

ANLEITUNG/MANUAL

Hantelbank Force 5.0

ART.NR. / ITEM NO. 16004

ID: 01052025

Inhaltsverzeichnis		Index	Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1. Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2. General	03
	2.1 Verpackung	2.1 Packaging	03
3.	Aufbau	3. Assembly	04
	3.1 Check Liste	3.1 Check list	04
	3.2 Aufbauschritte	3.2 Assembly steps	05
4.	Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	09
5.	Trainingsanleitung	5. Training manual	09
6.	Explosionszeichnung	6. Explosion drawing	10
7.	Teileliste	7. Parts list	11
8.	Garantie	8. Warranty (Germany only)	12
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9. -	13

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei dieser Trainingsbank um ein Trainingsgerät der Klasse EN ISO 20957-1 Klasse H.
- Max aufzulegendes Gewicht 150 kg und maximales Benutzergewicht 130 kg
- Die Trainingsbank 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 Gebrauch des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
6. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
7. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
8. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
9. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
10. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
11. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
12. Eine freie Fläche von mindestens 0,6 m zusätzlich zur Trainingsfläche ist erforderlich.
13. Die Freifläche muss den Notabstiegsbereich abdecken.
14. Angrenzende Geräte können sich die Freifläche teilen.
15. Flächenmaß: LxBxH 1313 x 590 x 431/1143 mm
16. Gewicht: N.W./G.W 21/23 kg

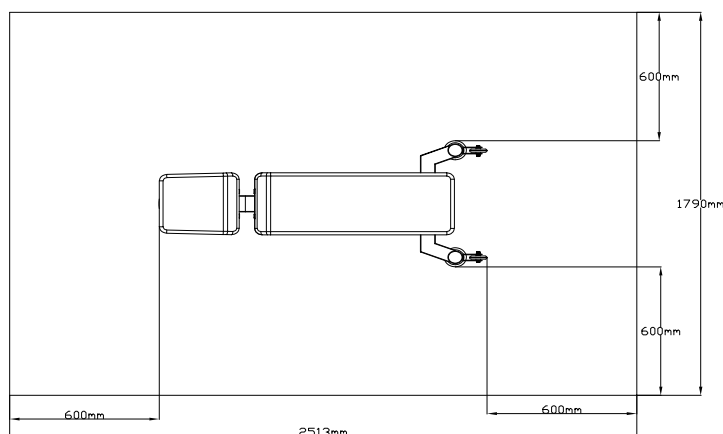
1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The bench is produced according to EN ISO 20957-1 Class H.
- Max loading weight 150 kg and max user weight 130 kg
- The bench should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The bench 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. Set up the equipment on a solid and flat surface.
6. Do not exercise immediately before or after meals.
7. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
8. 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.
9. Training equipment must never be used as toys.
10. Wear shoes and never exercise barefoot.
11. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
12. A free area of at least 0.6 m in addition of the training area is required
13. The free area must cover the emergency dismount zone.
14. Adjacent equipment may share the free area.
15. Dimensions (L x W x H): 1313 x 590 x 431 / 1143 mm
16. Weight N.W./G.W.: 21 / 23 KGS



2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO 20957-1 Klasse H. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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

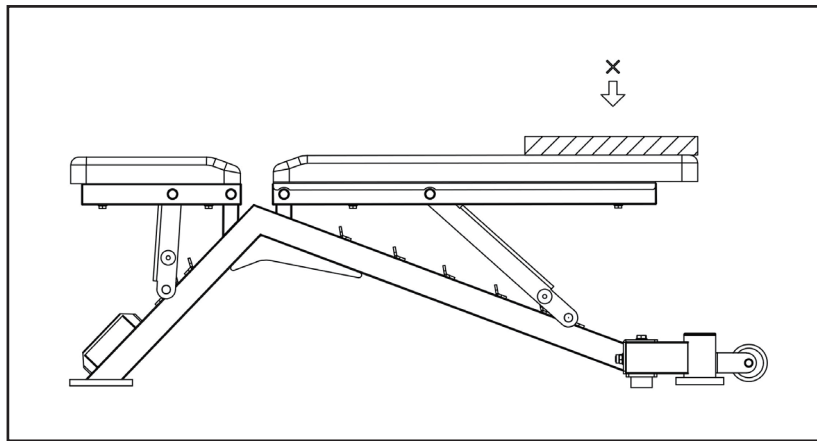
2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO20957-1 Class H. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

Achtung: Nicht auf den markierten Bereich sitzen oder trainieren. Die Hantelbank könnte kippen.

