

ANLEITUNG/MANUAL

Autark 3.0

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 Checkliste	3.1 Check list	04
	3.2 Montageschritte	3.2 Assembly Steps	07
4.	Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	29
5.	Trainingsanleitung	5. Training manual	30
	5.1 Übungsbilder	5.1 Trainings photos	31
	5.2 Verstellmöglichkeiten	5.2 Adjustments	40
6.	Explosionszeichnung	6. Explosion drawing	43
7.	Teileliste	7. Parts list	46
8.	Garantie	8. Warranty (Germany only)	48
9.	Service & Support	9. Service & Support	50/51

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse S, nach DIN ISO 20957-1/2.
- 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 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 ISO 20957-1/2 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 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

Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN ISO 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)

2. General

The equipment complies with the requirements of DIN ISO 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. 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 bodenschonende 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.

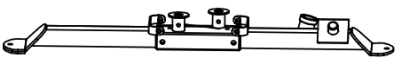
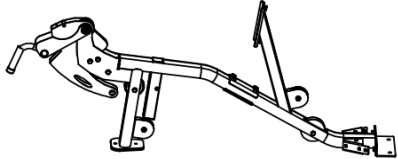
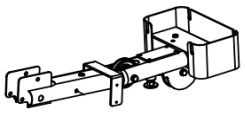
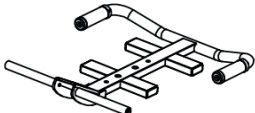
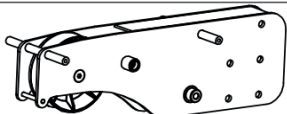
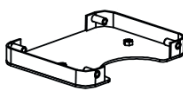
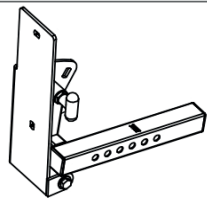
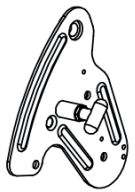
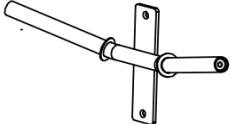
3. Assembly

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

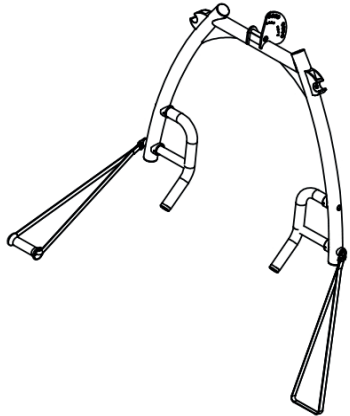
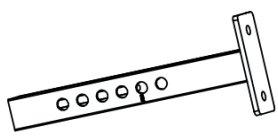
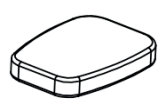
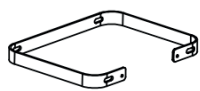
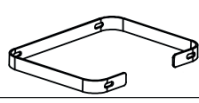
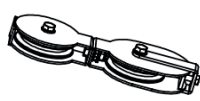
Contents of packaging

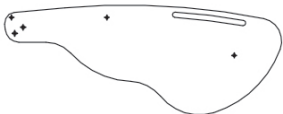
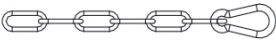
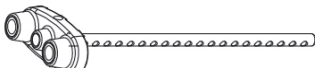
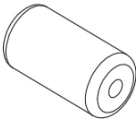
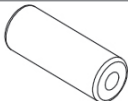
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metallparts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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

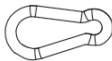
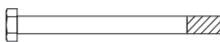
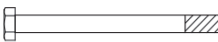
3.1 Checkliste

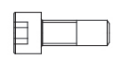
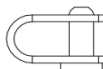
	1	①
	1	②
	1	③
	2	④
	1	⑤
	1	⑥⑦
	1	⑥
	1	⑮
	1	④④
	1	⑦
	1	⑧
	1	⑭

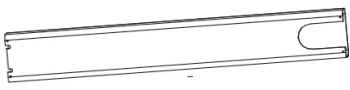
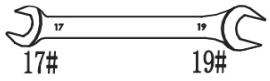
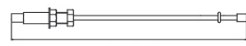
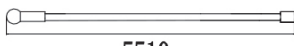
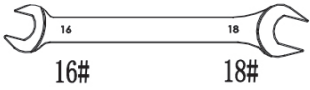
3.1 Check list

	1	⑩
	1	②①
	1	⑥①
	1	⑥⑥
	1	②①
	1	①⑦
	1	①④③
	1	②⑦
	1	①①⑤
	1	②⑥
	1	①④④

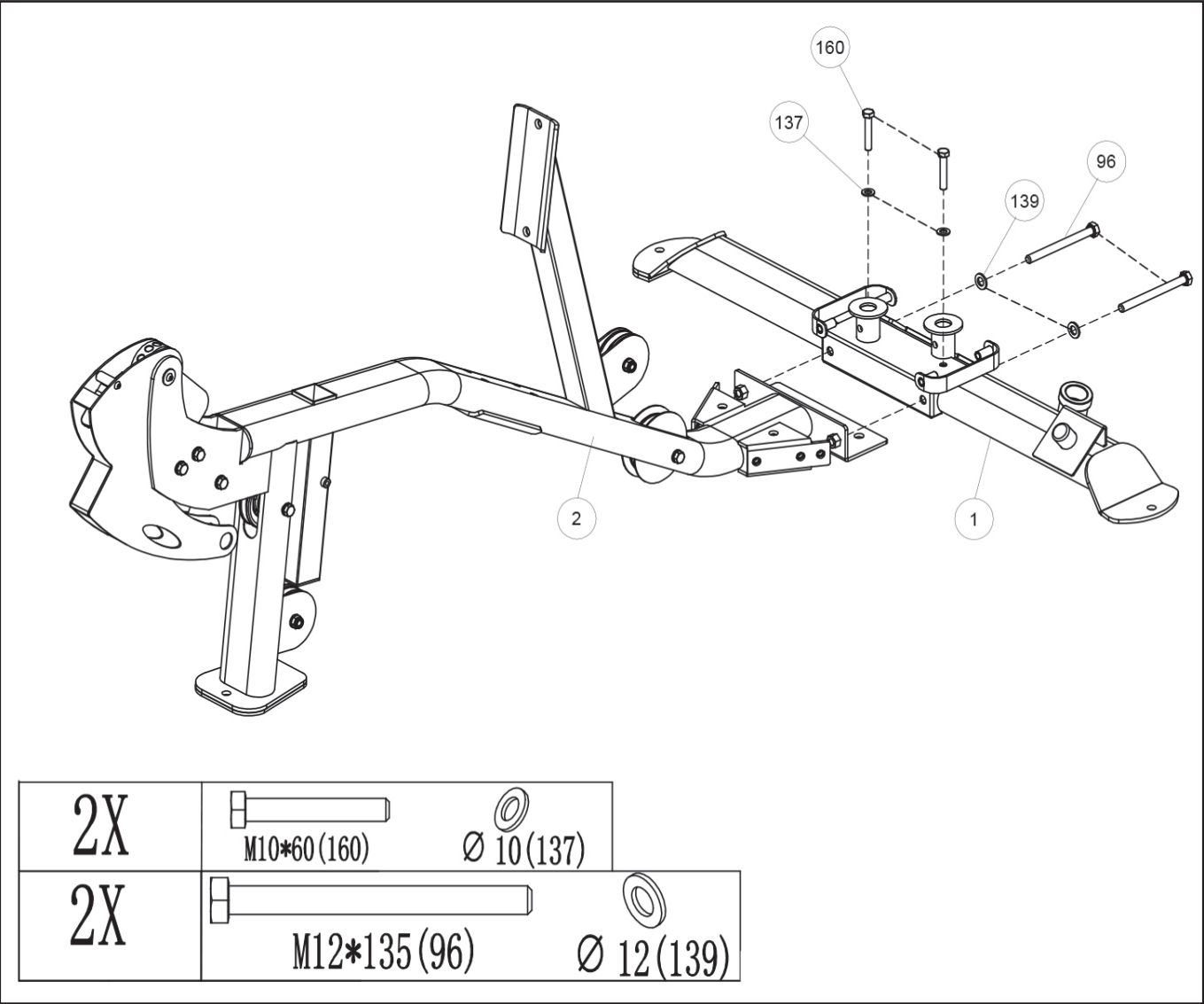
	2	145
	1	23
	2	9
	1	40
	1	151
 Φ90	3	43
 Φ107	2	42
 Φ55	1	85
	1	88
	1	25
	1	24
	4	71
	4	64
	1	28
	4	70
	4	63
	1	45

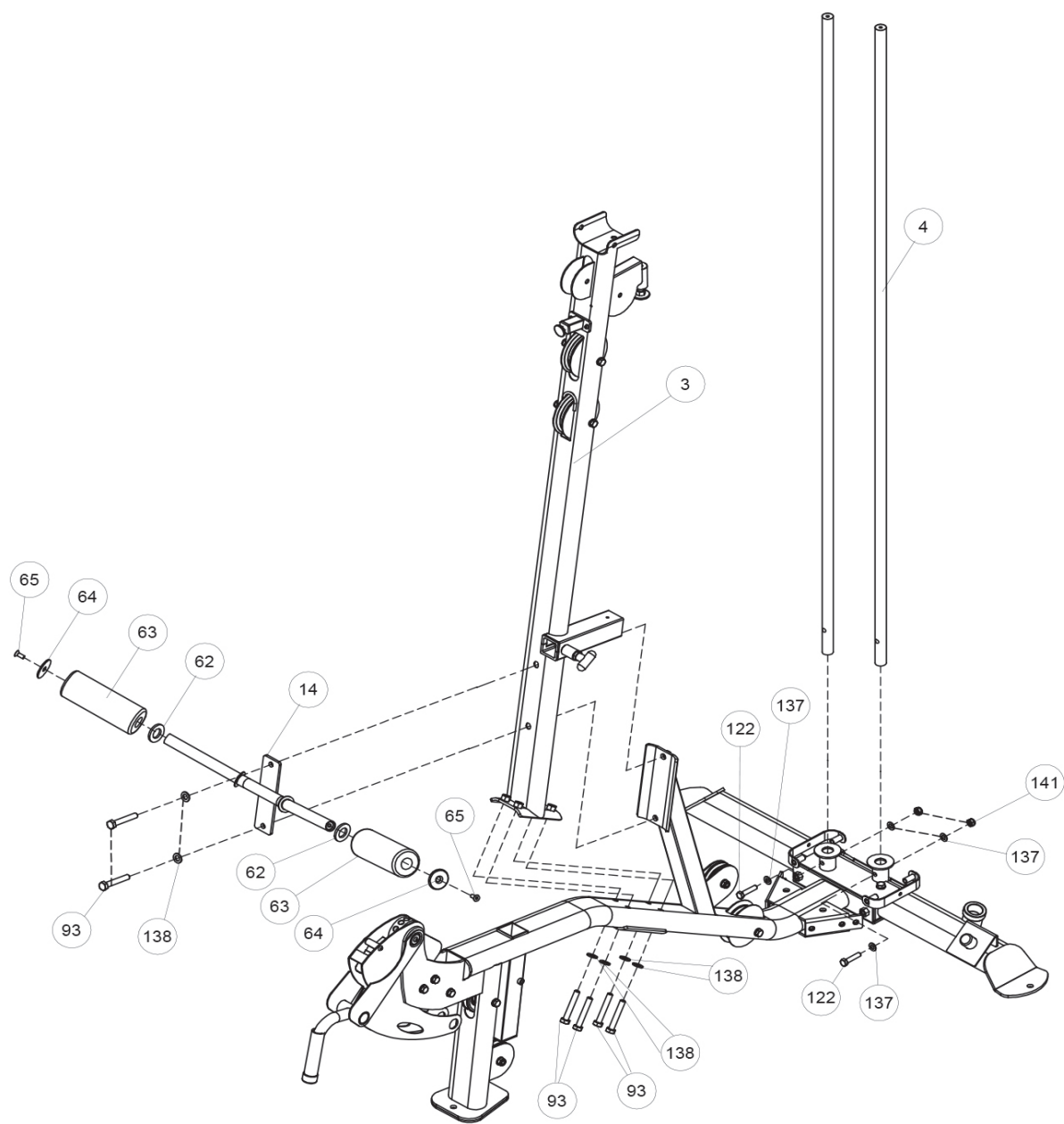
	1	148
 Φ8	3	39
	1	22
	1	32
	1	46
	2	147
 M10*60	2	160
 M12*135	2	96
 M12*75	6	93
 M8*20	8	65
 M10*45	7	99
 M8*20	2	97
 M10*75	1	109
 M10*120	1	135
 M10*110	2	108
 M6*15	2	106
 M10*25	8	107
 M10*25	3	103
 M8*15	2	130
 M8*30	2	98

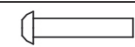
	M10*75	3	120
	M6*12	8	94
	M10*25	2	123
	M10*110	2	124
	ST4.2*16	4	114
	M12*110	1	121
	M12*95	1	134
	M12	2	139
	M12	9	138
	M10	30	137
	M8	6	136
		1	127
	M12	1	140
	M10	12	141
	3#	1	152
	4#	1	153
	5#	2	154
	6#	1	155
	8#	1	156
	M10*25	2	104
	M8*12	4	100
		1	31
	SΦ44	3	35
		3	36

		1	33
		1	146
	17# 19#	1	157
	13# 14#	1	158
	3255mm	1	92
	4090mm	1	149
	5510mm	1	150
		2	161
		1	162
		1	113
	16# 18#	1	163
		2	62
	M10	1	165

3.2 Montageschritte / Assembly steps
Schritt / Step 1

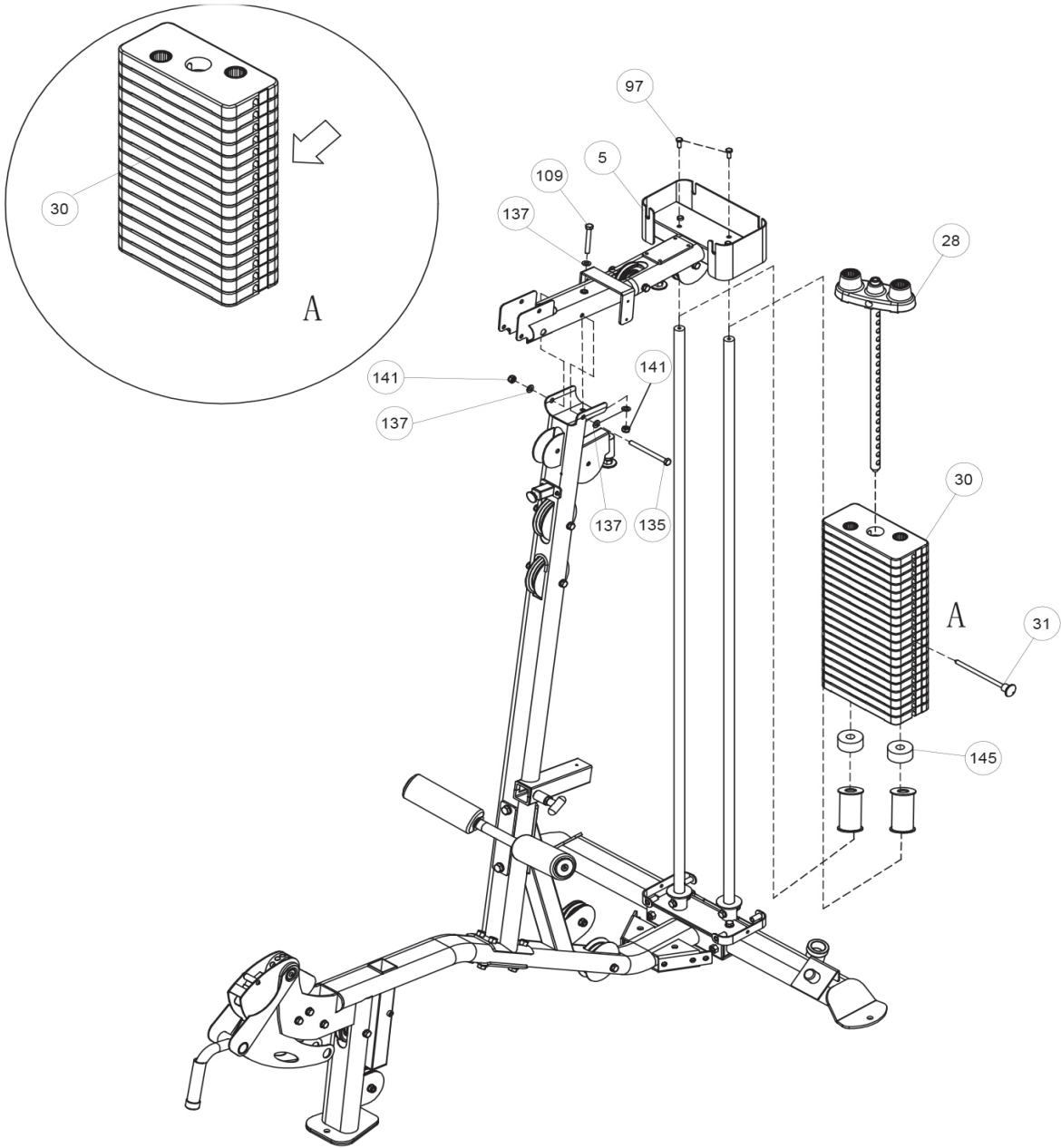




6X	 M12*75 (93)	 Ø 12 (138)	
2X	 M8*20 (65)	 (64)	 (62)
2X	 M10*50 (122)	 Ø 10 (137)	 Ø 10 (137)  M10 (141)