Attention: For safety reason do not train or sit in the marked area.



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)

2.1 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)

Um den Zusammenbau der Schrägbank 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.

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

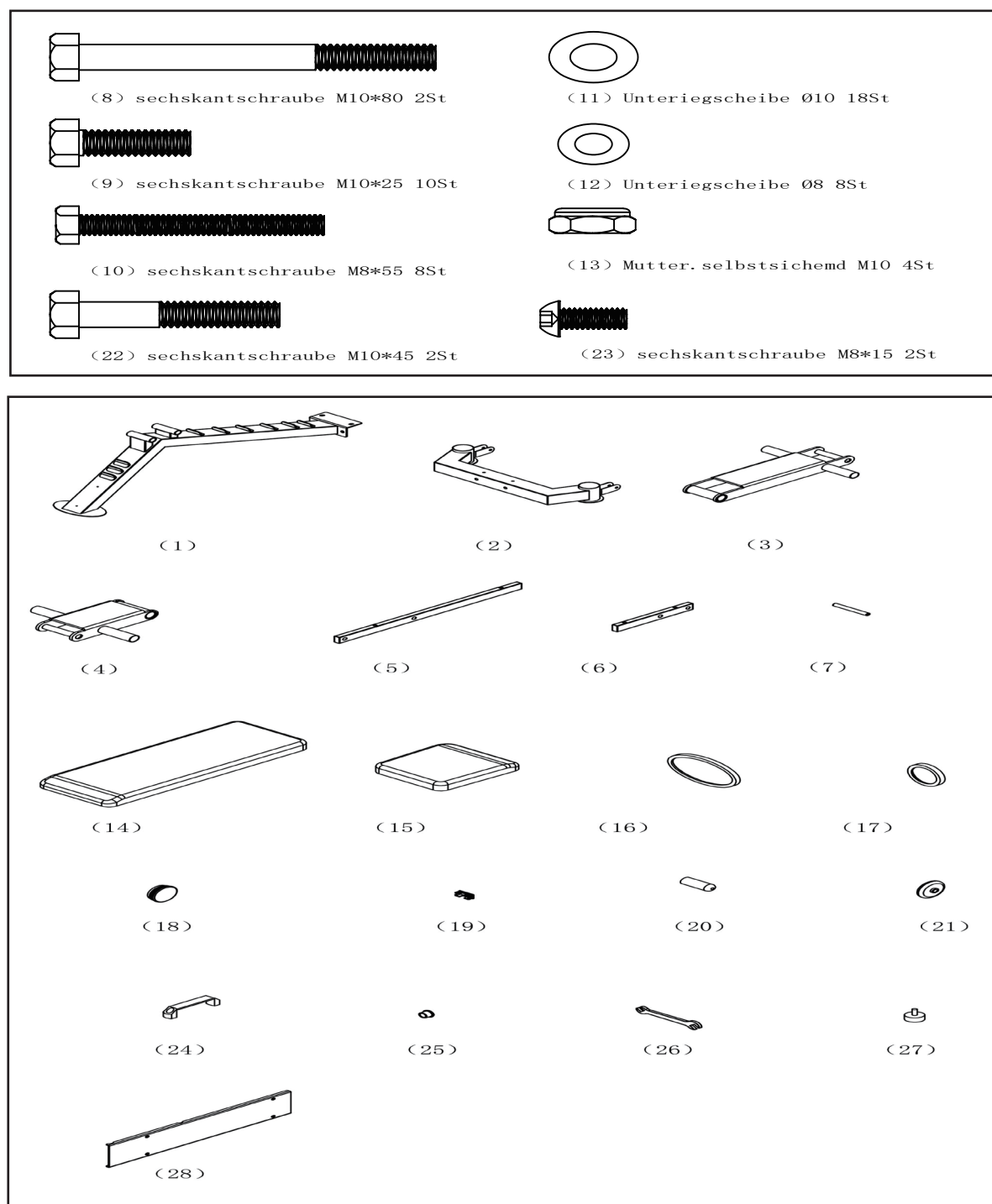
Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodschonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Krafgerät einen stabilen Stand hat.