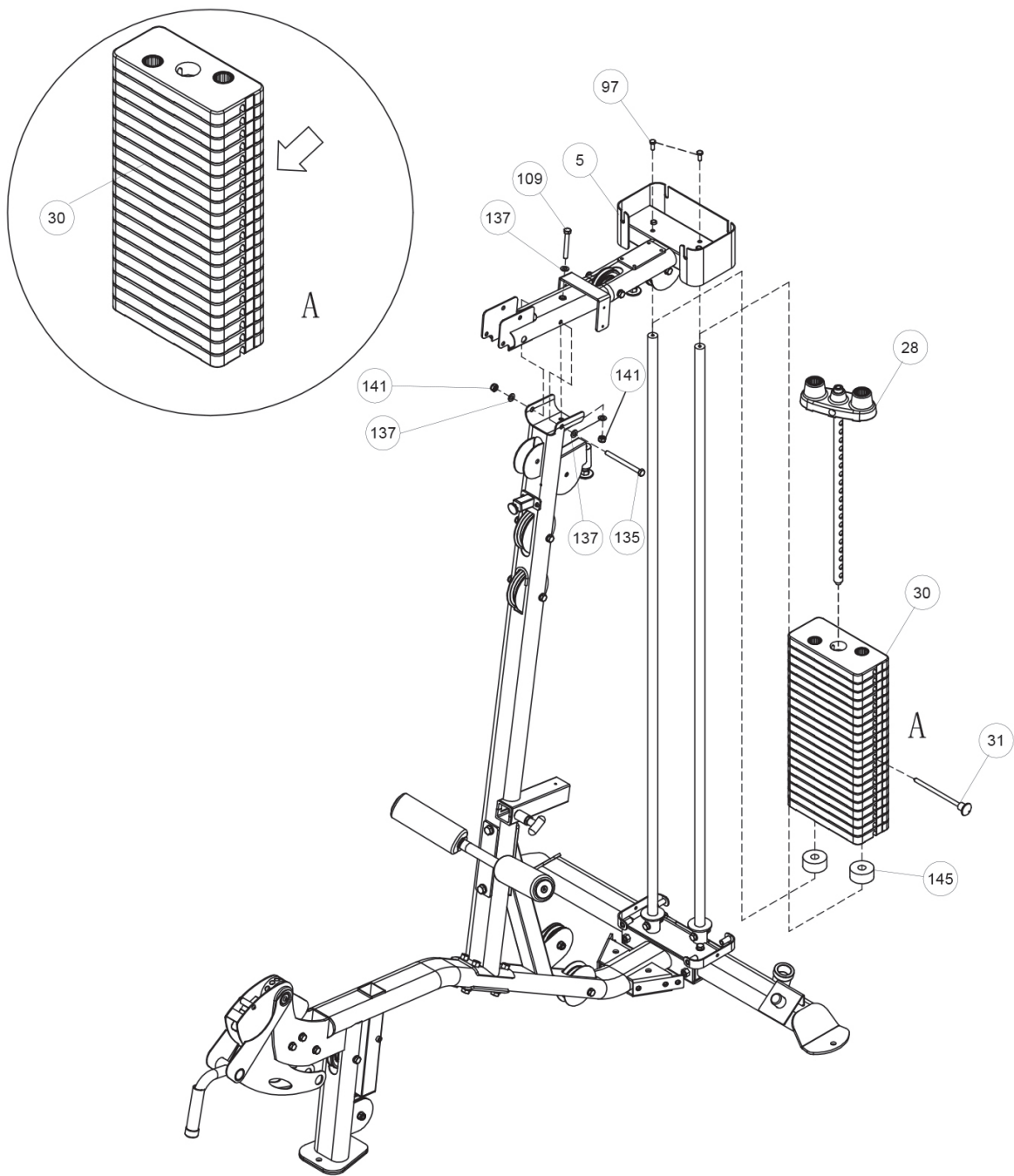
Bitte beachten Sie die zwei folgenden Schritte/ Please check the following two steps!

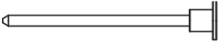
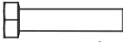
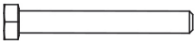
Schritt / Step 3 ohne Zusatzgewichte
without extra weightplates



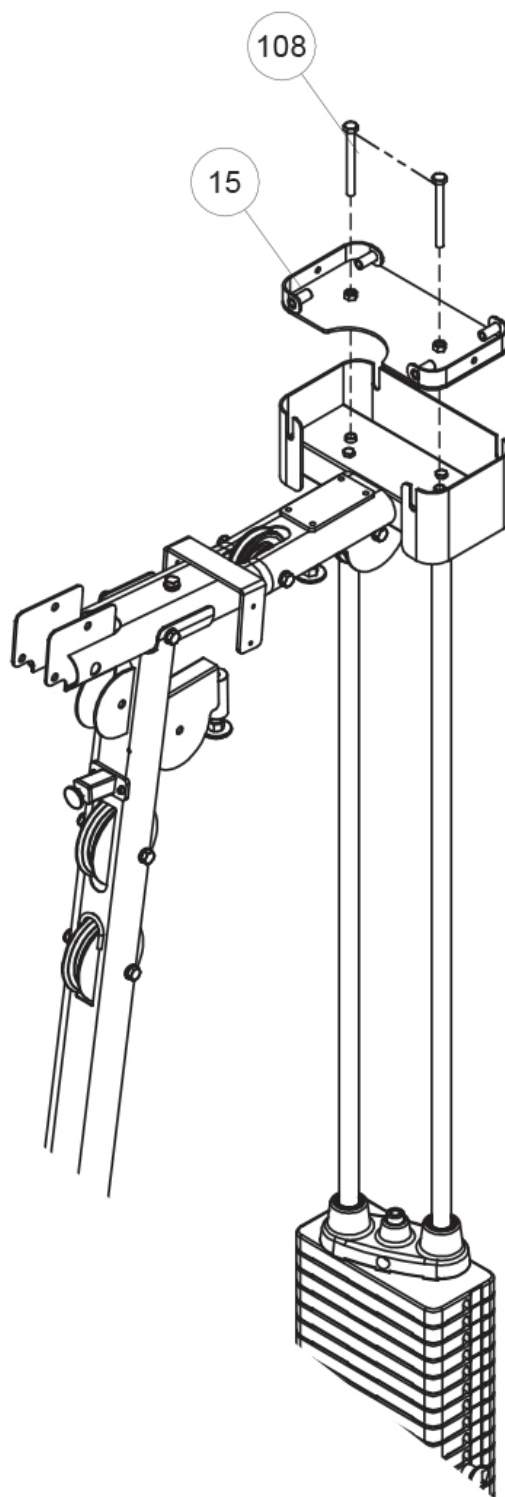
2X	 M8*20 (97)	1X	 (31)	
1X	 M10*75 (109)	 Ø 10 (137)	 Ø 10 (137)	 M10 (141)
1X	 M10*120 (135)	 Ø 10 (137)	 Ø 10 (137)	 M10 (141)

2X	 (161)
16X	 (30)
2X	 (145)



2X	 M8*20 (97)	1X	 (31)
1X	 M10*75 (109)	 $\varnothing$ 10 (137)	 $\varnothing$ 10 (137)  M10 (141)
1X	 M10*120 (135)	 $\varnothing$ 10 (137)	 $\varnothing$ 10 (137)  M10 (141)

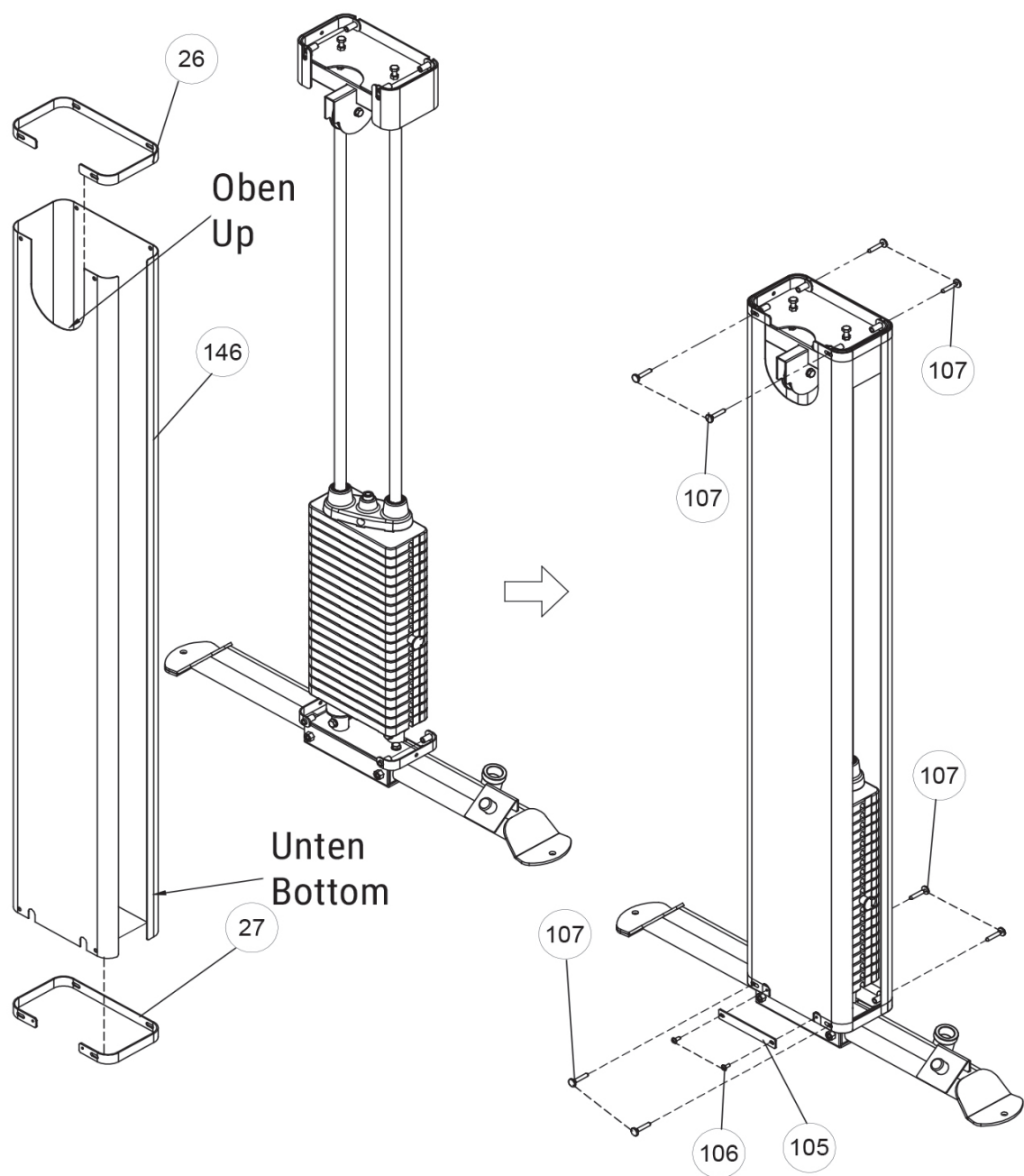
20X	 (30)
2X	 (145)



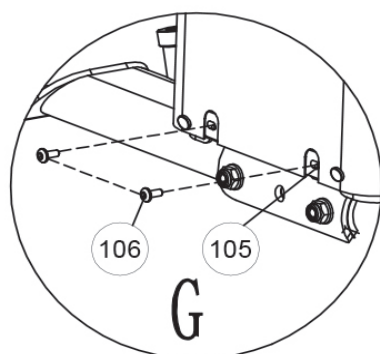
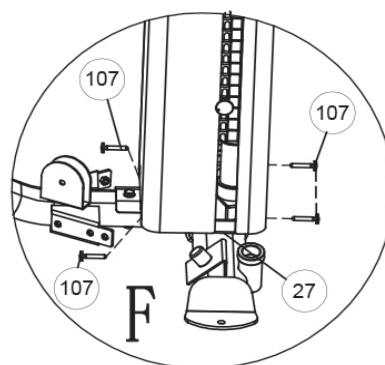
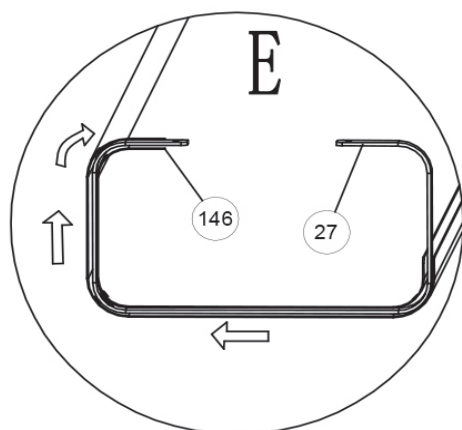
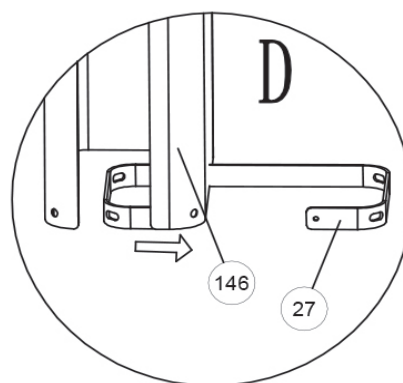
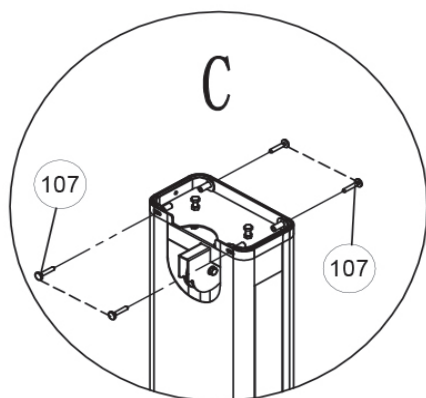
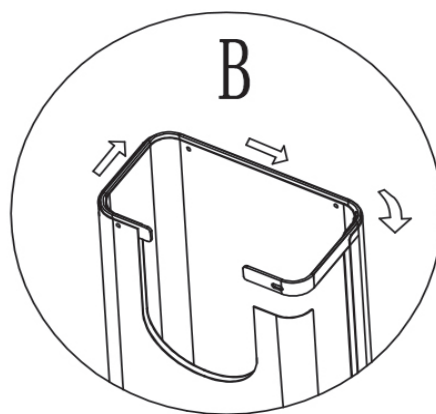
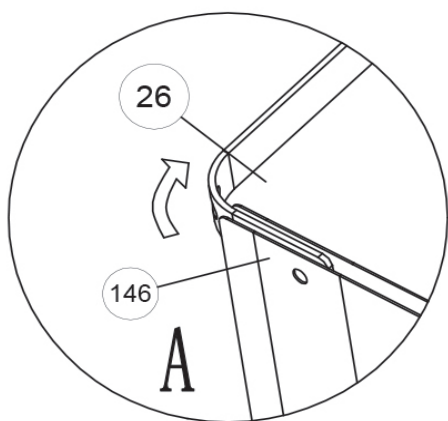
2X

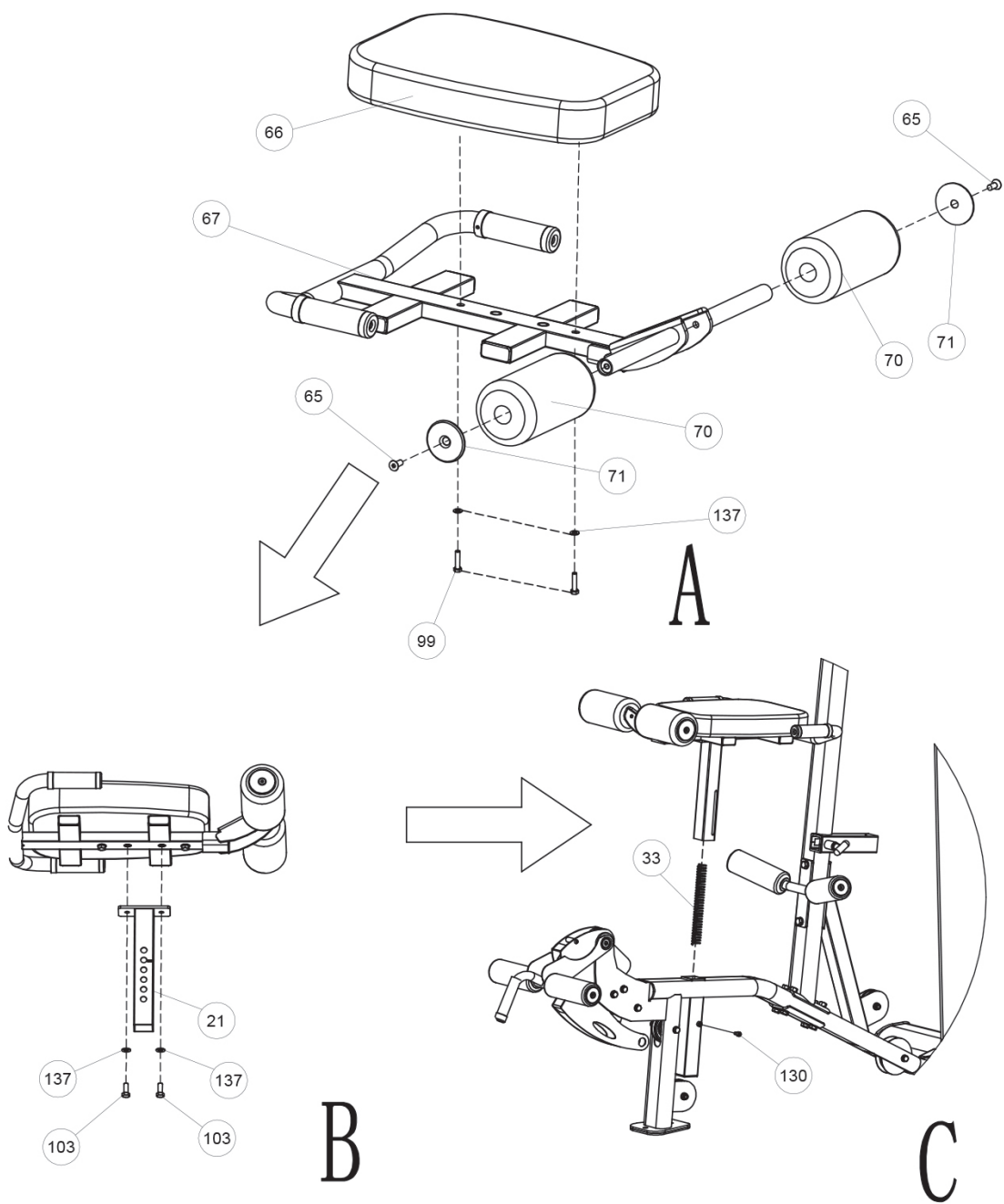


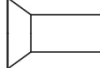
M10*110 (108)

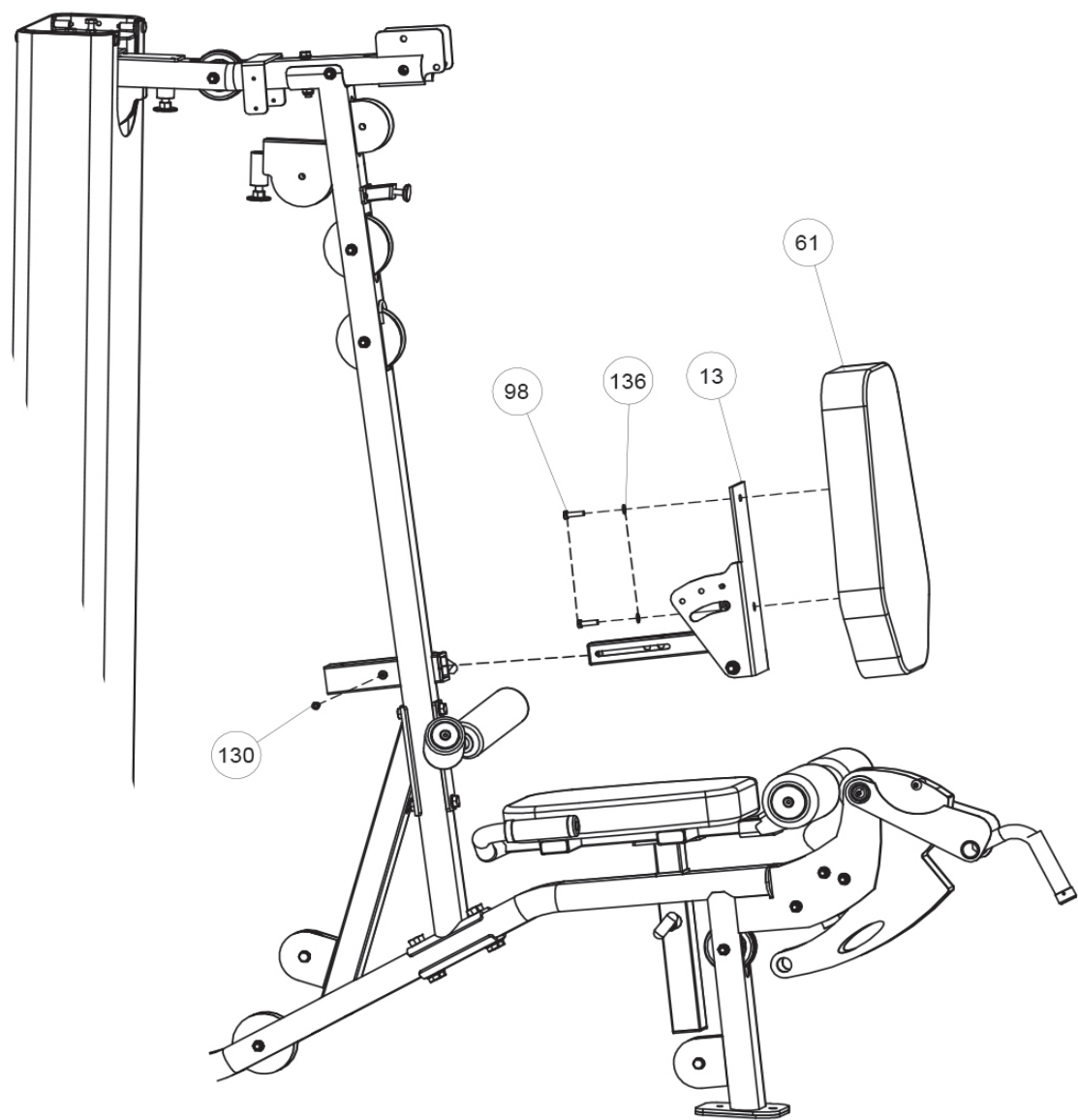


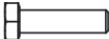
2X	 M6*15(106)
4X	 Φ8(107)
4X	 Φ8(107)



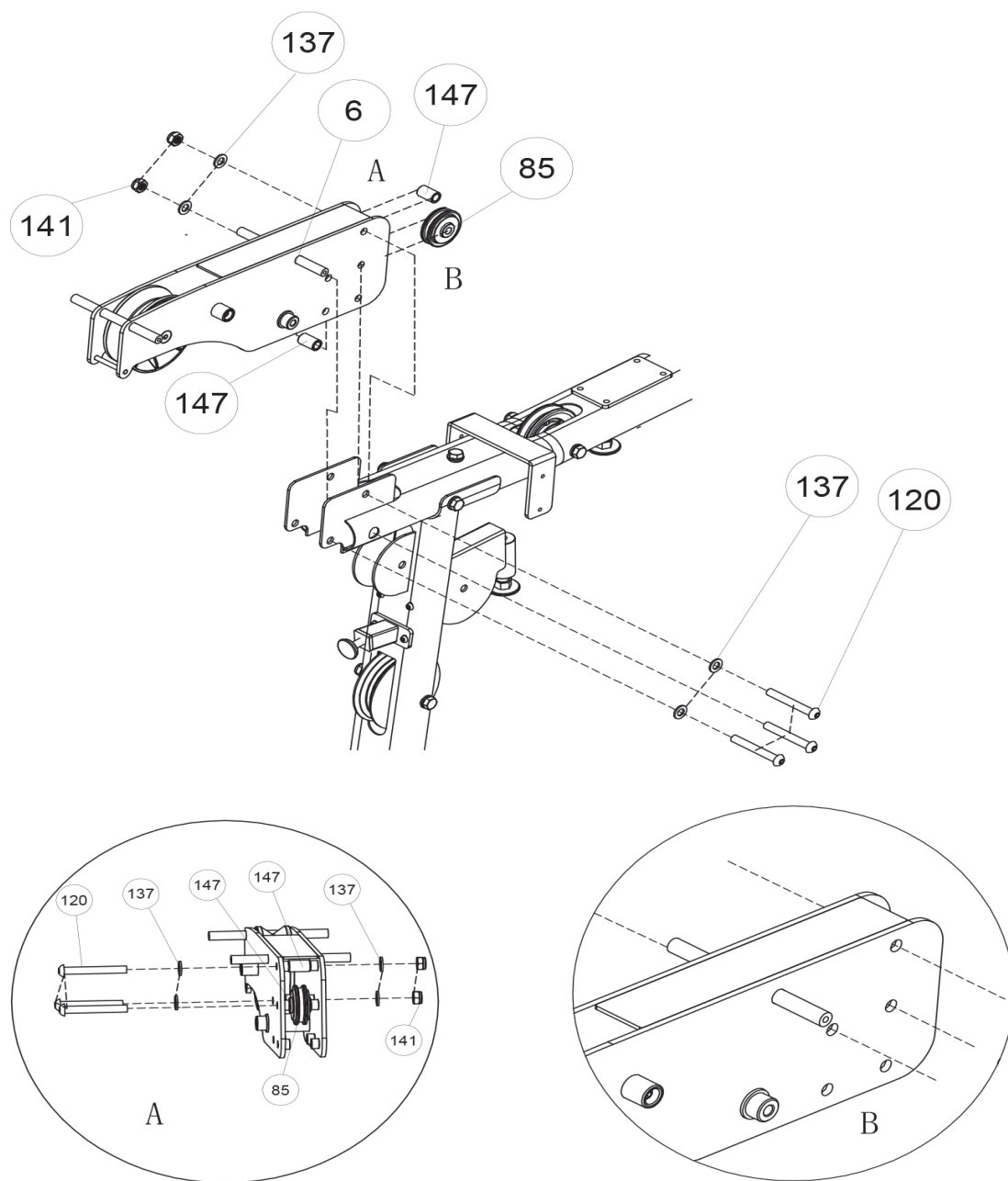


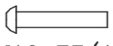
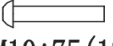
2X	 M8*20 (65)	 (71)	
2X	 M10*25 (103)	 Ø 10 (137)	1X  M8*15 (130)
2X	 M10*45 (99)	 Ø 10 (137)	1X  Feder/Spring (33)



1X	 M8*15 (130)
2X	  M8*30 (98) Ø 8 (136)

Schritt / Step 8A Deckenhöhe bis 2m
Room height up to 2m

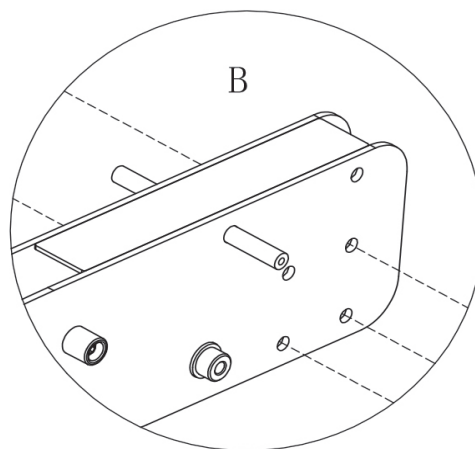
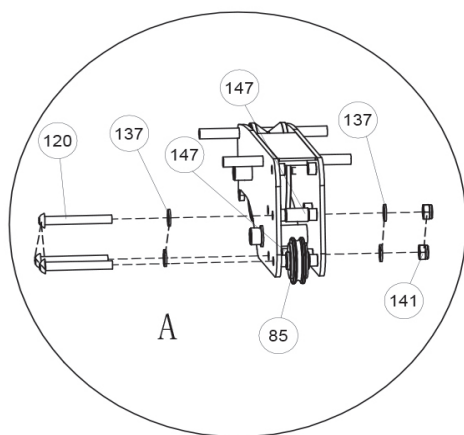
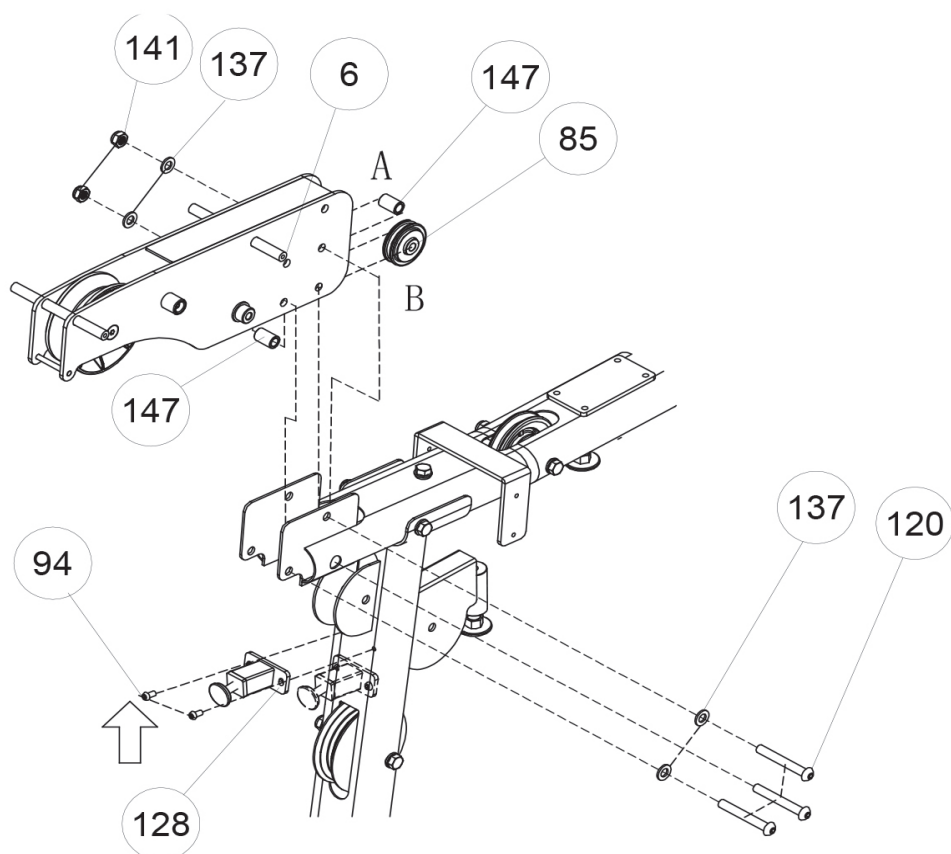


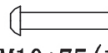
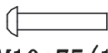
1X	 M10*75 (120)	 (85)
2X	 M10*75 (120)	 Ø 10 (137)
	 Ø 10 (137)	 M10 (141)
	 (147)	

Das Kraftgerät kann in zwei verschiedenen Gerätehöhen aufgebaut werden. Schritt 8A zeigt die Montage der niedrigen Version.

The gym can be assembled in two different heights. Step 8A shows the assembly of the low version.

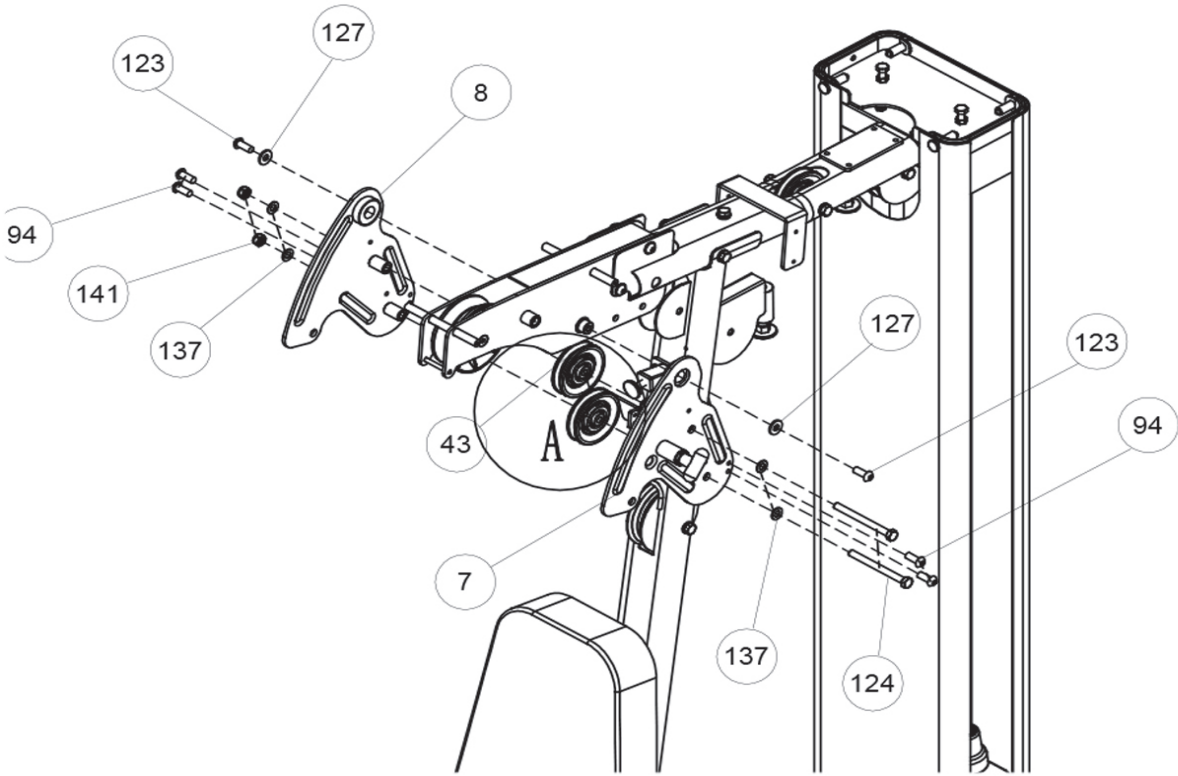
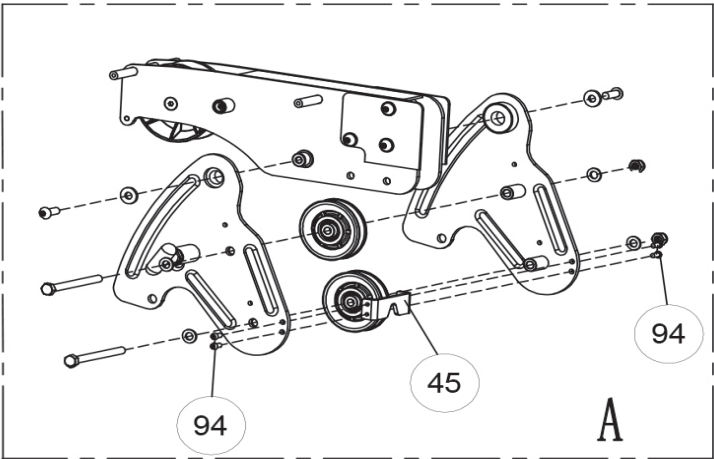
Schritt / Step 8B Deckenhöhe über 2m
Room height above to 2m



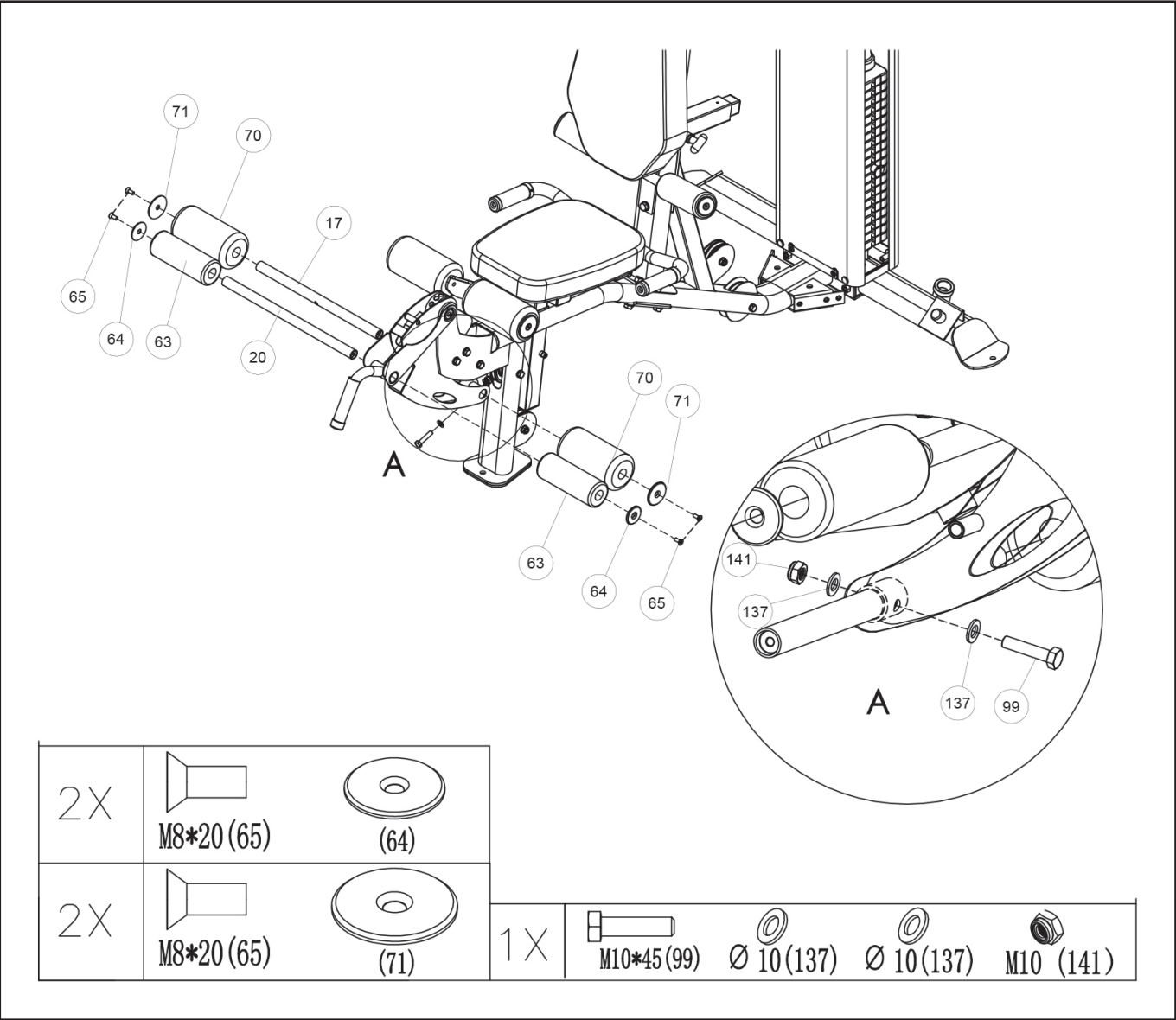
1X		
	M10*75 (120)	(85)
2X		
	M10*75 (120)	Ø 10 (137) Ø 10 (137) M10 (141) (147)

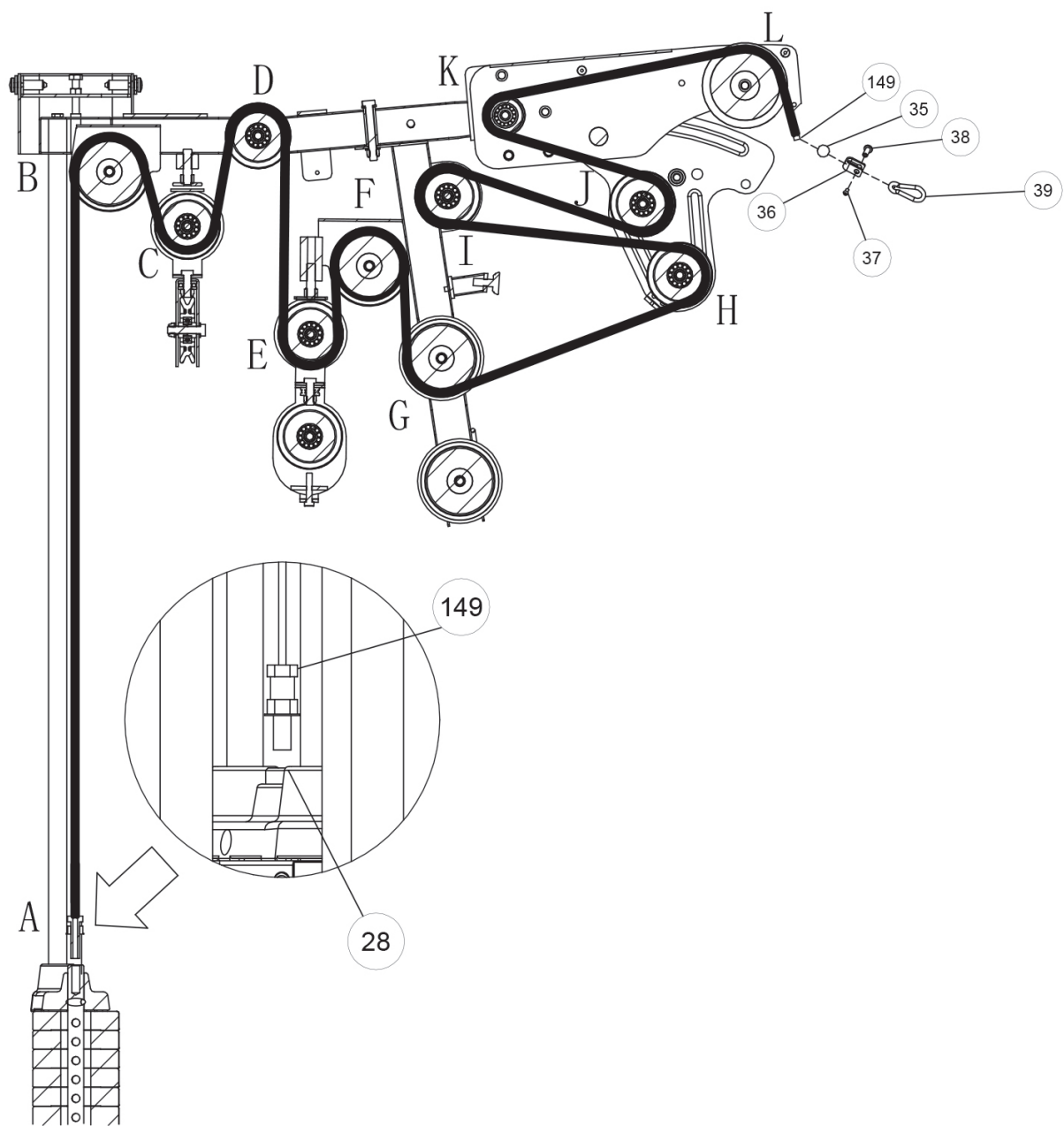
Das Kraftgerät kann in zwei verschiedenen Gerätehöhen aufgebaut werden. Schritt 8B zeigt die Montage der hohen Version.

The gym can be assembled in two different heights. Step 8B shows the assembly of the high version.

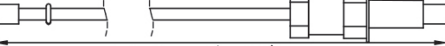


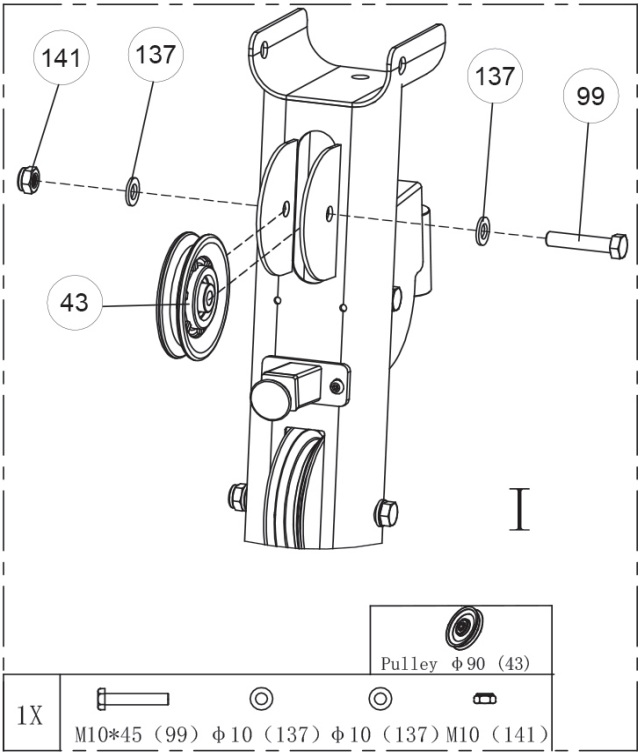
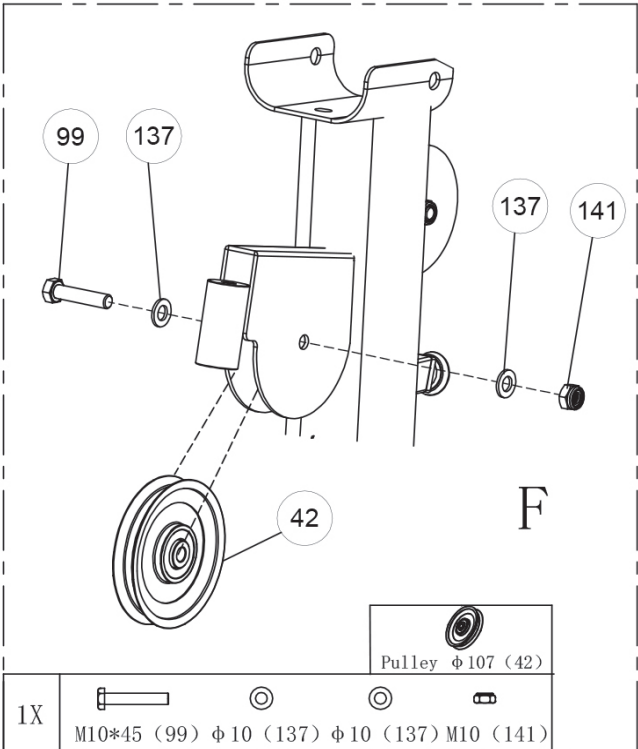
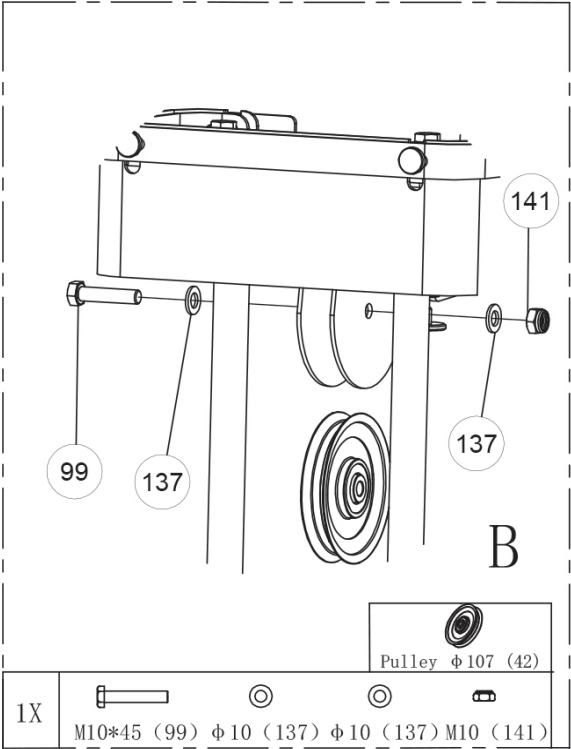
4X	 M6*12 (94)					
2X	 M10*25 (123)	 Ø 10 (127)				
2X	 M10*110 (124)	 Ø 10 (137)	 Ø 10 (137)	 M10 (141)	 Pulley Φ 90 (43)	

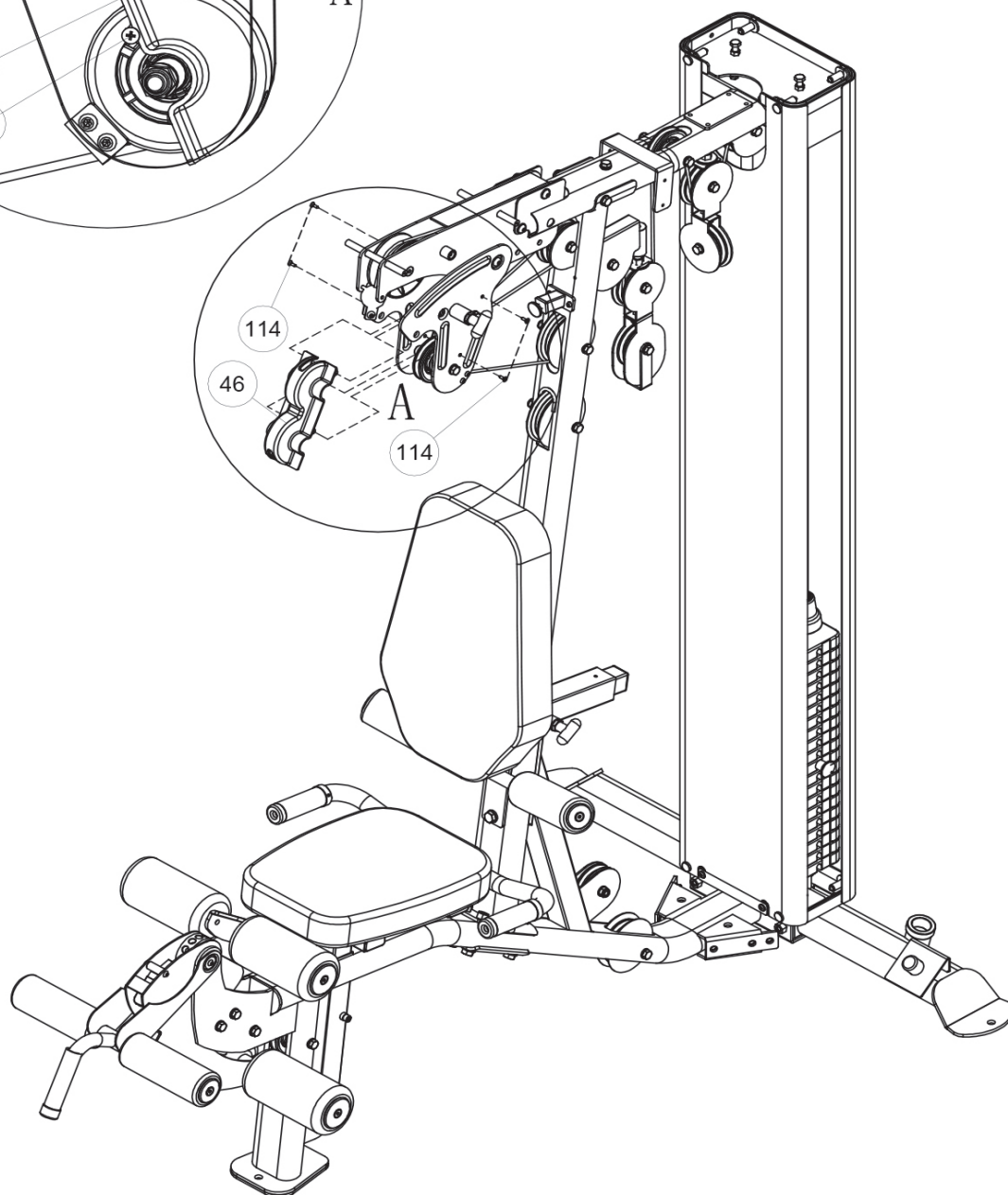
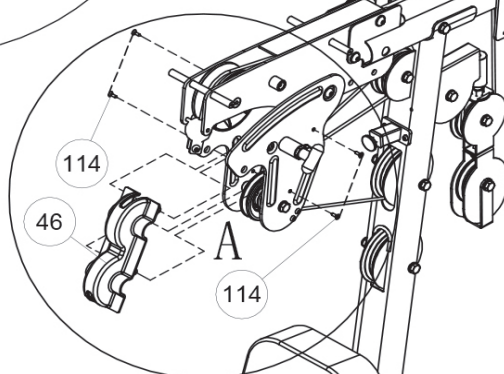
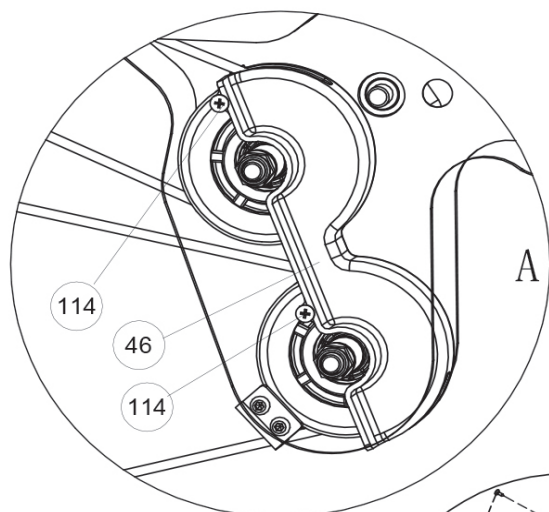




1X	 $\delta 3*91*19$ (36)	
1X	 $S\Phi 44$ (35)	 $\phi 8$ (39)
1X	 $\phi 17*25.5*M6$ (38)	 $M6*12$ (37)

1X	 $\delta 3*91*19$ (36)	
1X	 4090mm (149)	

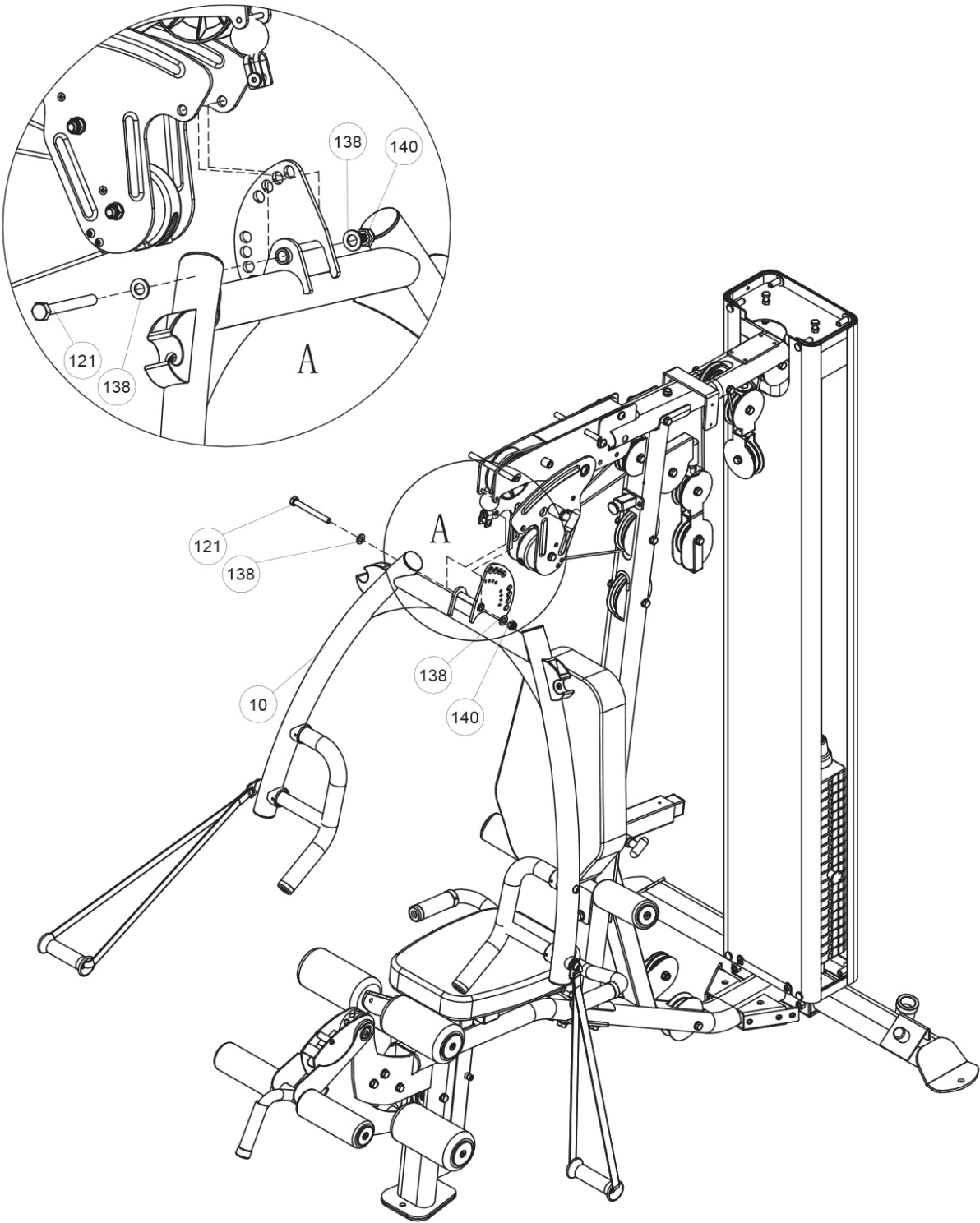


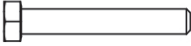


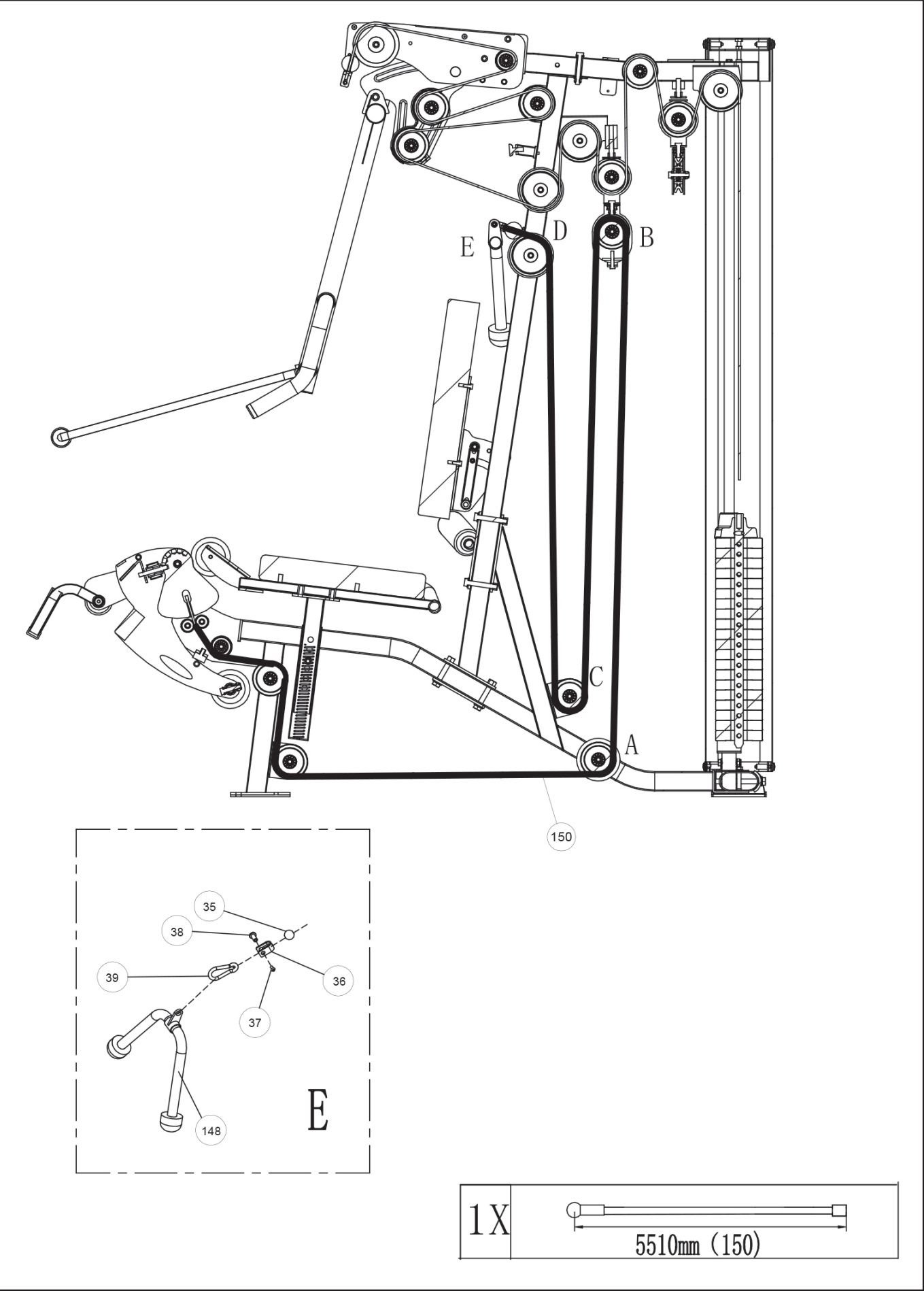
4X

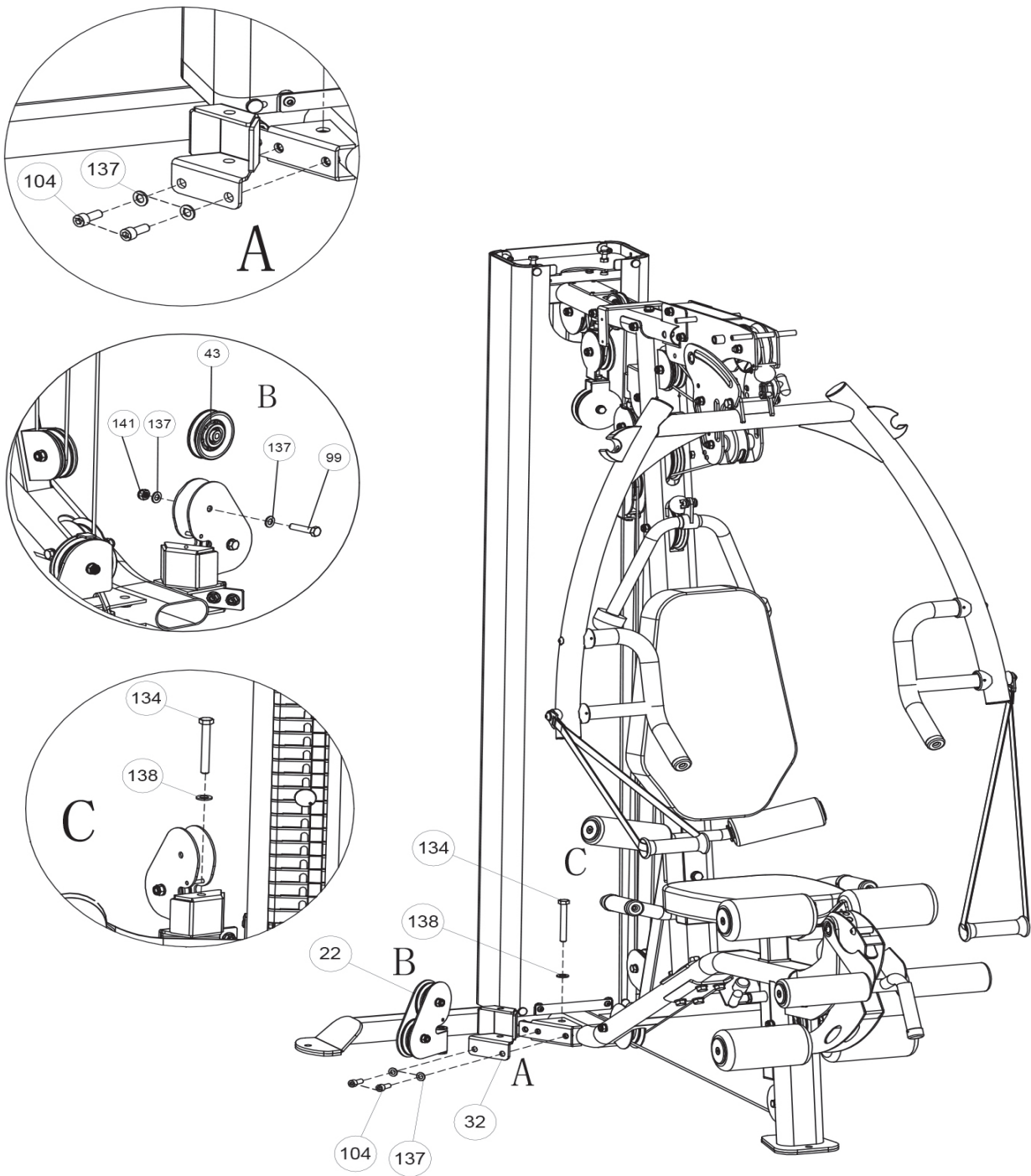


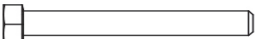
ST4. 2*16(114)

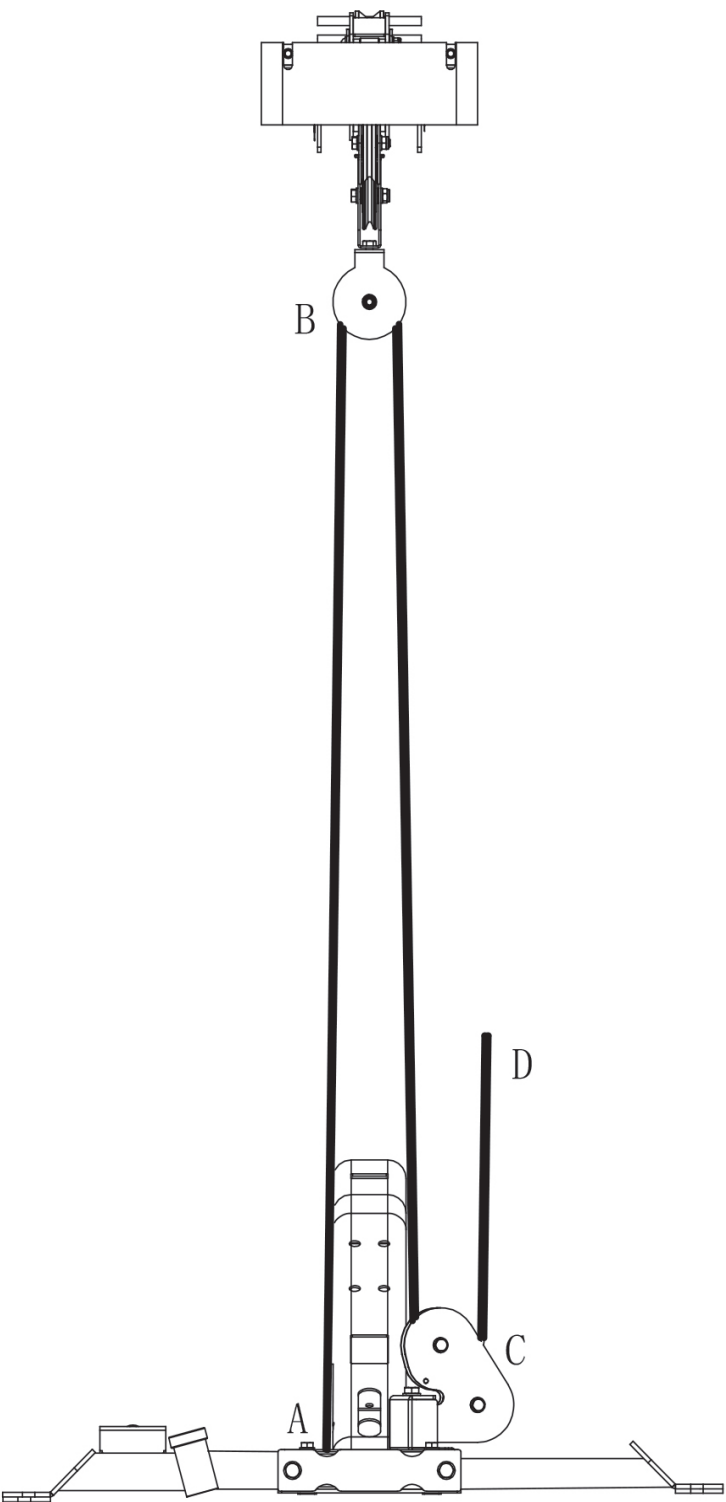
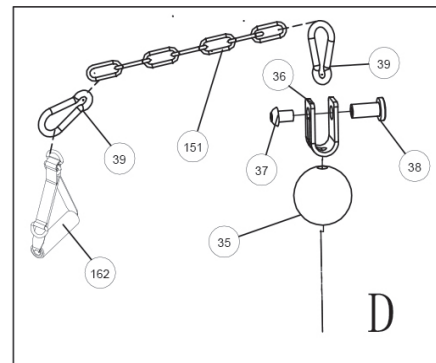
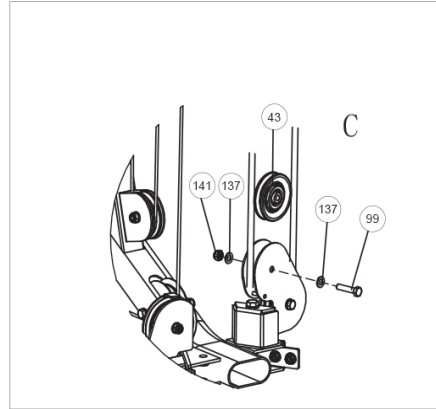
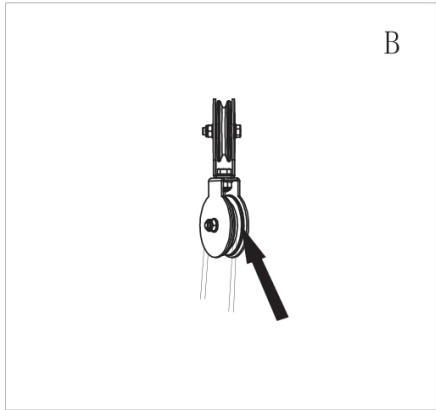
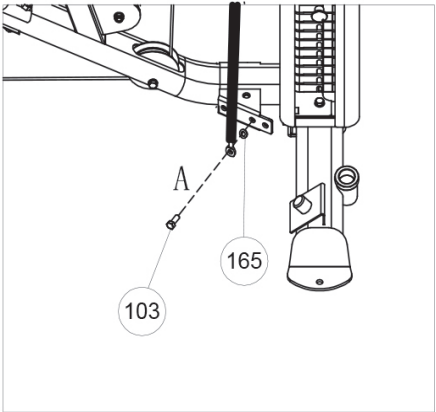


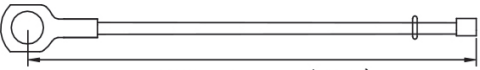
1X				
	M12*110(121)	Ø 12(138)	Ø 12(138)	M12 (140)

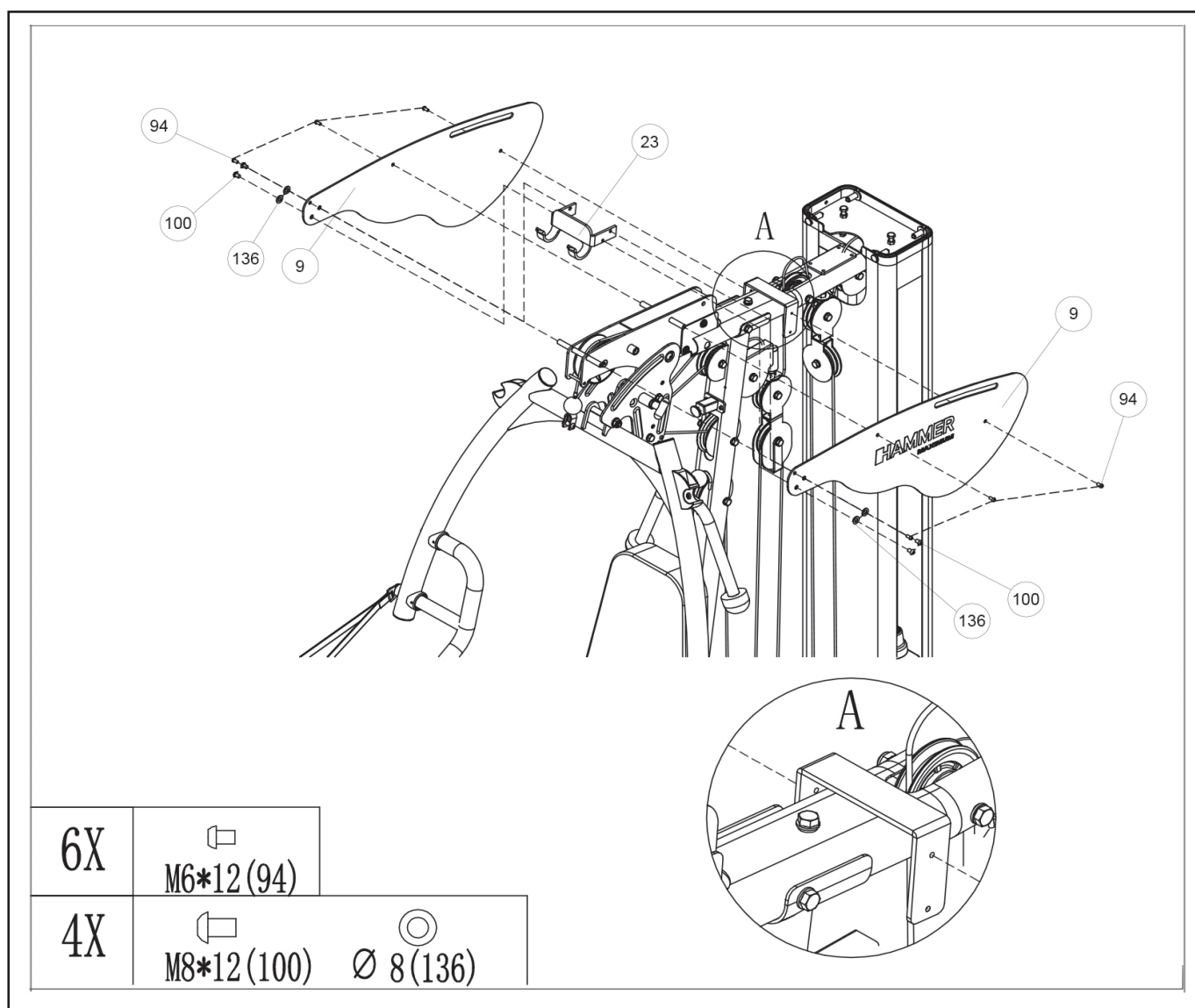




2X	 
	M10*25 (104) Ø 10 (137)
1X	 
	M12*95 (134) Ø 12 (138)



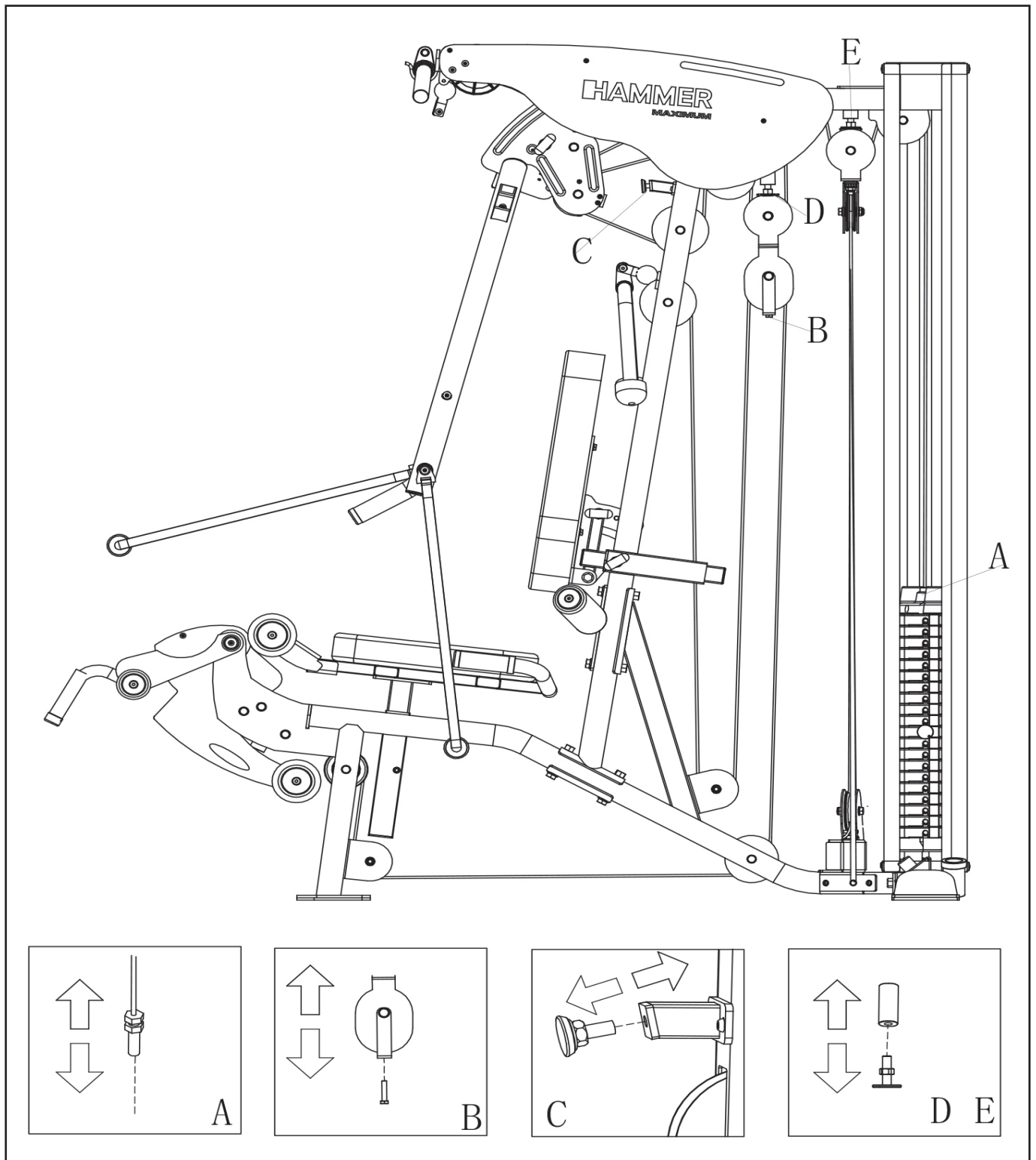
1X	 3255mm (92)
1X	 M10*25 (103) Ø 10(165)



Je nachdem ob Sie sich für die niedrige oder hohe Version entschieden habenn, muss die seitliche Platte dementsprechend auch montiert werden. Pos. 1 für die hohe Version, Pos 2 für die Niedrige.

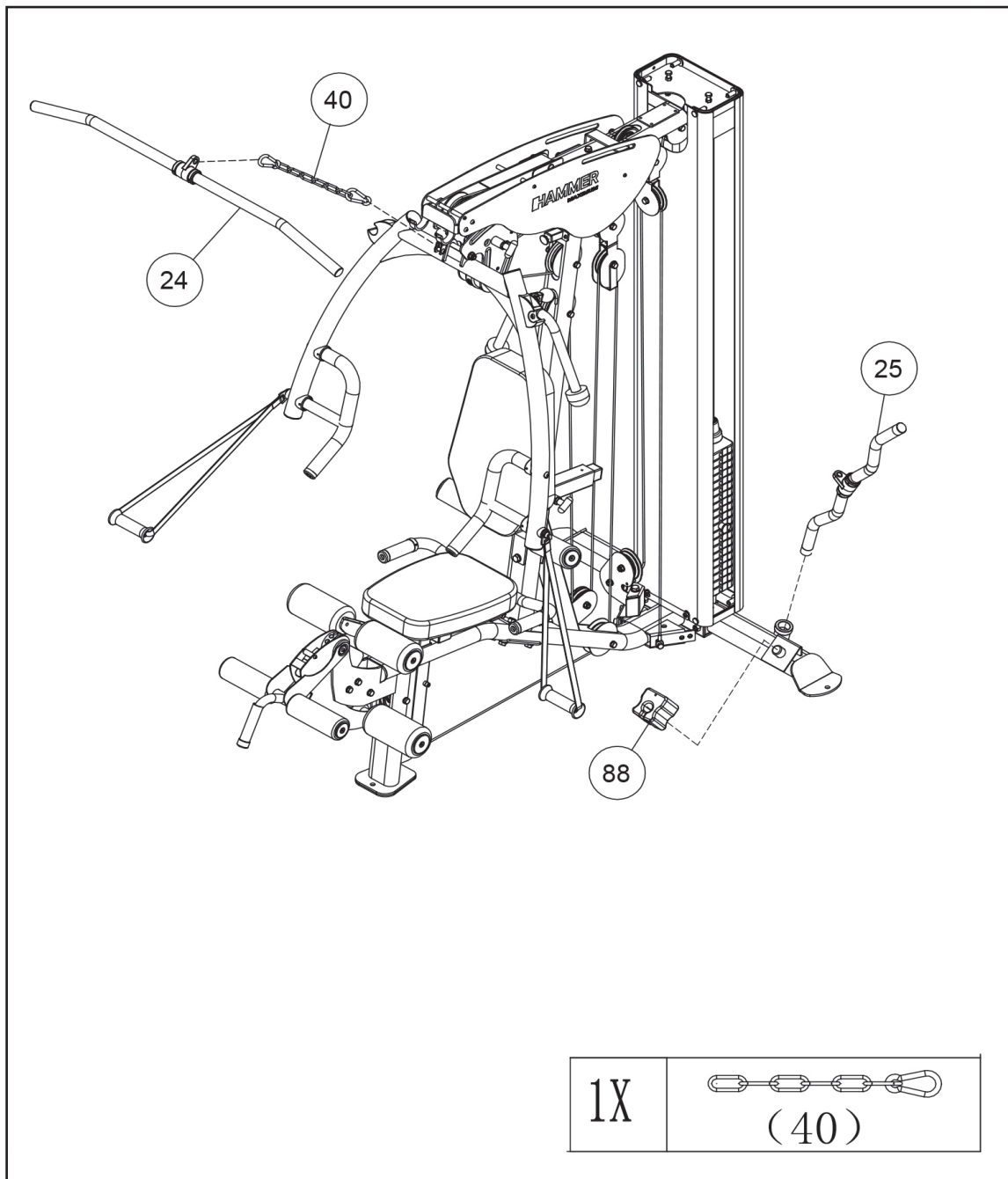
Depending on whether you have opted for the low or high version, the side panel must also be installed accordingly. Pos. 1. for the high version, Pos. 2 for the low version.

Einstellen der Seilzugspannung
Adjustment of the cable tension



Entfernen Sie den Steckstift aus dem Gewichte-block und spannen die Seile so weit, bis sich die Topplatte leicht nach oben bewegt. Positionieren Sie zuerst alle Einstellmechanismen in der Mitte. Dann starten Sie mit A, indem Sie diese weiter eindrehen oder ausdrehen, dann C und B. Die Verstellung E hat auf die Seilspannung keine Auswirkungen, diese muss so weit herausgedreht werden, dass die Rolle direkt anliegt.

Remove the pin from the weight block and tighten the ropes until the top plate moves slightly upwards. First, position all adjustment mechanisms in the middle. Then start with A by turning it in or out further, then C and B. Adjustment E has no effect on the rope tension; it must be turned out far enough so that the roller rests directly against it.



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.

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

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 2-3 times 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: Fixieren Sie die Curlstange inklusive Verlängerungskette an den seitlichen Kabelauslass. Ihre Arme sind fast gestreckt. Greifen Sie die Curlstange Schulterbreit.

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:

Starting position: Attach the curl bar, including the extension chain, to the side cable outlet. Your arms should be almost straight. Grip the curl bar shoulder-width apart.

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

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



Nackendrücken:

Ausgangsposition: Bringen Sie die Rückenlehne in eine schräge Position. Der Drückarm wird soweit nach hinten gestellt, dass Sie in der untersten Position noch eine Spannung in der Schultermuskulatur spüren.

Endposition: Strecken Sie die Arme.



Neck press:

Starting position: Bring the backrest into an inclined position. The press arm is moved back so far that you can still feel tension in the shoulder muscles in the lowest position.

End position: Stretch your arms.



Rudern, horizontaler Griff:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird soweit als möglich nach hinten gestellt. Bringen Sie die Rückenlehne nach vorne, sodass Sie in der Startposition eine Spannung in der Rückenmuskulatur spüren. Greifen Sie die horizontalen Griffe.

Endposition: Ziehen Sie die Arme nach hinten.



Rowing, horizontal :

Starting position: The press arm is moved as far back as possible. Bring the backrest forward so that you feel tension in the back muscles in the starting position. Grab the horizontal handles.

End position: Pull your arms back.



Rudern, vertikaler Griff:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird soweit als möglich nach hinten gestellt. Bringen Sie die Rückenlehne nach vorne, sodass Sie in der Startposition eine Spannung in der Rückenmuskulatur spüren. Greifen Sie die vertikalen Griffe. Bei diesem Griff wird mehr die innere Rückenmuskulatur beansprucht.

Endposition: Ziehen Sie die Arme nach hinten.



Rowing, vertical :

Starting position: The push arm is moved as far back as possible. Bring the backrest forward so that you feel tension in the back muscles in the starting position. Grab the vertical handles. With this grip, the inner back muscles are used more.

End position: Pull your arms back.



Trizeps stehend:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich vor den Beincurler. 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 behind the leg curler. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



Trizeps sitzend:

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

Endposition: Arme nach vorne strecken.

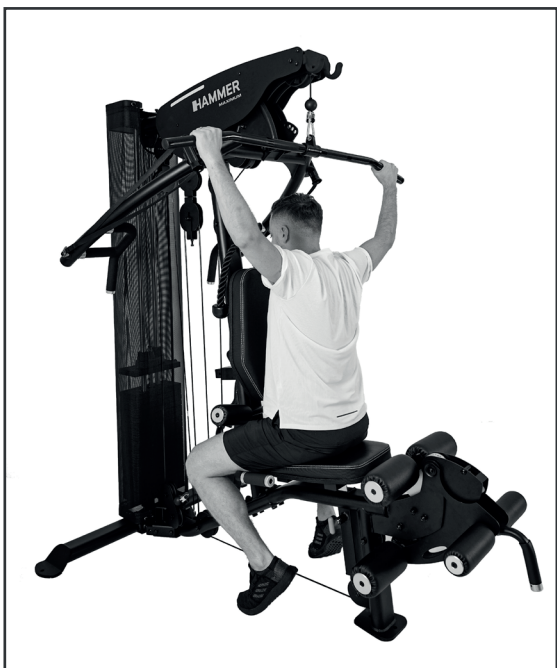
Achtung: Ellenbogen nicht durch strecken!

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



Lat-Ziehen, hinter dem Kopf:

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.

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



Lat pull behind the head:

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.



Lat-Ziehen auf die Brust:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren. Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt.

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.

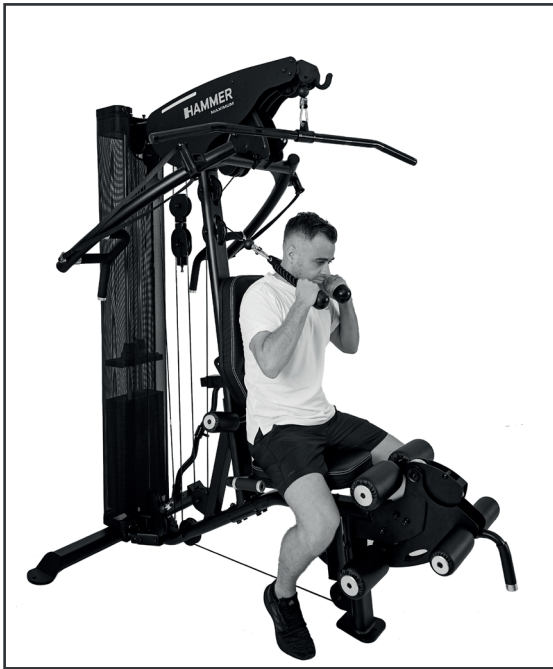


Lat pull down to the chest:

Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion. Upper body is bended slightly backwards.

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

Attention: During releasing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position.



Bauch:

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

Endposition: Oberkörper zieht nach vorne unten.



Abdominal:

Start position: Hands hold the V-rope, and put it into 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.



Bauch, schräg:

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

Endposition: Oberkörper zieht nach vorne links/rechts unten.

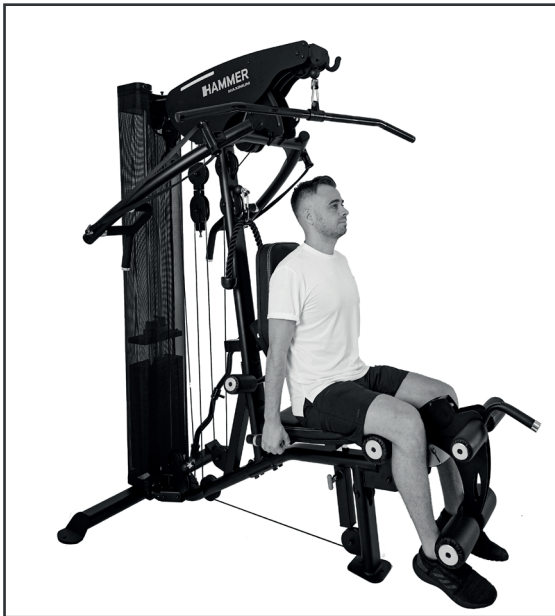
Achtung: Füße nicht in das Rundpolster einhängen.



Abdominal to the side:

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

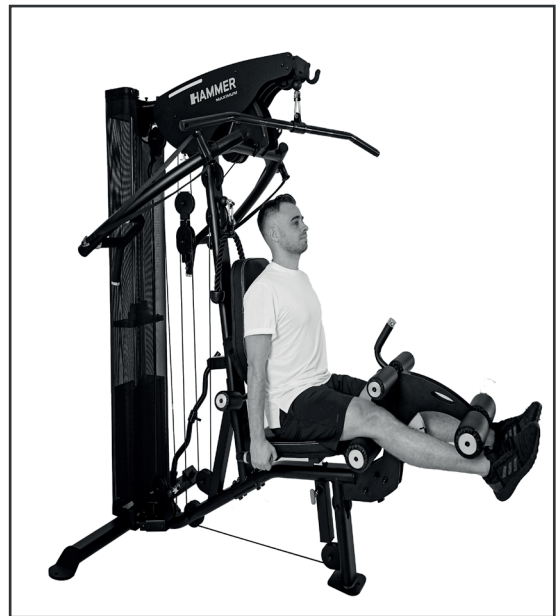
Endposition: Upper body is moving to the left / right side downwards
Attention: Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.



Beinstrecker:

Ausgangsposition: Hände greifen an den Handgriff und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse zeigt durch das Kniegelenk.

Endposition: Beine strecken.



Leg extension:

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

Endposition: Extend your legs



Beinbeuger:

Ausgangsposition: Hände greifen an den Handgriff und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse zeigt durch das Kniegelenk.

Endposition: Beine beugen.



Leg flexion:

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

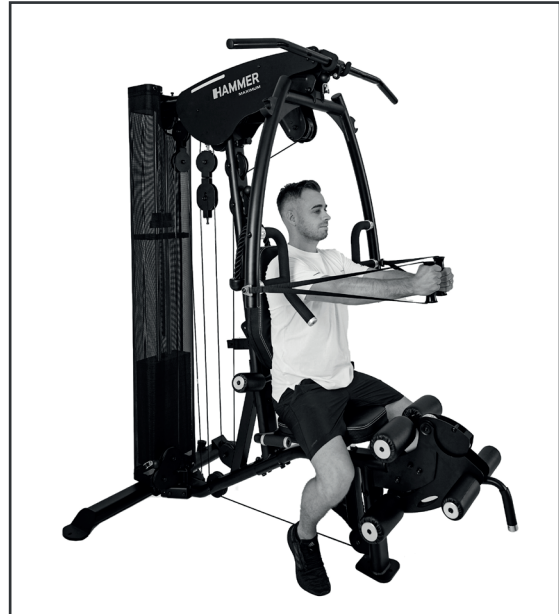
Endposition: flex your legs



Butterfly:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird ganz nach hinten gestellt. Greifen Sie die Griffe. Arme sind leicht gebeugt.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly:

Start position: The press arm is moved all the way back . Grip the handles. Arms slightly bend.

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



Bankdrücken, horizontale Griffposition:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt. Griffposition ist horizontal.

Endposition: Arme nach vorne führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!



Benchpress, horizontal grip position:

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

Endposition: Move arms forward

Attention: Do not straighten your elbows.



Bankdrücken, vertikale Griffposition :

Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt. Griffposition ist vertikal.

Endposition: Arme nach vorne führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!



Benchpress, vertical grip position:

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

Endposition: Move arms forward

Attention: Do not straighten your elbows.



Seitheben:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird ganz nach hinten gestellt. Greifen Sie den Handgriff.

Endposition: Führen Sie den Arm nach außen auf Schulterhöhe. Oberkörper anspannen.



Lateral lift:

Start position: The press arm is moved all the way back. Grip the handle.

Endposition: Move the arm to the side up, that it reach the height of your shoulder. Fix your torso.



Frontziehen:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird nach vorn gestellt. Greifen Sie die Curlstange außen.

Endposition: Ziehen Sie die Ellbogen aus der Kraft der Schulter- und Nackenmuskulatur nach oben.



Shoulder pull:

Start position: The press arm is moved all the way back. Grip the curl bar wide.

Endposition: Pull your elbows up using the strength of your shoulder and neck muscles.



Abduktion:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird ganz nach hinten gestellt. Fixieren Sie die Fußschleife knapp oberhalb ihres Knöchels.

Endposition: Führen Sie Ihr Bein gestreckt nach außen. Die Bewegung findet nur in der Hüfte statt.



Abduction:

Start position: The press arm is moved all the way back. Fix the footstrap above your ankle.

Endposition: Extend your leg outwards, keeping it straight. The movement occurs only in the hip.

5.2 Verstellmöglichkeiten

5.2 Adjustments



Drückmodul:

Ziehen Sie den T-Griff am Drückmodul und bringen dieses in die gewünschte Position. Für alle Drückübungen befindet sich das Modul im unteren Bereich für alle Zugübungen im Oberen.

Press arm:

Pull the T-handle on the press arm and bring it into the desired position. For all pushing exercises, the module is in the lower area for all pulling exercises in the upper area.



Sitzhöhereinstellung:

- a) Drehen Sie den T-Griff nach links bis er sich herausziehen lässt. Fixieren Sie den Sitz in der gewünschten Höhe. Drehen Sie den Griff wieder fest.

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

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

Heightadjustment of seat:

- a) Turn the T-handle to the left until it can be pulled out. Fix the seat at the desired height. Tighten the handle again.

Legcurler: The fixation screw of the leg curler, has to pass through your knees.

Latissimus: Pay attention, that the angle in your knee is not smaller than 90°.



Rückenlehnenverstellung:

Für eine bessere Effektivität bei Übung kann es ratsam sein, die Neigung der Rückenlehne anzupassen. Dabei ziehen Sie den Pin heraus und führen die Rückenlehne in die gewünschte Position. Die Rückenlehne ist gesichert, wenn der Pin wieder eingerastet ist.

Tiefenverstellung: Öffnen Sie den T-Griff und ziehen die Rückenlehne in die gewünschte Position, sodass das genügend Vorspannung in der zu beanspruchenden Muskulatur herrscht. Ziehen Sie die den T-Griff wieder fest.

Adjustment of Backrest cushion:

Incline: For different exercise it can be more usefull, if you change the incline of the backrest cushion. Pull out the Pin and move the backrest cushion in the desired position. release the pin, and it will be secured with a clack.

Depth adjustment: Open the T-handle and pull the backrest into the desired position so that there is enough pretension in the muscles to be used. Tighten the T-handle.



Beincurlerumstellung:

Beinstreckerfunktion:

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

Beinbeugerfunktion:

Ziehen Sie den Hebel heraus und führen das Beinmodul nach oben. Je weiter Sie es nach oben führen, desto größer wird die muskuläre Vorspannung. Lassen Sie den Hebel 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.

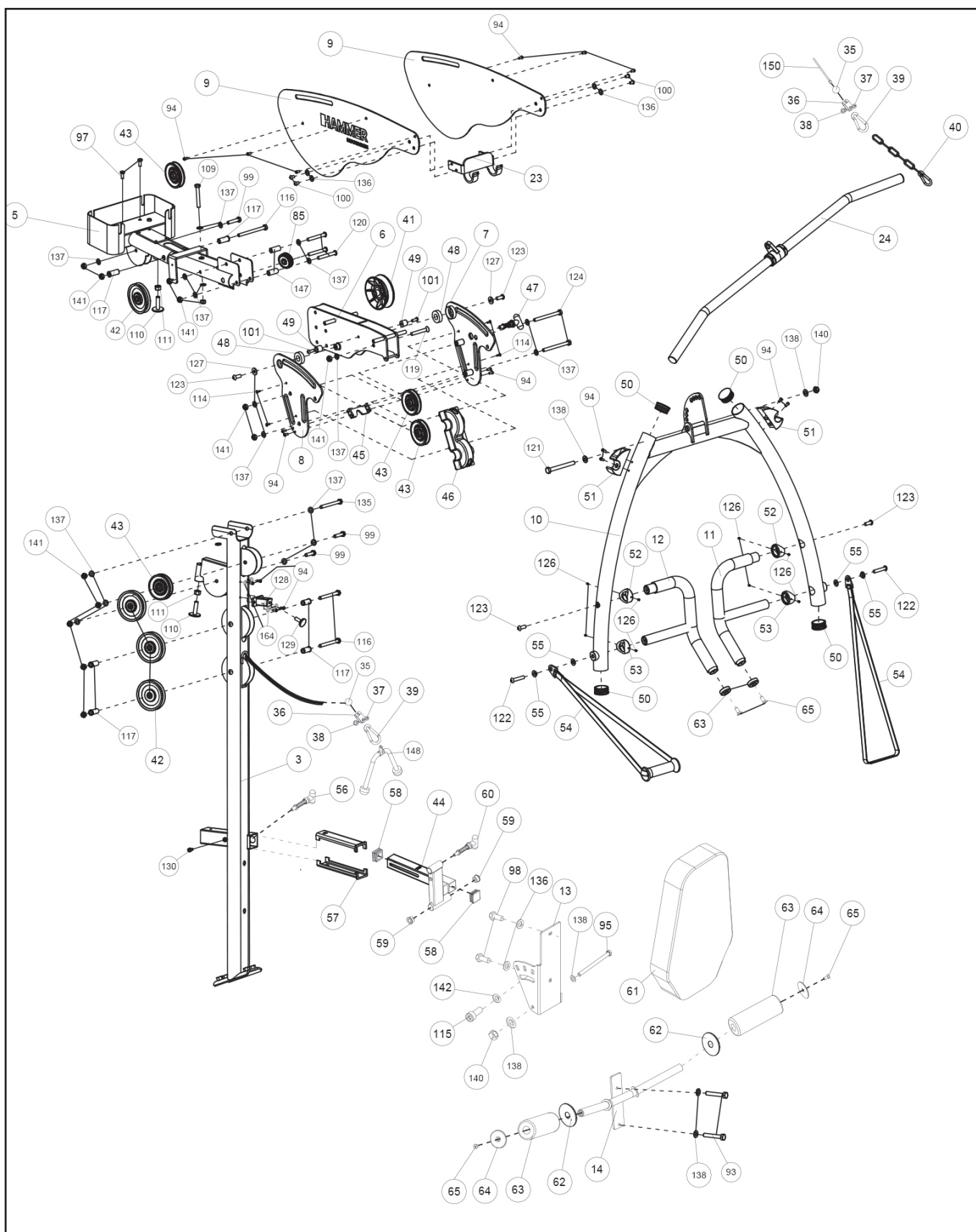
Leg extension and flexion adjustment:

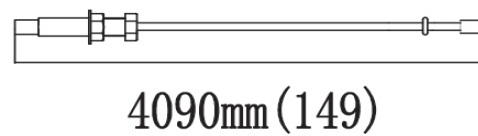
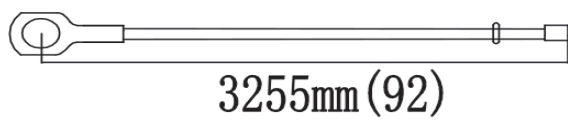
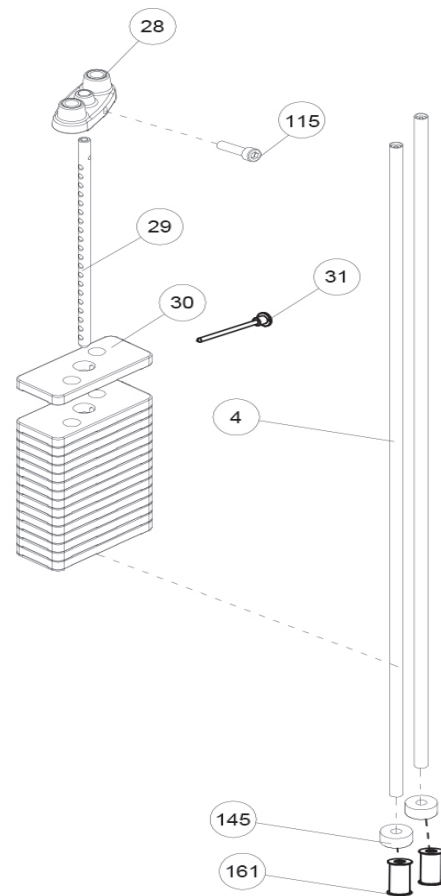
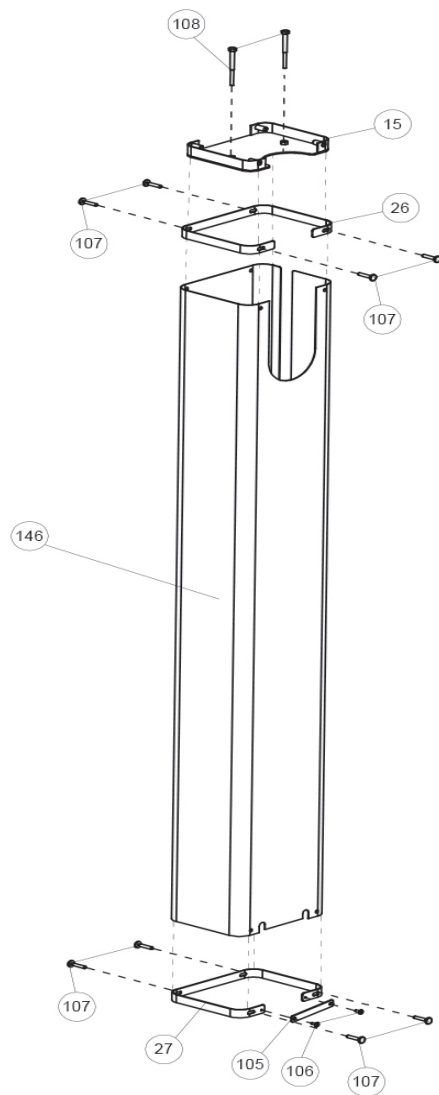
Leg extension:

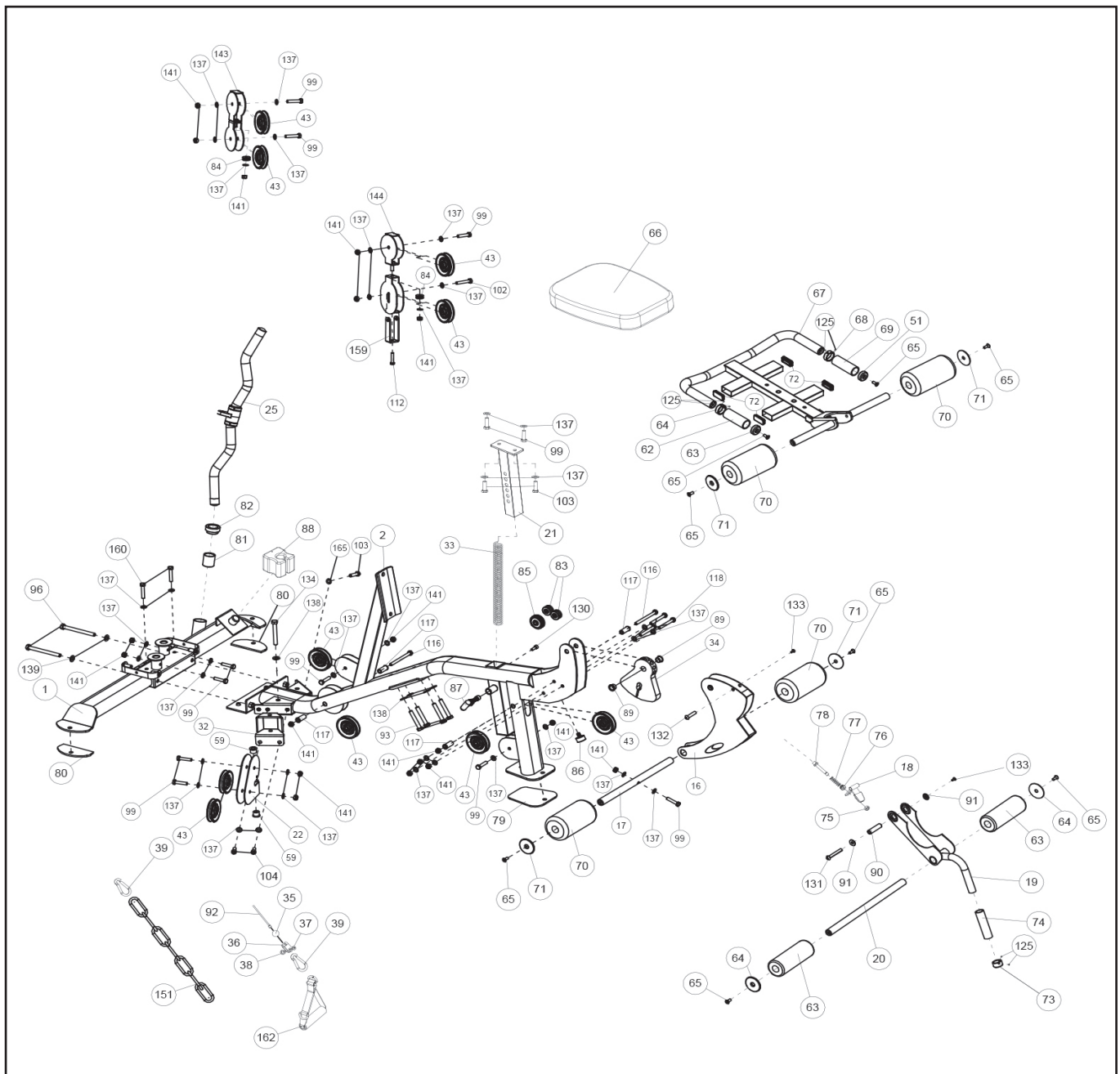
Pull out the lever and move the leg curler to your desired position. The more you move it downward, the more tension you can feel in your M. quadriceps. Release the lever and the leg curler is secured.

Leg flexion function:

Pull out the lever 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 lever and the leg curler is secured.







7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14052 -1	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-2	Basisrahmen	Base frame		1
-3	Senkrechter Rahmen	Vertical frame		1
-4	Gewichteführungsstangen	Weight plate rod		2
-5	Oberer Rahmen	Top frame		1
-6	Höhenverstellrahmen	Adjustment bracket		1
-7	Verbindungsplatte Drückmodul, links	Left press arm connection		1
-8	Verbindungsplatte Drückmodul, rechts	Right press arm connection		1
-9L	Abdeckplatte, links	Left decoration plate		1
-9R	Abdeckplatte, rechts	Right decoration plate		2
-10	Drückmodul	Press arm		1
-11	Linker Griff für Drückmodul	Left press arm handle		1
-12	Rechter Griff für Drückmodul	Right press arm handle		1
-13	Platte für Rückenpolster	Plate for backrest cushion		1
-14	Beinauflage	Leg support frame		1
-15	Oberer Rahmen für Gewichtevertkleidung	Top frame of the shroud		1
-16	Beincurler	Leg curler		1
-17	Rohr für Schaumstoffpolster beim Beincurler	Leg foam roller frame for the leg curler		1
-18	Verstellung Beincurler	Adjustment for leg curler		1
-19	Haltegriff des Beincurlers	Handlebar of the leg curler		1
-20	Rohr für die Schaumstoffrollen des Haltegriffs	Tube for foam roller of the handlebar		1
-21	Höhenverstellrahmen des Sitzes	Height adjustment frame of the seat		1
-22	Doppelrollenhalter für seitlichen Seilauslass	Double pulley bracket for side cable exit		1
-23	Halterung für Latstange	Holder for lat bar		1
-24	Latstange	Lat bar		1
-25	Trizepsstange	Curl bar		1
-26	Oberer Metalleinsatz für Gewichtevertkleidung	Upper shroud plate		1
-27	Unterer Metalleinsatz für Gewichtevertkleidung	Lower shroud plate		1
-28	Top Gewichteplatte	Top weight plate		1
-29	Gewichte Auswahlstab	Weight selection rod		1
-30	Gewichtescheiben	Weight plates		16
-31	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin		1
-32	Verbindungsplatte für seitliche Seilauslass	Plate for side cable exit		1
-33	Feder für Sitzhöhenverstellung	Spring for seat height adjustment		1
-34	Beincurler Positionierungsplatte	Leg curler position plate		1
-35	Gummiball	Stopper ball		3
-36	Seilzugverbinder	Cable connector		3
-37	Innenschkantschraube für Seilzug	Allen screw for cable	M12x50	3
-38	Gewindehülse	Socket head screw	M4x8	3
-39	Karabiner	Hook		3
-40	Kette	Chain	6Glieder/ 6links	1
-41	Rolle für Latzug	Wide pulley for lat pull		1
-42	Rolle	Pulley	107mm	4
-43	Rolle	Pulley	90mm	14
-44	Horizontale Verstellung für Rückenpolster	Horizontal adjustment for backrest cushion		1
-45	Verbindungsplatte für Pos 7 und 8	Connector plate for pos 7 and 8		1
-46	Rollenabdeckung	Pulley cover		1
-47	T-Griff für Drückmodul	T-knob for press arm		1
-48	Kugellager	Ball bearing	6004ZZ	2
-49	Stopper	Stopper		1
-50	Kunststoffkappe, rund	End cap, round	50mm	4
-51	Kunststoffhalterung für langen Griff	Plastic bracket for long handle		2
-52	Verbindungsstange für Griff, oben	Connector for handle, upper position		2
-53	Verbindungsstange für Griff, unten	Connector for handle, lower position		2
-54	Langer Griff	Long handle		2
-55	Buchse	Bushing		4
-56	T-Griff	T-knob		1
-57	Hülse	Sleeve	38x38mm	4
-58	Kunststoffkappe	Plastic endcap	38x38mm	2
-59	Bushing	Bushing		4
-60	T-Griff	T-knob	115mm	1
-61*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-62	Kunststoffscheibe	Plastic washer		2
-63*	Schaumstoffrolle	Foam roller	70x23x190mm	4
-64	Aluabdeckung für Schaumstoffrolle	Alloy cover plate for foam roller		4
-65	Innensechskantschraube	Countersunk socket head screw	M8x20	12
-66*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-67	Sitzrahmen	Seatframe		1
-68	Aluminium Ring	Alloy ring		2
-69	Griff für Sitzrahmen	Handle for seatframe		2
-70*	Schaumstoffrolle	Foam roller	100x23x190mm	4
-71*	Cover für Schaumstoffrolle	Cover for foam roller		4

-72	Kunststoffkappe	Plastic endcap	50x25mm	4
-73	Kunststoffkappe	Plastic endcap	33x26x20mm	1
-74*	Schaumstoff	Foam grip	30x23x115mm	1
-75	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	1
-76	Mutter	Nut	3/4"	1
-77	Feder	Spring		1
-78	Achse	Axle		1
-79	Gummipad	Rubber pad	140x150mm	1
-80	Gummipad	Rubber pad	137.5x65mm	2
-81	Hülse für Curlstange	Sleeve for curl bar		1
-82	Hülse	Sleeve		1
-83	Rollen	Pulley assembly		2
-84	Kugellager	Ball bearing	51100	2
-85	Kleine Rolle	Small pulley		2
-86	Dämpfer	Bumper		1
-87	T-Griff	T-knob		1
-88	Zusatzgewicht	Additional weight plate	2,5kg	1
-89	Buchse	Bushing		2
-90	Hülse	Sleeve	16x10x60mm	1
-91	Unterlegscheibe	Washer	Ø25	2
-92	Seilzug, seitlich	Side cable	3250mm	1
-93	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x75	6
-94	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	14
-95	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x130	1
-96	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x135	2
-97	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	2
-98	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	2
-99	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	15
-100	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x12	4
-101	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	2
-102	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	3
-103	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	3
-104	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x25	2
-105	Verbindungsplatte für Gewichterverkleidung	Connection plate for shroud		1
-106	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x15	6
-107	Pin	Pin		8
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	2
-109	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	3
-110	Seilzugspanner	Cable tensioner		2
-111	Mutter	Nut	M12	2
-112	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	1
-113	Schraubendreher	Screw driver		1
-114	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw	St4.2x16	4
-115	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x40	1
-116	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x115	5
-117	Hülse für Rolle	Bushing for pulley		10
-118	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x80	3
-119	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x65	1
-120	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x75	3
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x110	1
-122	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x50	4
-123	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x25	4
-124	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	2
-125	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x4	6
-126	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x6	8
-127	Unterlegscheibe, groß	Big washer	Ø26x Ø10x2	2
-128	Stopper für Drückmodul	Stopper for press arm		1
-129	Niveaueausgleich	Agjusting foot		1
-130	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	2
-131	Innensechskantschraube	Allen screw		1
-132	Innensechskantschraube	Allen screw	M6	1
-133	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	2
-134	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x95	1
-135	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x120	1
-136	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	6
-137	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	59
-138	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	11
-139	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø12	2
-140	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	2
-141	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	29
-142	Kunststoff Unterlegscheibe	Plastic washer	Ø24	1
-143	Doppelrollenhalter, fix	Fixed double pulley bracket		1
-144	Doppelrollenhalter, beweglich	Rotatable double pulley bracket		1
-145	Gummidämpfer	Rubber bumper		1

-146	Gewichteverkleidung	Shroud		1
-147	Buchse	Sleeve	16x15x25mm	2
-148	Trizepsseil	Triceps rope		1
-149	Seilzug, oben	Upper cable	4090mm	1
-150	Seilzug, unten	Lower cable	5500mm	1
-151	Kette	Chain	7 Glieder/rings	1
-152	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	3mm	1
-153	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	4mm	1
-154	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5	2
-155	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6	1
-157	Gabelschlüssel	Wrench	17-19mm	1
-158	Gabelschlüssel	Wrench	13-14mm	1
-159	Bracket für Rollenhalterung	Pulley bracket		1
-160	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	2
-161	Distanzhülse für Zusatzgewichte	Spacer for additional weight plates		2
-162	Kette	Chain	3 Glieder /rings	1
-163	Gabelschlüssel	Wrench	16-18	1
-164	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	4
-165	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5x Ø20x2.0	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.

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 instandgesetzt 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 3.0

14052

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

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 3.0	14052
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