Contents of packaging

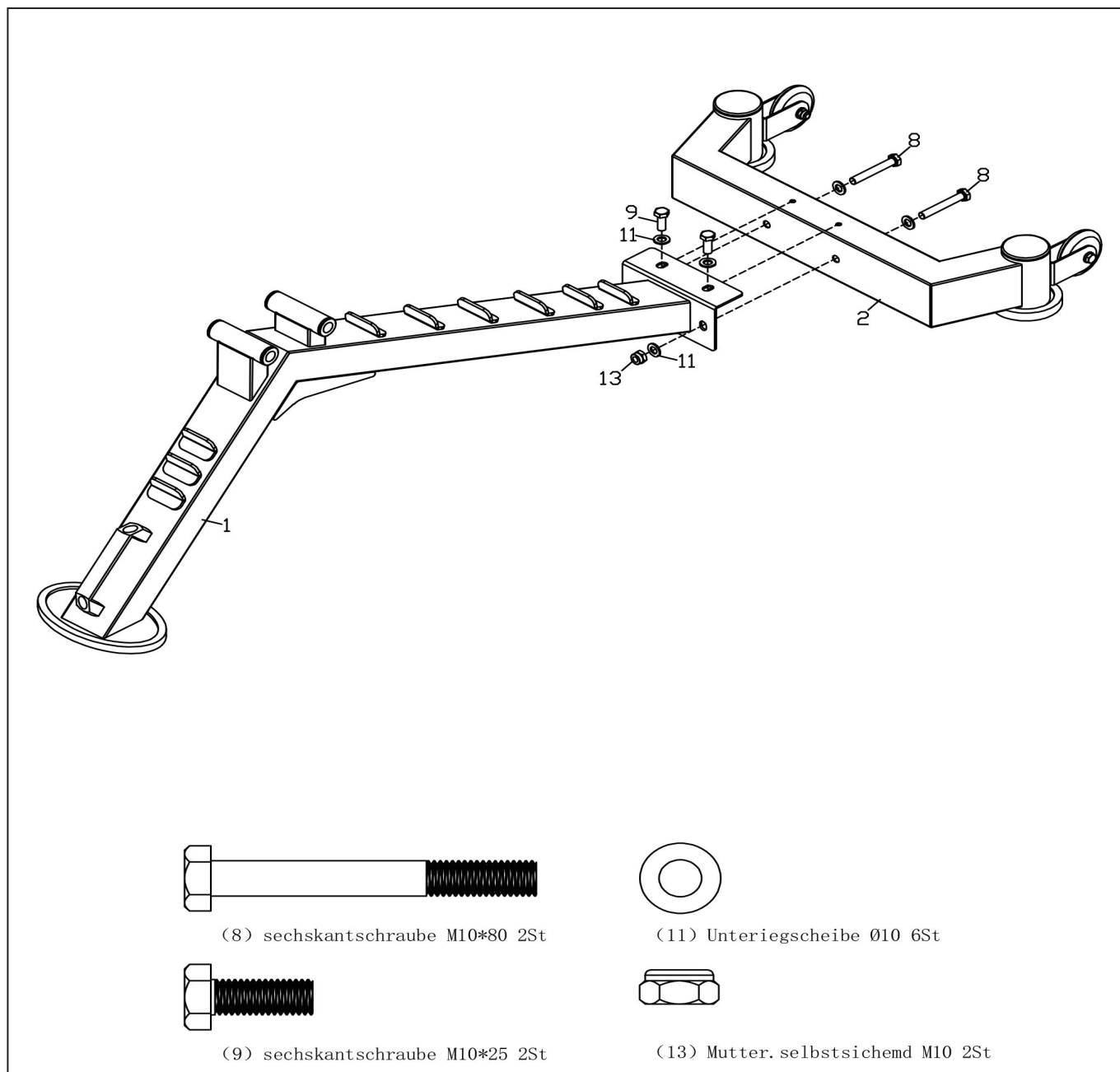
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metallparts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand

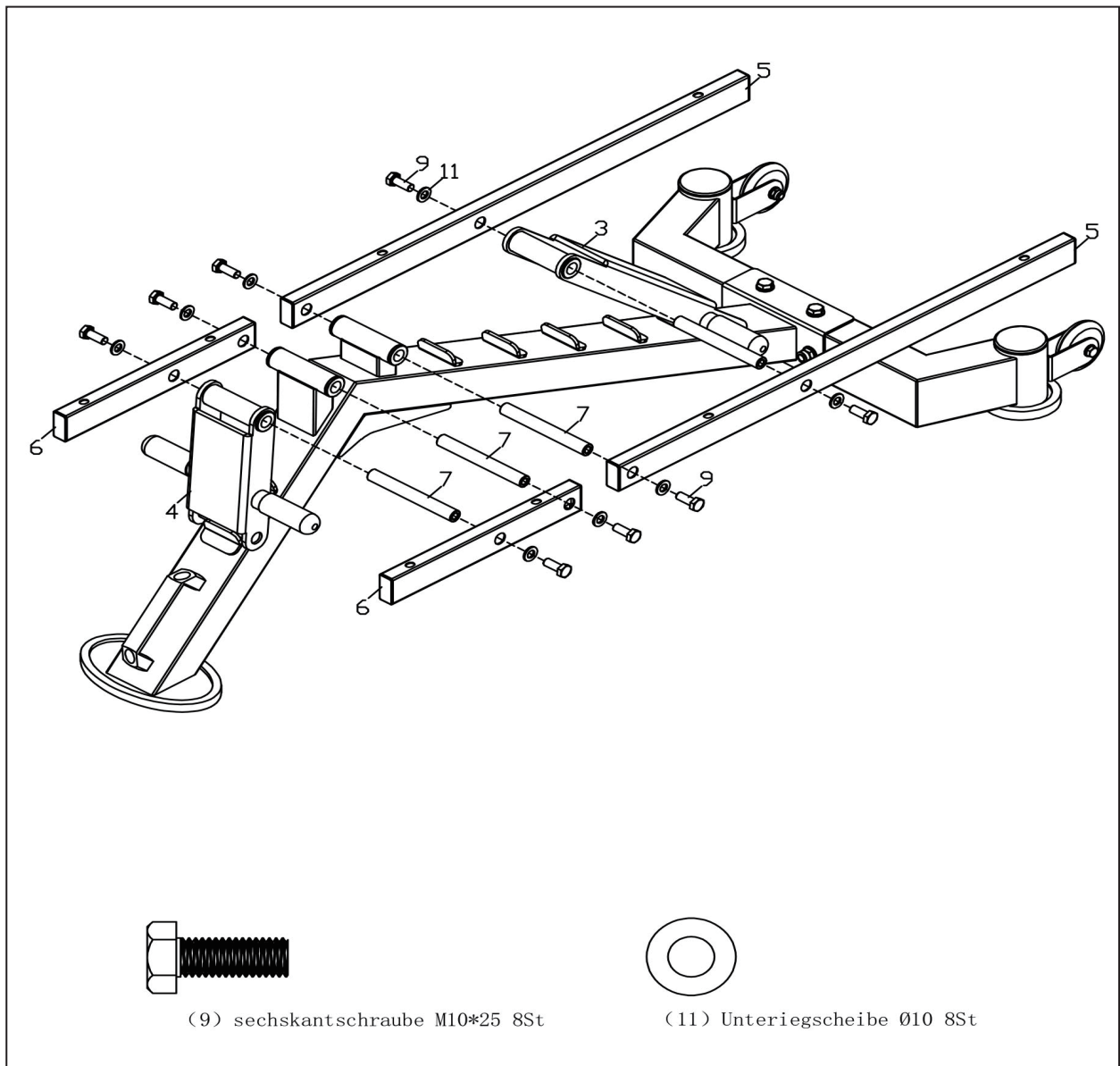
3.1 Checkliste/ Check list

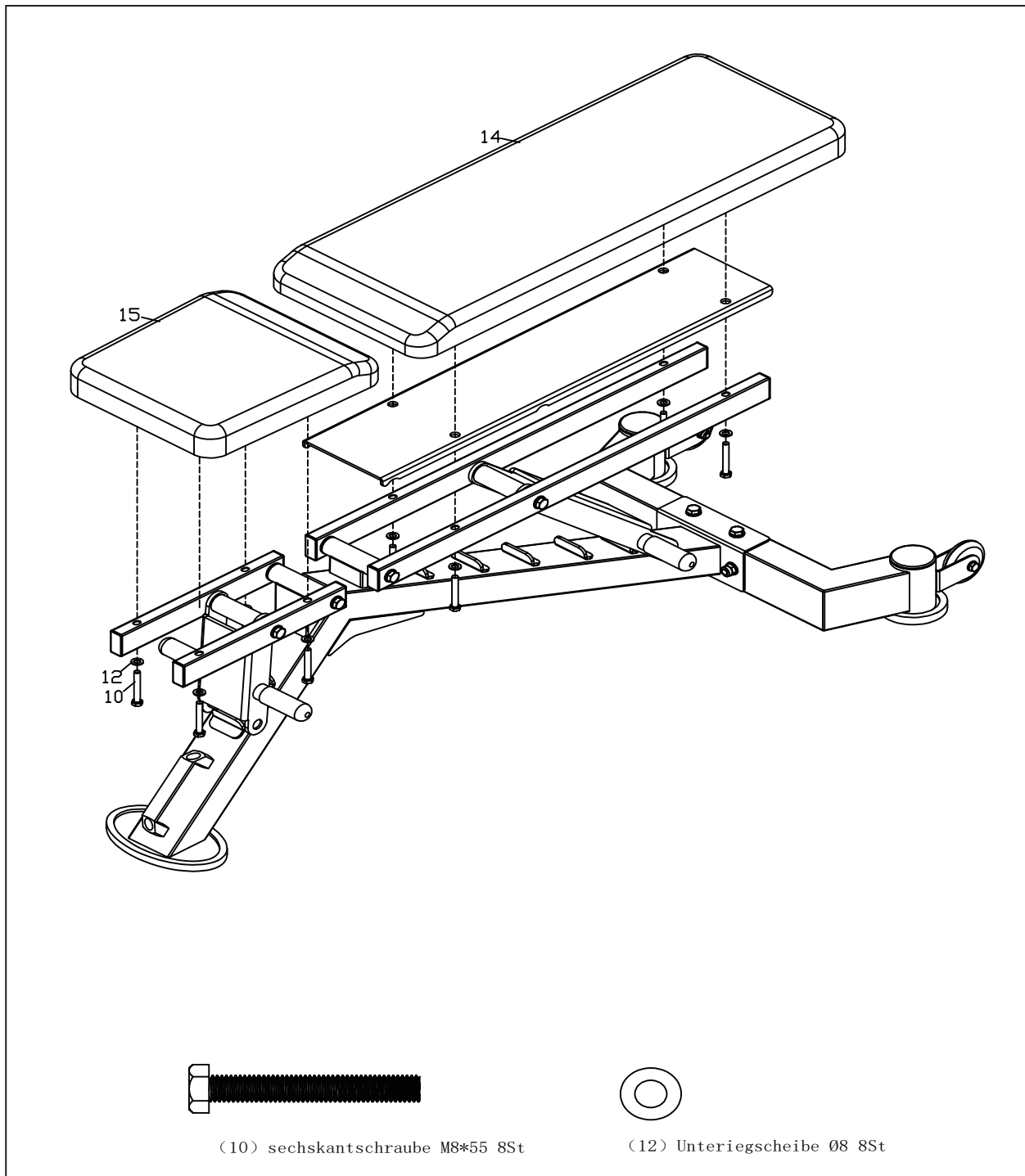


3.2 Aufbauschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1







Übungsanleitung:

Um Verletzungen zu vermeiden, achten Sie auf die korrekte Übungsausführung. Falsche Übungsausführung kann zu Verletzungen führen. Bitte fragen sie einen Trainer oder Therapeuten.

Exercise:

To avoid injury, make sure you perform the exercise correctly. Performing the exercise incorrectly can lead to injury. Please consult a trainer or therapist.

START POSITION



SEATED DUMBBELL CURL

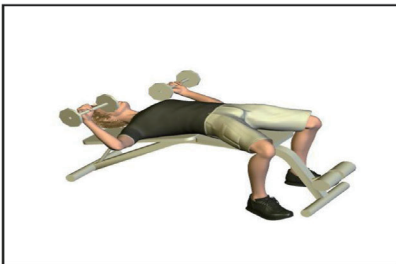
Adjust bench to incline position. Curl dumbbell towards your shoulders, using only your biceps. Return the dumbbells in a controlled manner to the start position.

FINISH POSITION



DECLINE DUMBBELL PRESS

Adjust bench to decline position. Press dumbbells up and slightly towards each other. Return the dumbbells in a controlled manner to the start position.

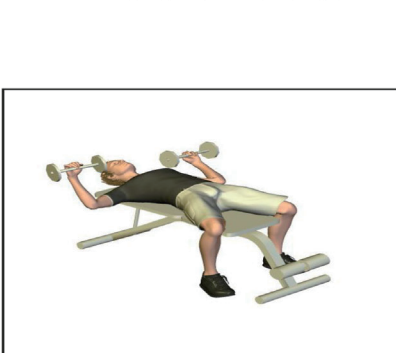


INCLINE DUMBBELL PRESS

Adjust bench to incline position. Press dumbbells up and slightly forward and towards each other. Return the dumbbells in a controlled manner to the start position.



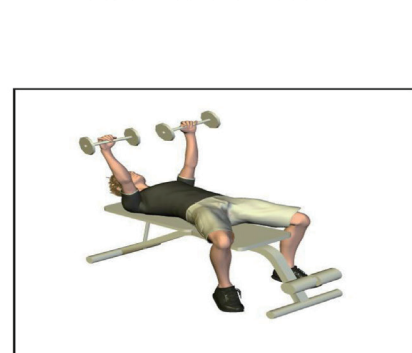
START POSITION



FLAT DUMBBELL PRESS

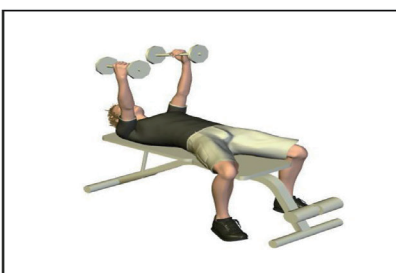
Adjust bench to flat position. Press dumbbells up and slightly towards each other. Return the dumbbells in a controlled manner to the start position.

FINISH POSITION



DUMBBELL FLYES

Adjust bench to flat position. Hold dumbbells above chest with arms extended. Slowly lower arms to your sides with your palms facing inwards. Return the dumbbells in a controlled manner to the start position.



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 Zubehöerteile/ 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								

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

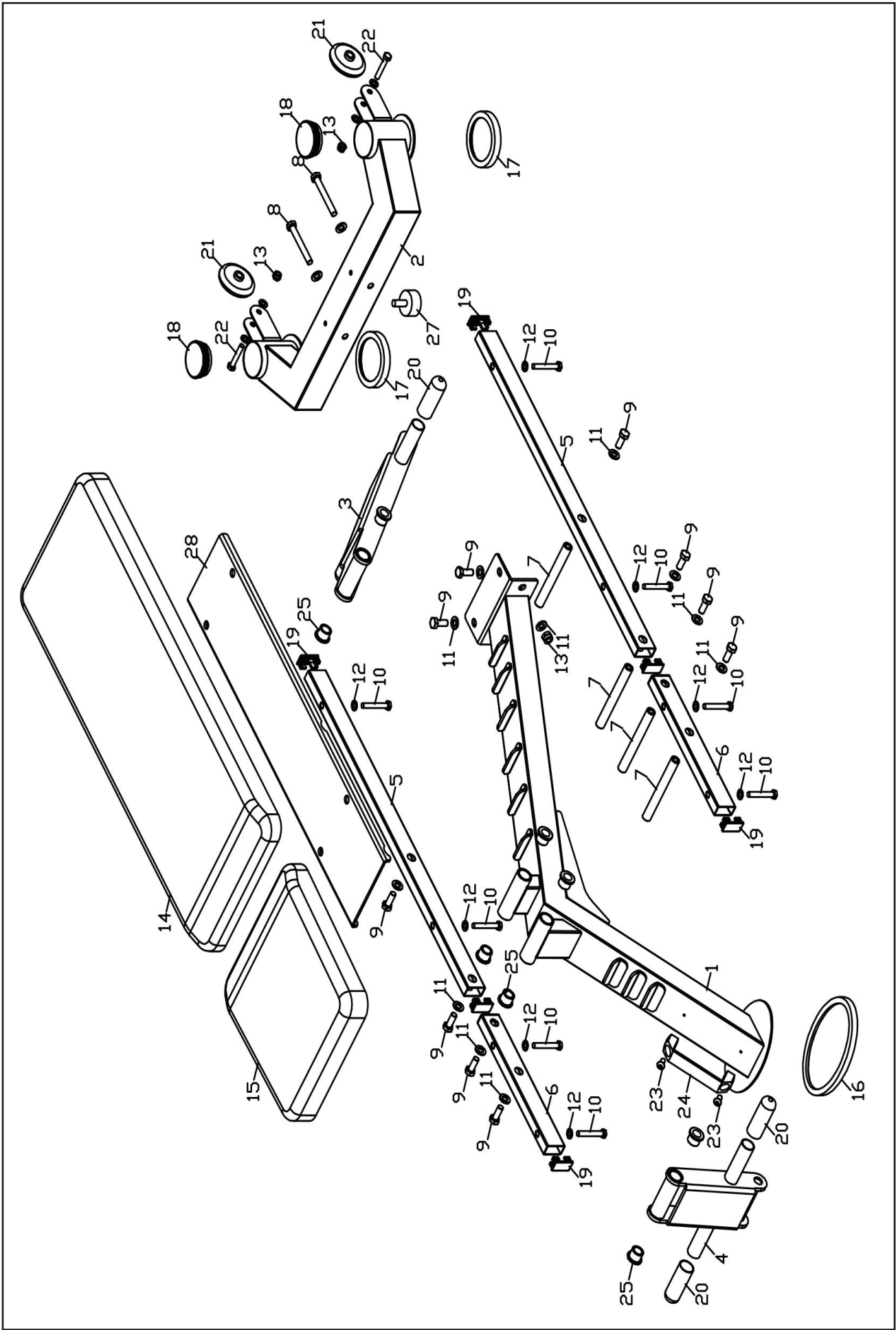
Warm up:

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



7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
16004 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Grundrahmen	Base frame		1
-3	Verstellung Rückenpolster	Backrest adjustable Plate		1
-4	Verstellung Sitzpolster	Seat adjustable Plate		1
-5	Rahmen für Rückenpolster	Backrest support frame		2
-6	Rahmen für Sitzpolster	Seat support frame		2
-7	Stahlbolzen	Stell rod		4
-8	Schraube	Hex bolt	M10x80	2
-9	Schraube	Hex bolt	M10x25	10
-10	Schraube	Hex bolt	M8x55	8
-11	Unterlegscheibe	Washer	M10	18
-12	Unterlegscheibe	Washer	M8	8
-13	Mutter	Nut	M10	1
-14*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-15*	Sitzkissen	Seat cushion		1
-16	Kunststoffkappe	Oval Pad		1
-17	Kunststoffkappe für hintere Standfüße	Round pad		2
-18	Kunststoffkappe	Round end cap	Φ60	2
-19	Kunststoffkappe, rechteckig	Square end cap	20x40	8
-20	Handgriff	Handgrip		4
-21	Transportrollen	Roller		2
-22	Schraube	Hex bolt	M10x45	2
-23	Linsenkopfschraube	Tumbler screw	M8x15	2
-24	Transportgriff	Handbar		1
-25	Buchse	Axle Sleeve		8
-26	Gabelschlüssel	Wrench	13-16	2
-27	Dämpfer, einstellbar	Adjustable bumper		1
-28	Halteplatte	Support plate		1

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

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

8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 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	-	-

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

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

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

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

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

E-Mail: service@hammer.de

Art.-Nr.:16004 Hantelbank Force 5.0
Serien Nr.: