

ANLEITUNG/MANUAL

Multipresse MA50

ART.NR. / ITEM NO. 16005

ID: 01042025

Inhaltsverzeichnis		Index	Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1. Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2. General	04
2.1	Verpackung	2.1 Packaging	04
3.	Montage	3. Assembly	04
3.1	Montageschritte	3.1 Assembly Steps	06
3.2	Schmierung	3.2 Lubricant	15
4.	Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	16
5.	Trainingsanleitung	5. Training manual	16
5.1	Übungsbilder	5.1 Exercise guide	20
6.	Explosionszeichnung	6. Explosion drawing	23
7.	Teileliste	7. Parts list	24
8.	Garantie	8. Warranty (Germany only)	25
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9. -	26

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät nach EN ISO 20957-1/2:2024 Klasse H.
Max. Gewicht für die Langhantel ist 200 kg
- Max. Belastbarkeit für die Klimmzugstange 130 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.

Grundmaße: L 1400 mm, B 2150 mm, H 2205 mm
Gewicht: 98 kg

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.
14. Benutzen Sie für die Multipresse nur Olympische Gewichtsscheiben mit Innendurchmesser von 50mm.
15. Sichern Sie immer die Gewichtsscheiben mit den Sicherungsfedern.
16. Gewichtsscheiben auflegen und herunternehmen:
Nehmen Sie die Gewichtsscheibe in beide Hände und legen Sie links und rechts auf die Langhantel das gleiche Gewicht auf. Sichern Sie die Gewichtsscheibe mit der Sicherungsfeder.
17. Weitere Gewichtsscheiben können auf die Halter (11) aufbewahrt werden

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to EN ISO 20957-1/2:2024 Class H.
Max.load for the barbell is 200 kg
- Max. user weight for the pull up bar is 130 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.

Total mass of equipment: L 1400 mm, W 2150 mm, H 2205mm
Net weight 98 kg

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.
14. Only use Olympic weight plates with an inner diameter of 50mm for the smith machine.
15. Always secure the weight plates with the safety springs.
16. Placing and removing weight plates:
Hold the weight plate in both hands and place the same weight on the left and right sides of the barbell. Secure the weight plate with the safety spring.
17. Additional weight plates can be stored on the holders (11).

18. Zusätzlich zum Trainingsbereich ist ein Freiraum von mindestens 0,6 m erforderlich.

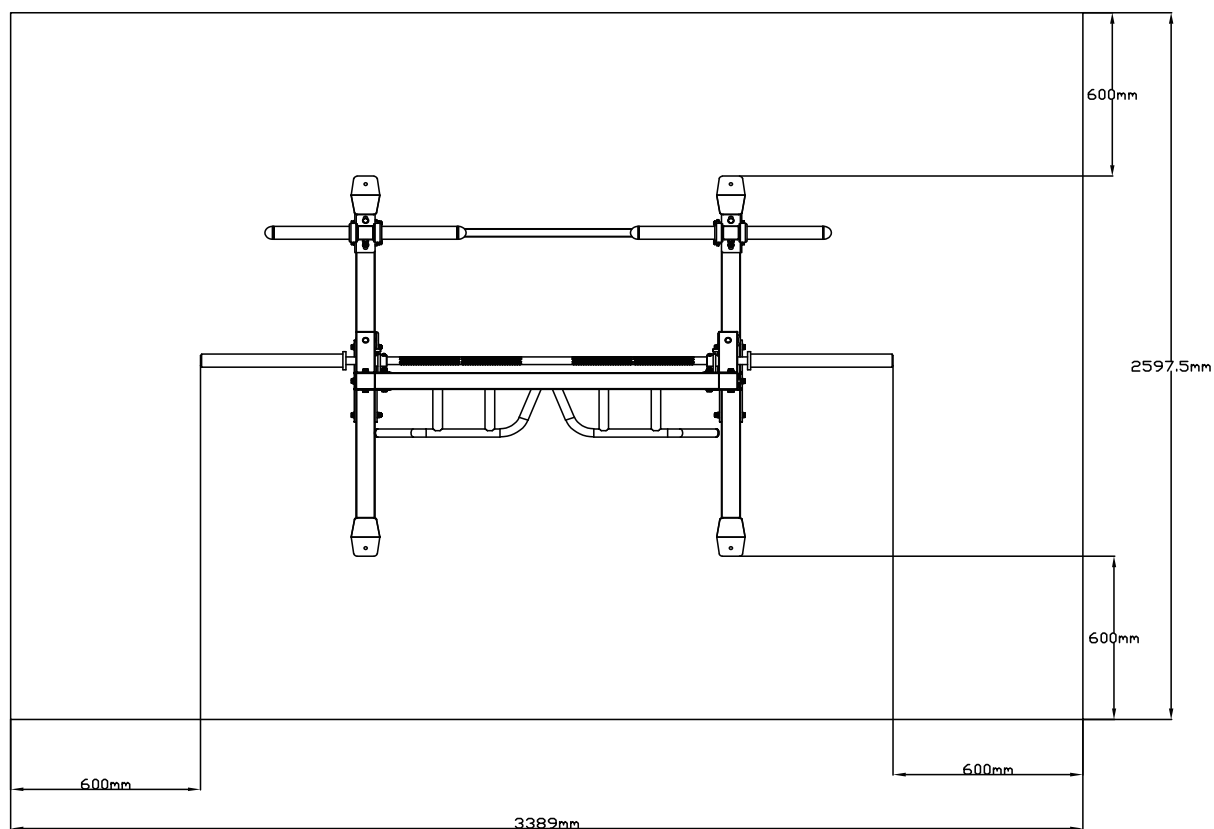
19. Der Freiraum muss die Notabstiegszone abdecken.

20. Anliegende Geräte dürfen den Freiraum gemeinsam nutzen.

18 A free area of at least 0.6 m in addition of the training area is required

19.The free area must cover the emergency dismount zone.

20.Adjacent equipment may share the free area.



2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO 20957-1/2:2024 Klasse H. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO 20957-1/2:2024 Class H. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

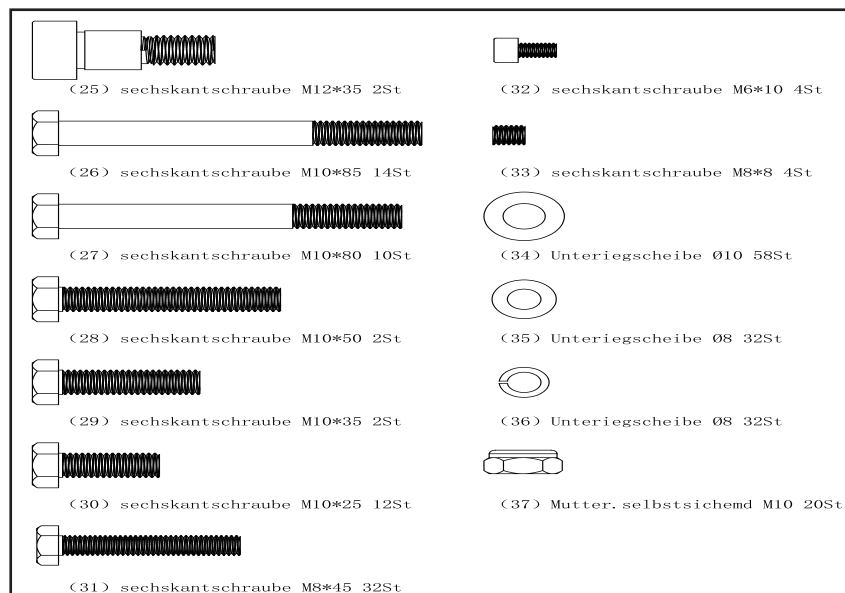
3. Aufbau

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 boden schonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte 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.

Übersicht Teile:



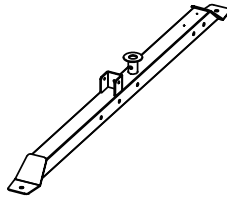
Parts for assembling:

Contents of packaging

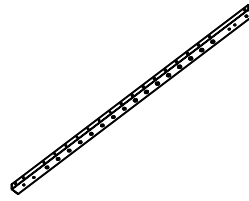
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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



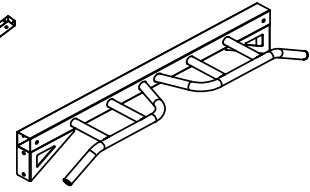
(1) 1St



(2) 2St



(3) 2St



(4) 1St



(5) 2St



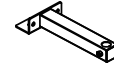
(6) 2St



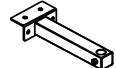
(7) 2St



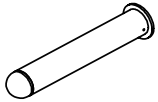
(8) 1St



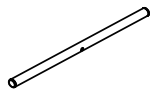
(9) 1St



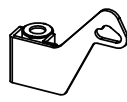
(10) 1St



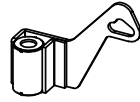
(11) 4St



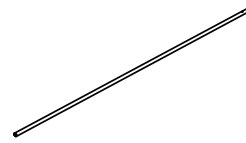
(12) 2St



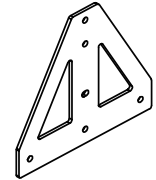
(13) 1St



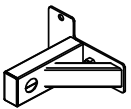
(14) 1St



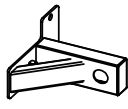
(15) 2St



(16) 4St



(17) 1St



(18) 1St



(19) 2St



(20) 32St



(21) 2St



(22) 4St



(23) 4St



(24) 2St



(38) 4St



(39) 4St



(40) 4St



(41) 4St



(42) 2St



(43) 2St



(44) 2St



(45) 4St



(46) 6St



(47) 2St



(48) 1St

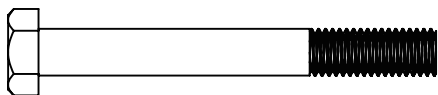
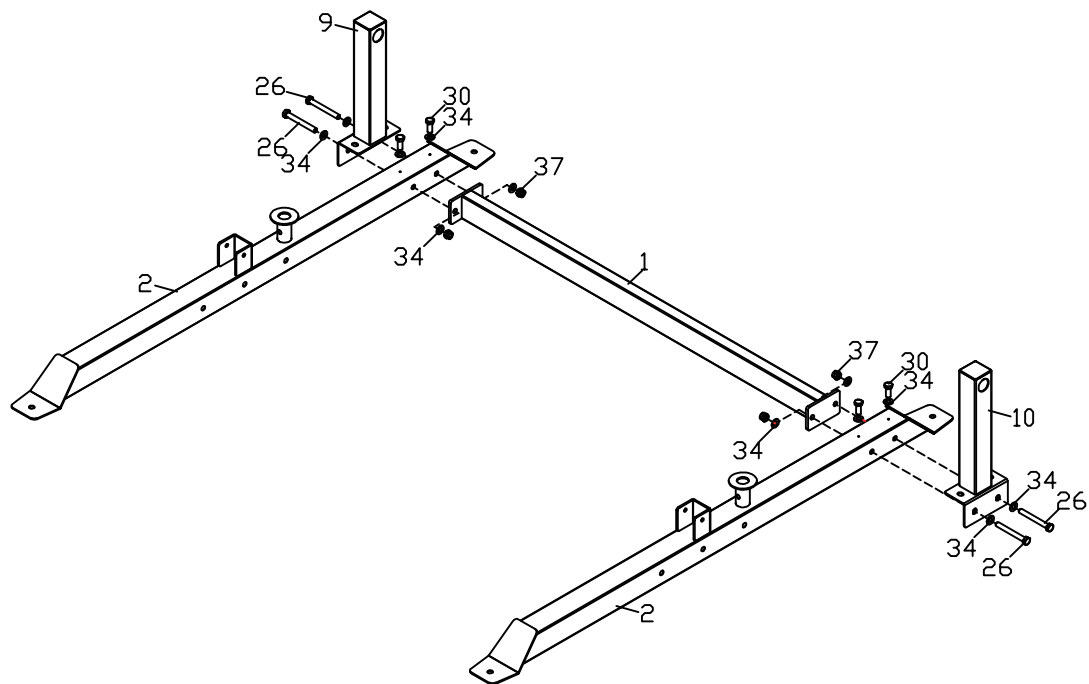


(49) 1St

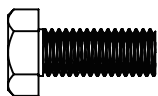


(50) 1St

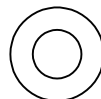
3.1 Montageschritte / Assembly steps
Schritt / Step 1



(26) sechskantschraube M10*85 4St



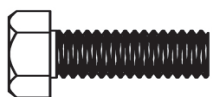
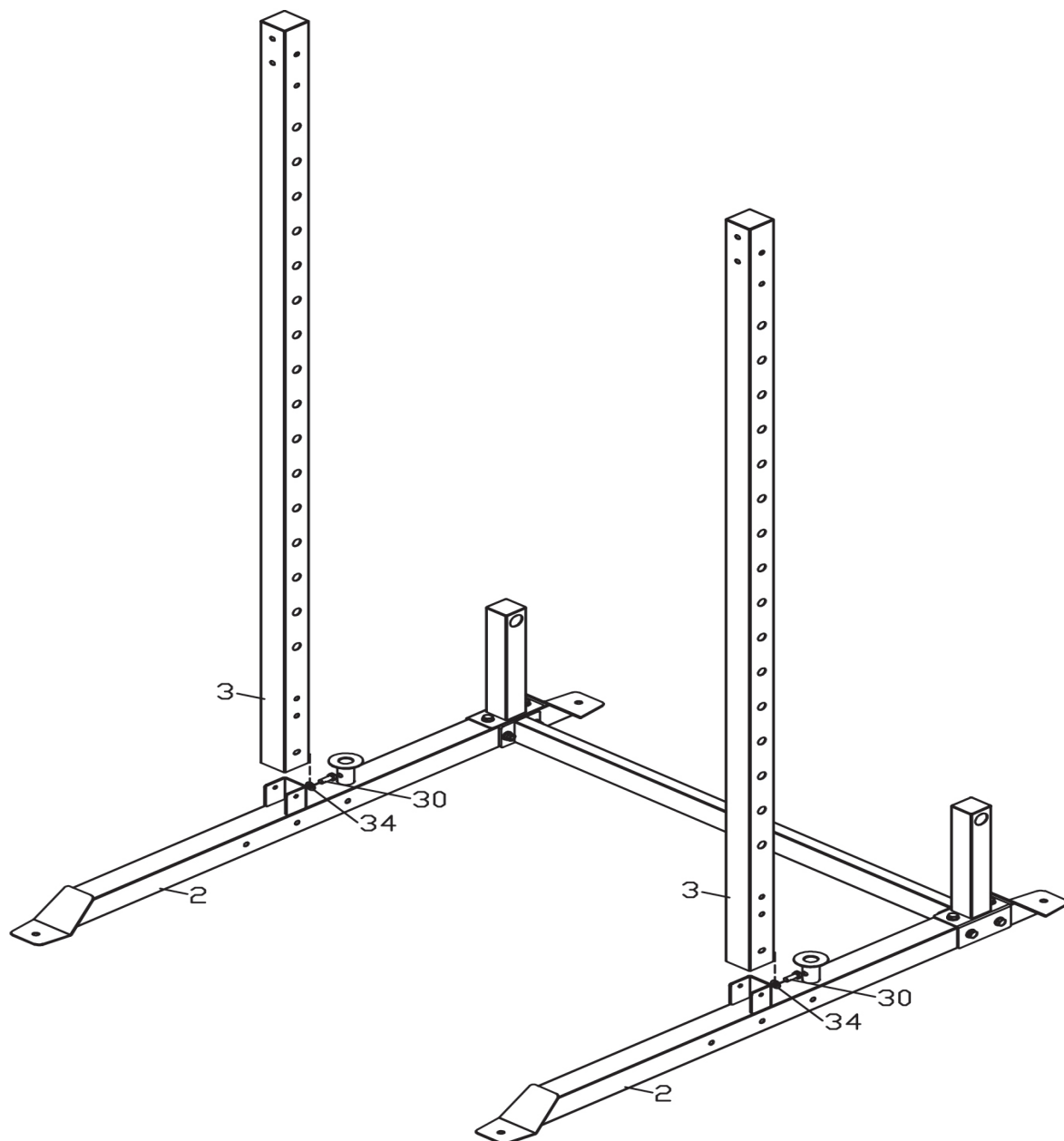
(30) sechskantschraube M10*25 4St



(34) Unterlegscheibe Ø10 12St



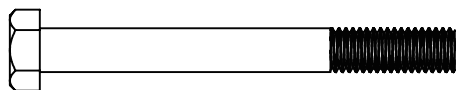
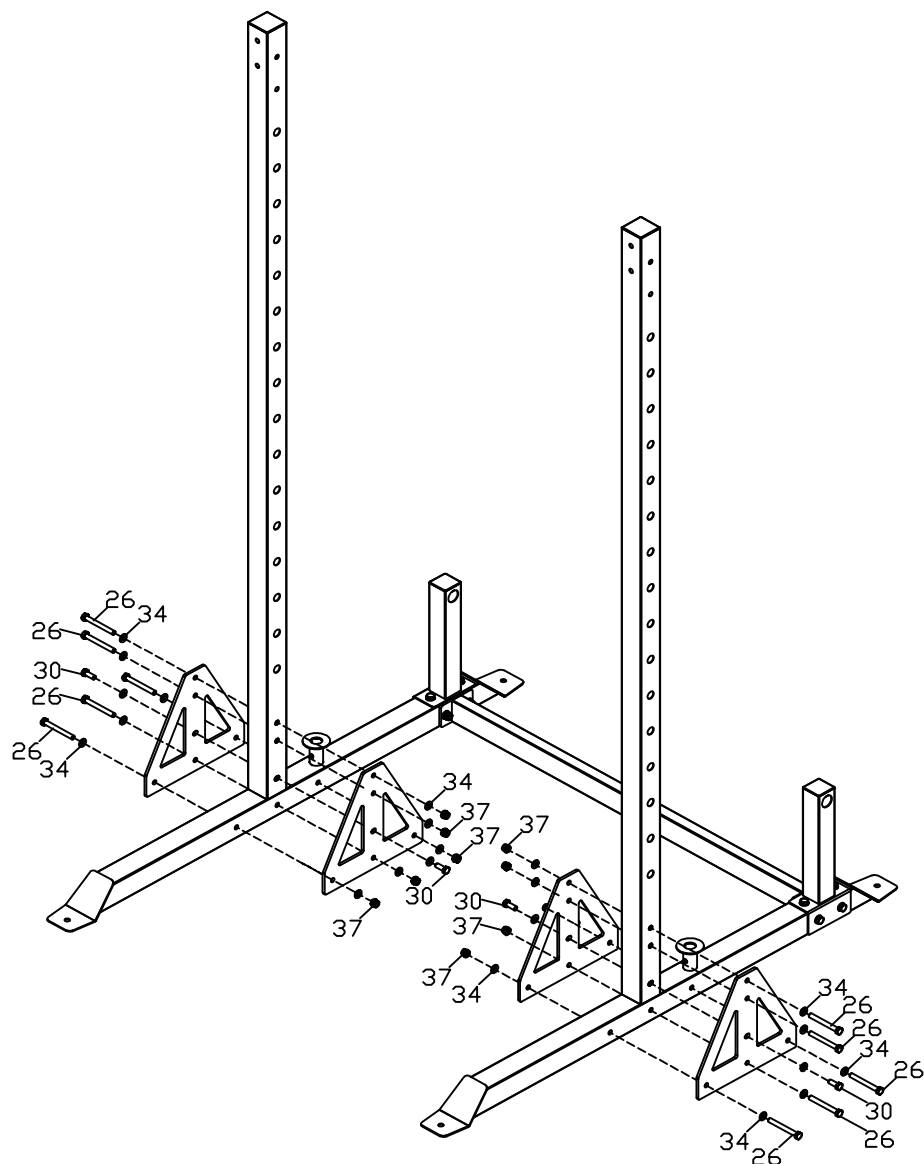
(37) Mutter.selbstsichemd M10 4St



(30) sechskantschraube M10*25 2St



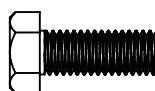
(34) Unterlegscheibe Ø10 2St



(26) sechskantschraube M10*85 10St



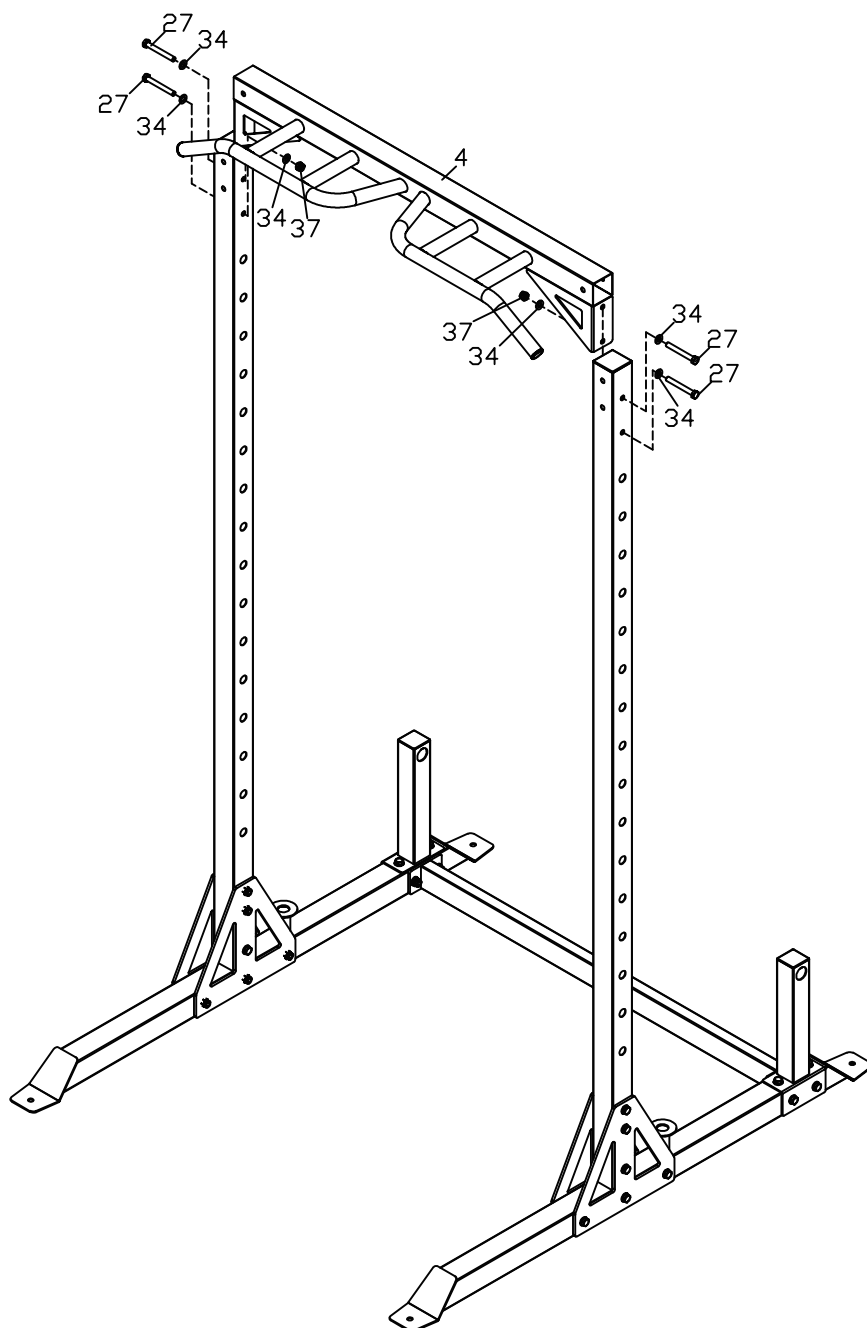
(37) Mutter.selbstsichemd M10 10St



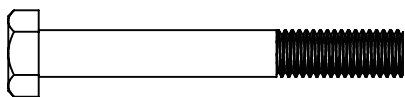
(30) sechskantschraube M10*25 4St



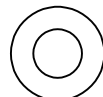
(34) Unterlegscheibe Ø10 24St



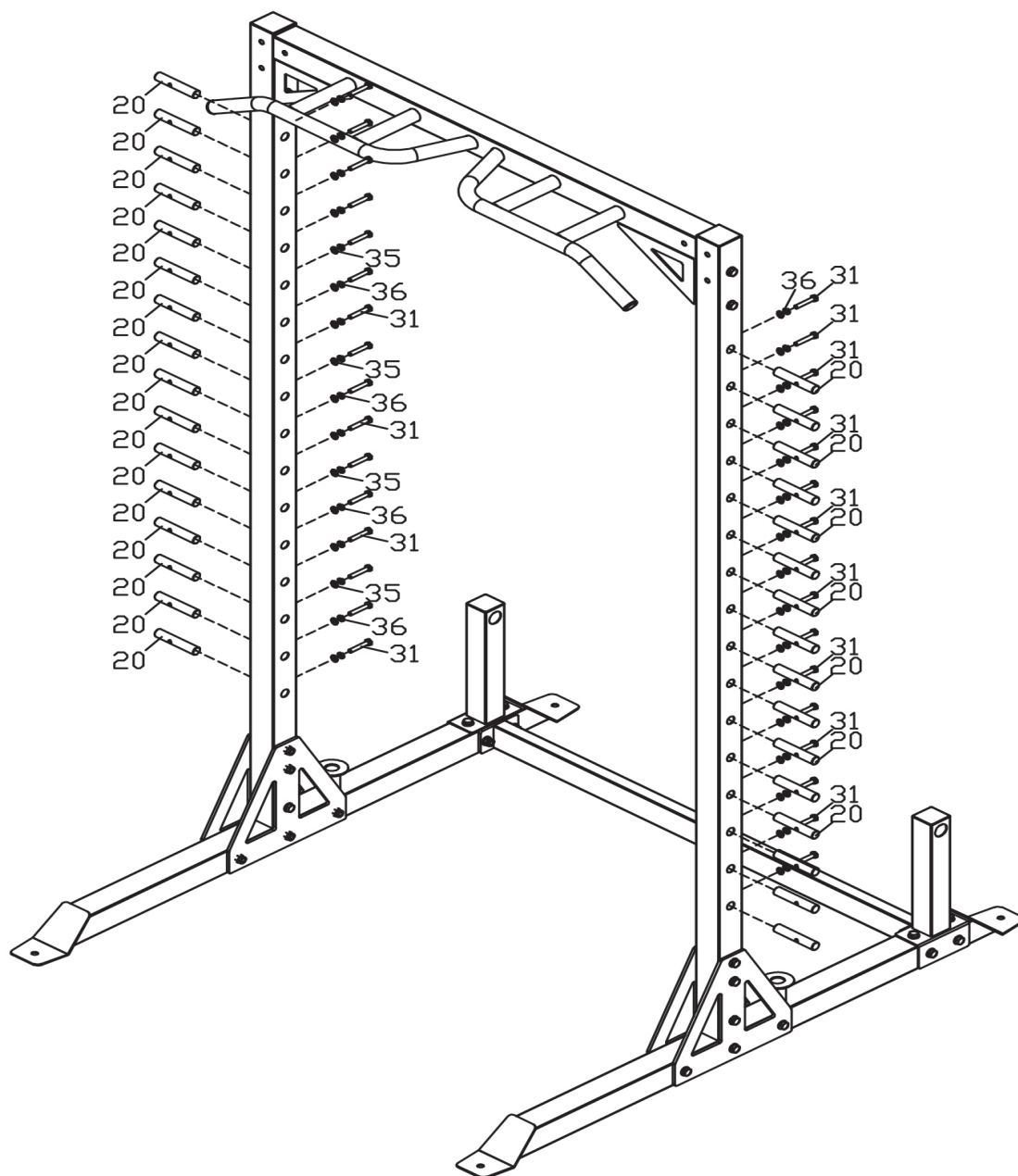
(37) Mutter.selbstsichemd M10 2St



(27) sechskantschraube M10*80 4St



(34) Unterlegscheibe Ø10 6St



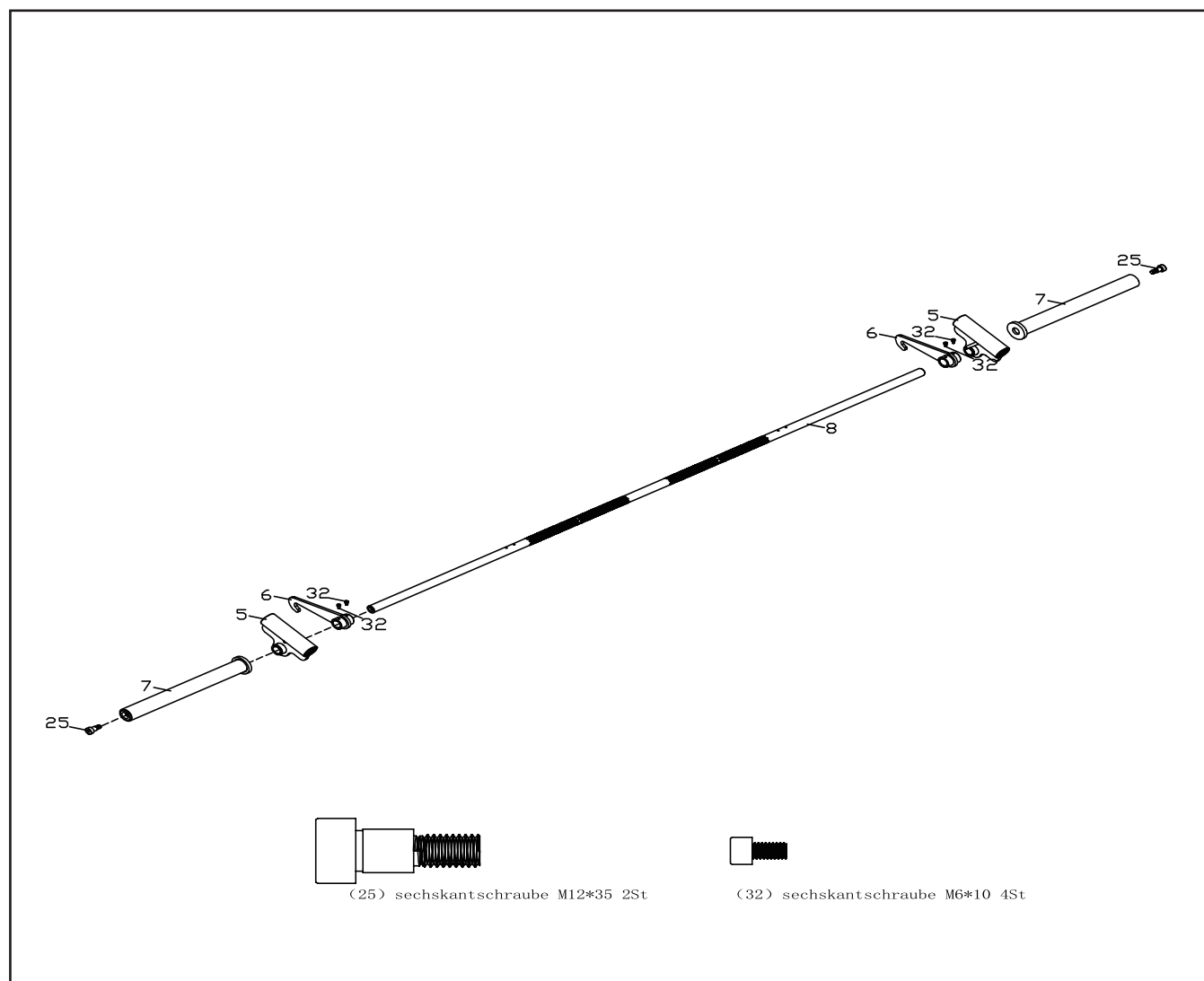
(35) Unterriegscheibe Ø8 32St

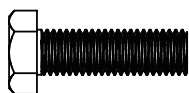
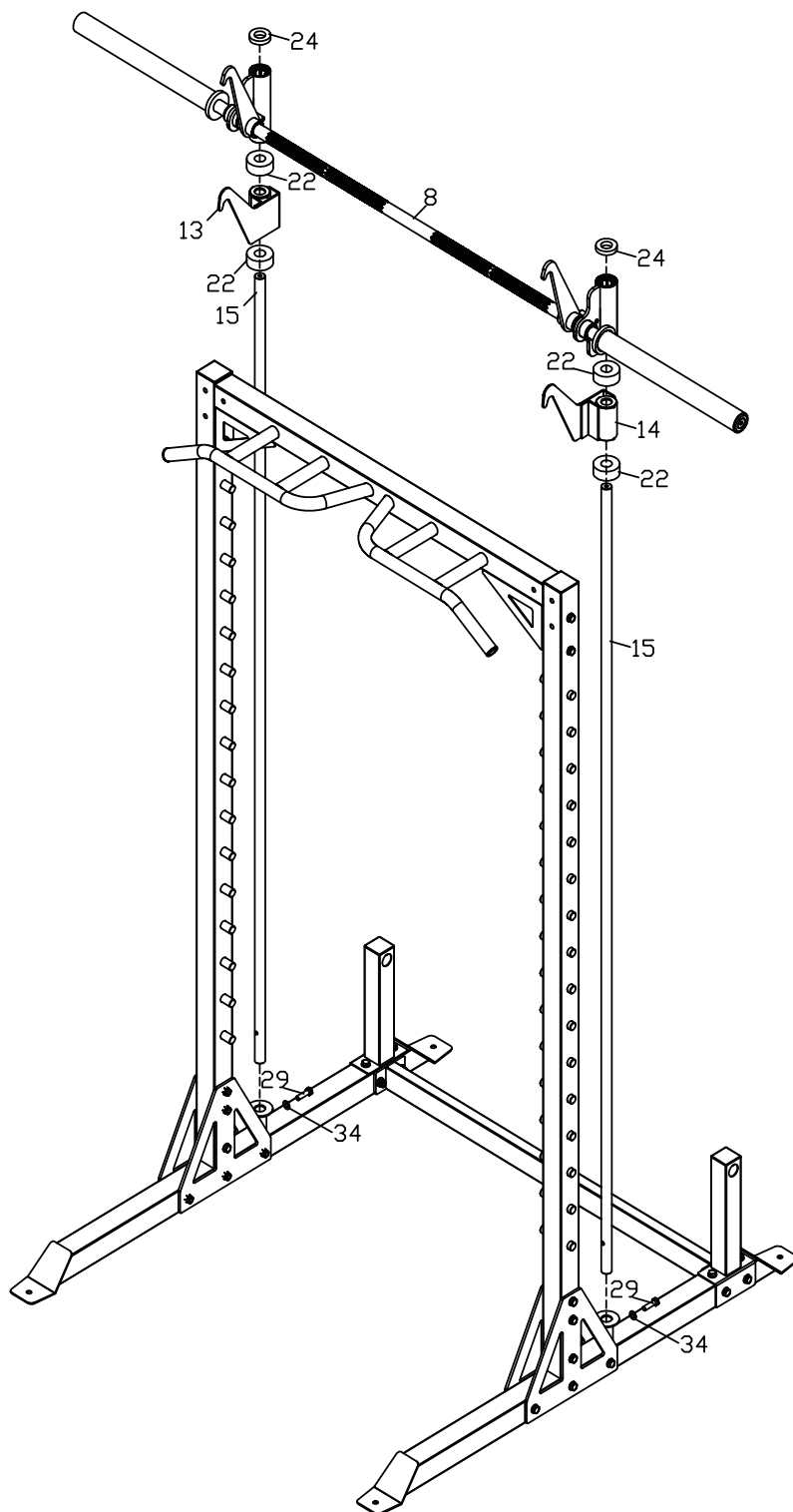


(31) sechskantschraube M8*45 32St



(36) Unterriegscheibe Ø8 32St

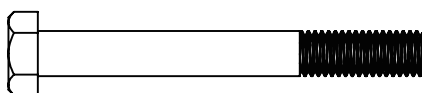
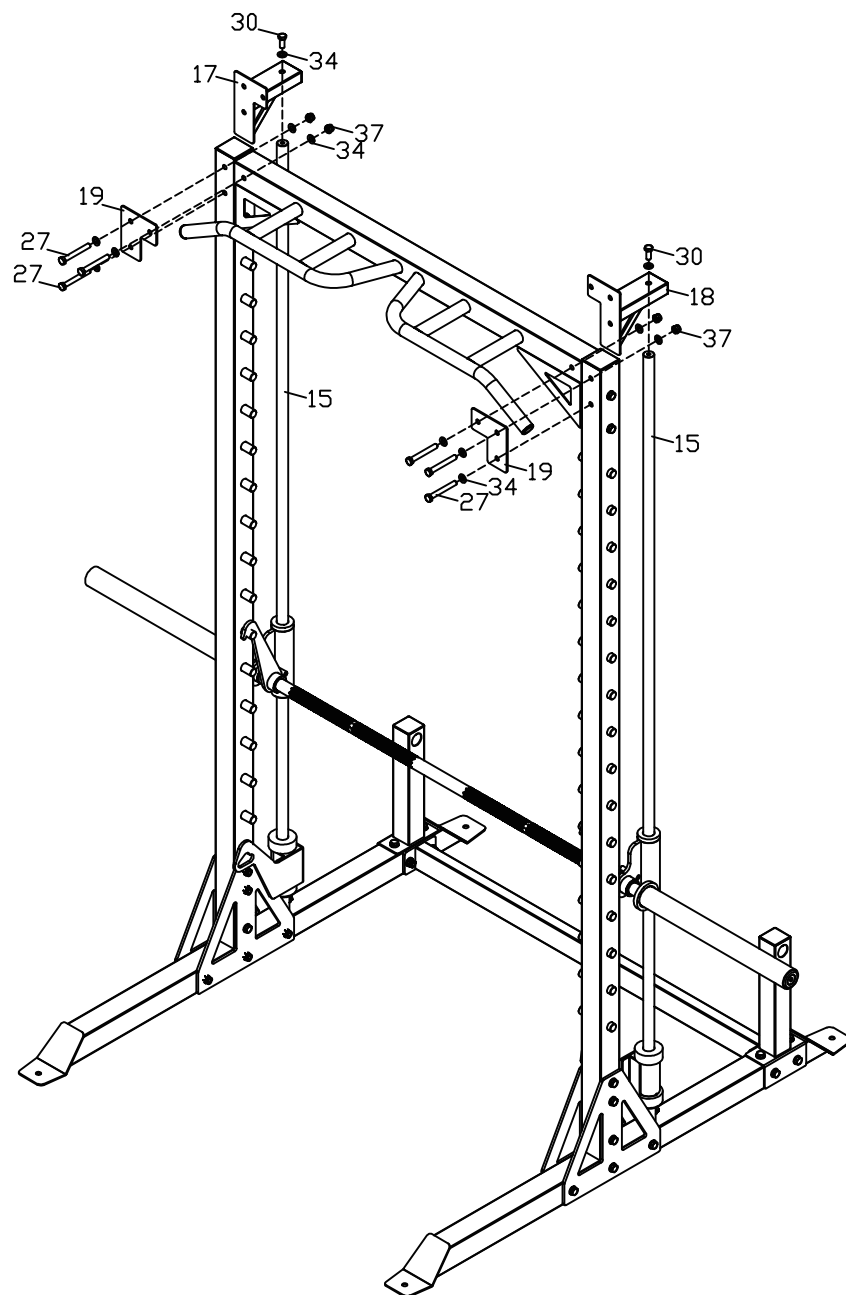




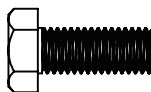
(29) sechskantschraube M10*35 2St



(34) Unterlegscheibe Ø10 2St



(27) sechskantschraube M10*80 6St



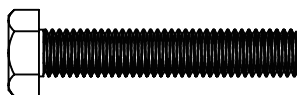
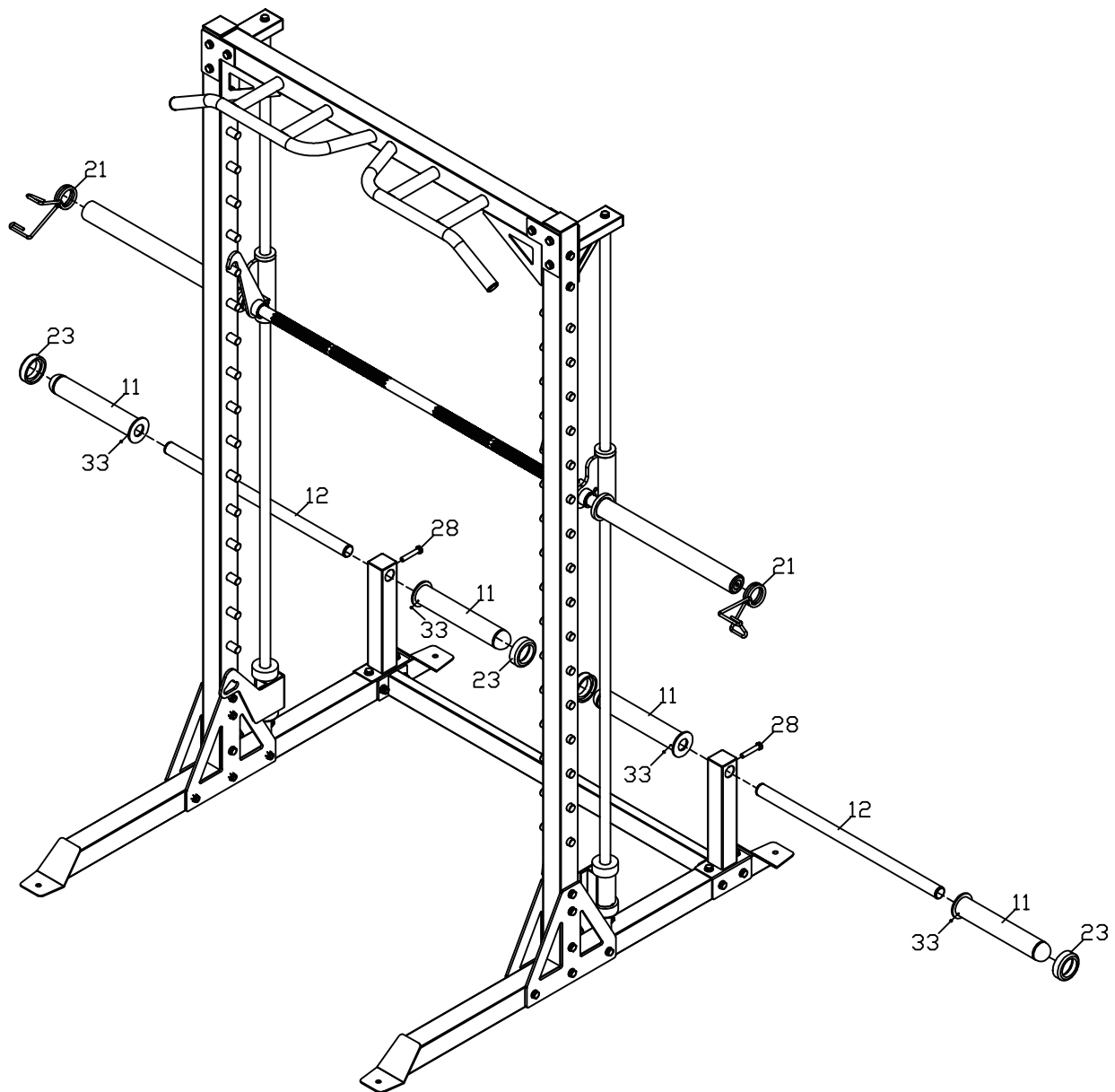
(30) sechskantschraube M10*25 2St



(34) Unterlegscheibe Ø10 12St

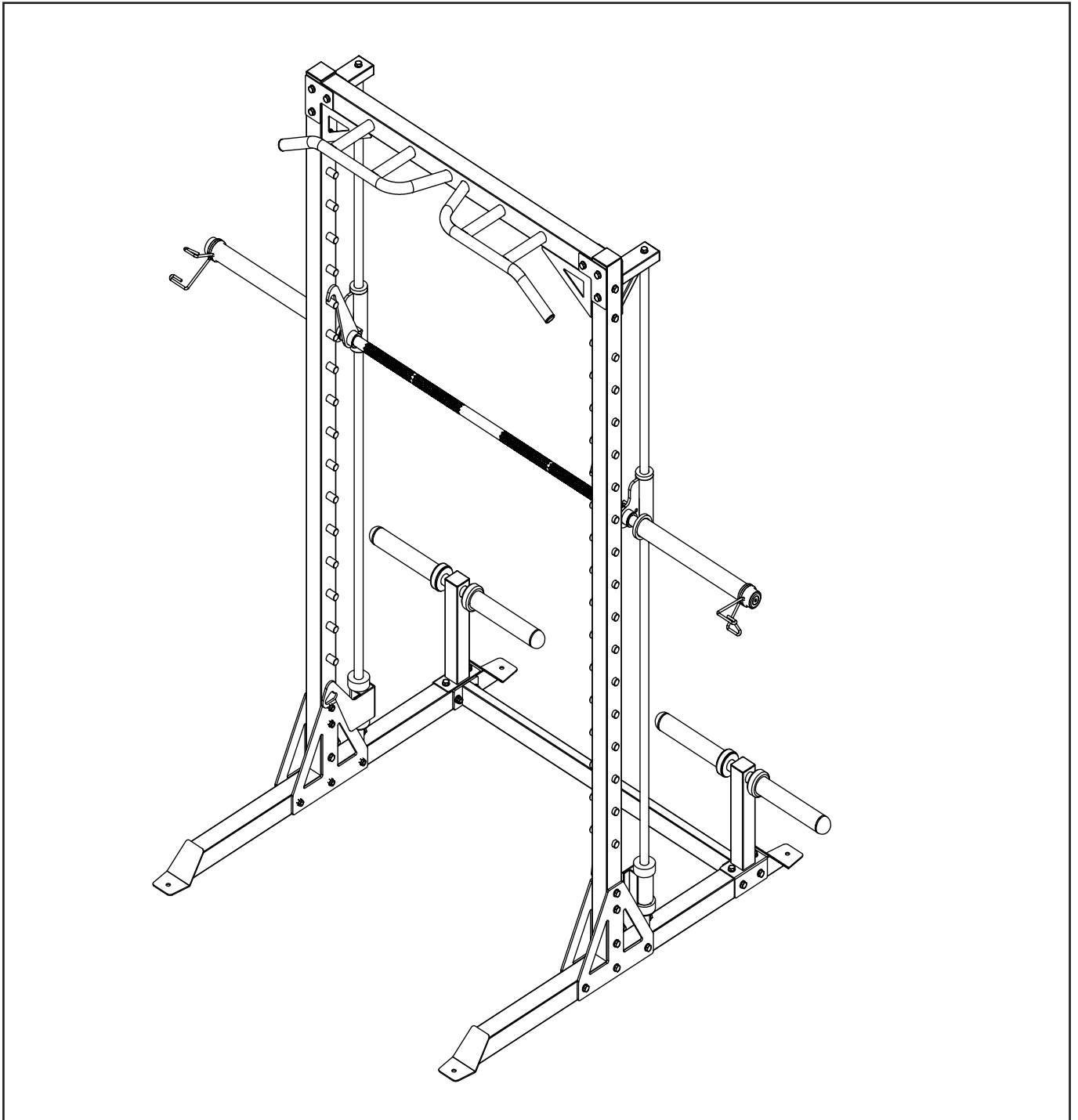


(37) Mutter. selbstsichemd M10 4St



(28) sechskantschraube M10*50 2St (33) sechskantschraube M8*8 4St

3.2 Schmierung/Lubricant



Bei schwergängigem Bewegungsablauf oder nicht reibungslosem Bewegungsablauf schmieren Sie die Führungsstangen mit Silikonspray

Schmieren Sie beide Seiten.

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

Achten Sie bei jeder Wartung oder Schmierung, dass die Langhantel ohne Gewichtsscheiben sicher eingehängt ist.

If the sliding is not smooth, please add a few drops of Silikon Spray to each sliding rod.

Lubricate both sides.

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

During any maintenance or lubrication, ensure that the barbell is securely suspended without weight plates.

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 2-3 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.

Anweisungen für den Benutzer

1: SICHERHEITSHAKEN EINSTELLEN

Stellen Sie die Sicherheitshaken vor dem Gebrauch so ein, dass sie den vollen Bewegungsspielraum ermöglichen. Achten Sie dabei auf ausreichend Freiraum unter der Stange, um ein Quetschen im Falle eines Muskelversagens zu verhindern.

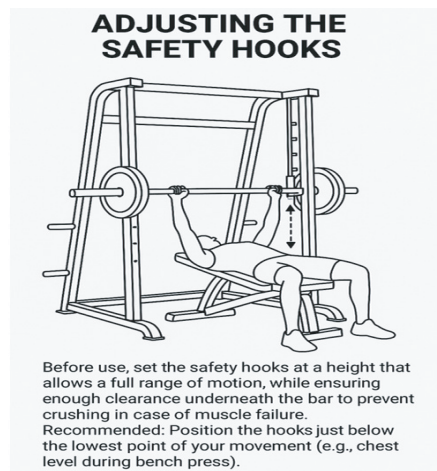
Empfehlung: Positionieren Sie die Haken knapp unterhalb des tiefsten Punkts Ihrer Bewegung (z. B. Brusthöhe beim Bankdrücken).

Instruction for the user

1: ADJUSTING THE SAFETY HOOKS

Before use, set the safety hooks at a height that allows a full range of motion, while ensuring enough clearance underneath the bar to prevent crushing in case of muscle failure.

Recommended: Position the hooks just below the lowest point of your movement (e.g., chest level during bench press).



2: Sicherheitshaken:

Zweck und Funktion

Der Fangmechanismus und die Sicherheitshaken sind wesentliche Sicherheitskomponenten der Smith Machine.

Sie dienen dazu:

- die Hantel im Falle eines Muskelversagens während einer Übung aufzufangen.
- ein unkontrolliertes Herunterfallen der Hantel zu verhindern, was zu schweren Verletzungen führen kann.
- sicheres Training zu ermöglichen, insbesondere bei Übungen wie Kniebeugen, Bankdrücken und Schulterdrücken.

Montageanleitung: siehe Montageschritte unten:

1. Suchen Sie die Schlitz für die Sicherheitshaken entlang der vertikalen Führungsschienen der Smith Machine.
2. Setzen Sie jeden Sicherheitshaken in den gewünschten Schlitz auf beiden Seiten ein. Achten Sie darauf, dass sie sich auf gleicher Höhe befinden, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Drücken Sie die Haken fest in Position, bis sie hörbar einrasten oder einrasten (je nach Modell).
4. Prüfen Sie jeden Haken durch leichtes Ziehen nach unten, um sicherzustellen, dass er sicher eingerastet ist.

Informationen zur Platzierung und Ausrichtung der Haken finden Sie in der Montagezeichnung auf Seite X.

So stellen Sie die richtige Höhe ein

- Stellen Sie die Sicherheitshaken auf eine Höhe knapp unterhalb des tiefsten Punktes Ihrer Bewegungsbahn ein.
- So gewährleisten Sie den vollen Bewegungsbereich und haben gleichzeitig genügend Spielraum, um die Stange sicher zu fangen, falls Sie die Wiederholung nicht beenden können.

Beispiel:

Beim Bankdrücken sollten sich die Haken beim Absenken der Stange knapp unterhalb der Brusthöhe befinden.

Wichtige Sicherheitshinweise

- Überprüfen Sie die Haken vor jeder Sitzung.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn die Haken fehlen, locker sind oder beschädigt sind.
- Überprüfen Sie den Fangmechanismus regelmäßig auf Verschleiß oder Verformungen.

2: Introduction and Setup of the Catch Mechanism and Safety Hooks

Purpose and Function

The catch mechanism and safety hooks are essential safety components of the Smith Machine.

They are designed to:

- Catch the barbell in case of muscle failure during an exercise.
- Prevent the barbell from falling uncontrollably, which could result in serious injury.
- Allow for safe solo training, especially during exercises like squats, bench presses, and shoulder presses.

Assembly Instructions: See assembly steps below:

1. Locate the safety hook slots along the vertical guide rails of the Smith Machine.
2. Insert each safety hook into the desired slot on both sides. Ensure they are positioned at the same height to maintain balance.
3. Push the hooks firmly into place until they audibly "click" or lock into position (depending on the model).
4. Test each hook by gently pulling down to ensure it is securely locked.

Refer to the assembly diagram on page X for hook placement and orientation.

How to Set the Correct Height

- Adjust the safety hooks to a height just below the lowest point of your movement path.
- This ensures a full range of motion while maintaining enough clearance to safely catch the bar in case you cannot complete the rep.

Example:

For bench press, the hooks should be positioned just below chest level when the bar is lowered.

Important Safety Notes

- Always double-check the hooks before each session.
- Do not use the machine if the hooks are missing, loose, or damaged.
- Periodically inspect the catch mechanism for wear or deformation.

3: Be- und Entladen externer Hantelscheiben

Richtiges Beladen:

1. Stellen Sie sicher, dass die Hantelstange vor dem Beladen mit Gewichten in den Führungsschienen eingerastet ist.

Tipp: Drehen Sie die Stange nach vorne, um sie einzuhaken.

2. Verwenden Sie nur Hantelscheiben in Standardgröße mit dem richtigen Durchmesser und Lochmaß für die Hüllen.

3. Beladen Sie beide Seiten der Hantelstange mit dem gleichen Gewicht, um das Gleichgewicht zu halten und ein Umkippen zu vermeiden.

4. Schieben Sie die Hantelscheibe vollständig auf die Hülse, bis sie am Hülsenkragen oder Anschlag anliegt.

5. Sichern Sie die Scheiben mit geeigneten Federmanschetten oder Sicherheitsclips (falls vorhanden).

Falsches Beladen kann folgende Folgen haben:

- Ungleichmäßige Bewegung der Stange
- Unkontrollierte Gewichtsverschiebung
- Beschädigung der Führungsschienen oder Hüllen
- Verletzungsgefahr während des Trainings

Sicherheitshinweise zum Entladen

1. Stellen Sie nach dem Training sicher, dass die Stange in der oberen Verriegelungsposition ist.

2. Entnehmen Sie die Scheiben gleichmäßig und abwechselnd, um das Gleichgewicht zu halten und ein Umkippen oder Ruckeln zu vermeiden.

3. Halten Sie jede Hantelscheibe mit beiden Händen fest und ziehen Sie sie vorsichtig ab.

4. Legen Sie alle Hantelscheiben nach Gebrauch zurück in die Ablage, um eine sichere Trainingsumgebung zu gewährleisten.

Sicherheitshinweise

- Überschreiten Sie niemals die in dieser Anleitung angegebene maximale Tragkraft.
- Lassen Sie Gewichte nicht unkontrolliert auf die Hüllen fallen oder von ihnen abrutschen.
- Überprüfen Sie vor jedem Training, ob die Manschetten sicher befestigt sind.

4: Verwendung von Gewichtssicherungen an Langhanteln und Hantelstangen

Zweck:

Gewichtssicherungen (z. B. Federringe, Klemmringe oder Klemmclips) sind unerlässlich für:

- Sicherung der Hantelscheiben während des Trainings oder der Lagerung.
- Verhinderung des Abrutschens der Scheiben, was zu Geräteschäden oder schweren Verletzungen führen kann.
- Aufrechterhaltung des Gleichgewichts und der Stabilität der Hantel während der Bewegung.

Korrekte Anwendung an Langhanteln

1. Sichern Sie nach dem Auflegen der Hantelscheiben sofort jede Seite mit einer Sicherungsvorrichtung.

2. Stellen Sie sicher, dass die Vorrichtung fest an der Außenkante der letzten Scheibe sitzt.

3. Führen Sie einen leichten Zugtest durch, um sicherzustellen, dass die Sicherungsvorrichtung fest sitzt und nicht verrutscht.

Verwenden Sie immer eine Sicherungsvorrichtung, auch beim Heben leichter Lasten.

Korrekte Anwendung an Hantelstangen

1. Verwenden Sie bei der Lagerung von Hantelscheiben an vertikalen oder horizontalen Stangen eine Sicherungsklammer, um ein unbeabsichtigtes Verrutschen zu verhindern.

2. Insbesondere bei transportablen Einheiten oder mobilen Racks verhindert die Sicherung der Hantelscheiben ein versehentliches Herunterfallen oder Ungleichgewicht.

3: Loading and Unloading External Weight Plates

Correct Loading Procedure

1. Ensure the barbell is secured in a locked position on the guide rails before loading weights.

Tip: Rotate the bar forward to hook it into place.

2. Use only standard-sized weight plates with the correct diameter and hole size for the sleeves.

3. Load the same weight on both sides of the barbell to maintain balance and avoid tipping.

4. Slide the weight plate fully onto the sleeve until it rests against the sleeve collar or stop.

5. Secure the plates using appropriate spring collars or safety clips.

Incorrect Loading May Cause

- Uneven bar movement
- Uncontrolled shifting of weights
- Damage to the guide rails or sleeves
- Risk of injury during exercise

Unloading Safety Instructions

1. After completing your workout, ensure the bar is in the top lock position.

2. Remove plates evenly, alternating sides to maintain balance and avoid tipping or jerking.

3. Hold each weight plate with both hands and slide it off carefully.

4. Return all weight plates to the storage racks after use to maintain a safe training environment.

Safety Reminders

- Never exceed the maximum load capacity specified in this manual.
- Do not allow weights to drop or slide uncontrolled onto or off the sleeves.
- Always check that collars are securely fastened before starting any exercise

5: Using Weight Retention Devices on Barbells and Weight Posts

Purpose

Weight retention devices (e.g., spring collars, lock collars, or clamp clips) are essential for:

- Securing weight plates during exercise or storage.
- Preventing plates from sliding off, which could lead to equipment damage or serious injury.
- Maintaining balance and stability of the barbell during movement.

Correct Usage on Barbells

1. After loading weight plates onto the barbell, immediately secure each side with a retention device.

2. Ensure the device is firmly clamped against the outer edge of the last plate.

3. Perform a gentle pull test to confirm the collar is tight and does not slide.

Always use a retention device, even when lifting light loads.

Correct Usage on Weight Posts (Storage Pegs)

1. When storing weight plates on vertical or horizontal posts, use a retention clip (if provided) to prevent unintentional sliding.

2. Especially in transportable units or mobile racks, securing plates avoids accidental drops or imbalance.

Nicht verwenden

Die Langhantel nie ohne Haltevorrichtungen verwenden.

Keine beschädigte oder abgenutzte Clips verwenden, die nicht mehr sicher halten.

Nie Gewichte ungesichert lassen, wo sie durch Vibrationen oder Bewegungen verrutschen können.

Inspektion und Wartung

Clips regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß, Rost oder Spannungsverlust prüfen.

Defekte Vorrichtungen umgehend austauschen.

Die Passung der Klemmen muss mit dem Durchmesser der Hantelhülse (Ø 50 mm bei Olympiastangen) übereinstimmen.

Do Not

Use the barbell without retention devices.

Use damaged or worn clips that no longer hold securely.

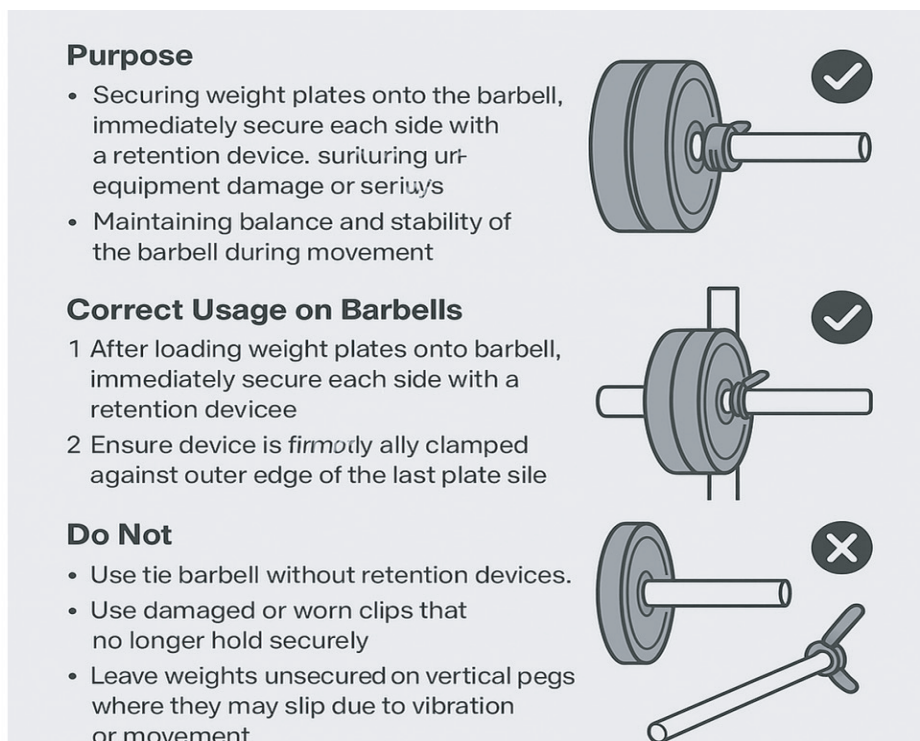
Leave weights unsecured on vertical pegs where they may slip due to vibration or movement.

Inspection & Maintenance

Check clips regularly for signs of wear, rust, or loss of tension.

Replace faulty devices immediately.

Ensure compatibility of collars with the diameter of the bar sleeve (Ø 50 mm for Olympic bars).



Sicherheitsprüfung – Not-Stopp und Sicherheitshaken

Bei jeder Wartungskontrolle ist besonders darauf zu achten, dass die Abfangmechanismen und Fangvorrichtungen des Geräts einwandfrei funktionieren. Diese Komponenten sind entscheidend für die Sicherheit der Benutzer.

Überprüfungspunkte:

Sicherstellen, dass die Abfangmechanismen sicher befestigt sind und keine Anzeichen von Verschleiß, Verformung oder Beschädigung zeigen.

Prüfen, ob die Fangvorrichtungen einwandfrei einrasten und sich reibungslos lösen, ohne zu blockieren.

Bewegliche Teile bei Bedarf mit einem geeigneten Schmiermittel (kein Fett) schmieren.

Alle Bolzen und Befestigungen müssen richtig angezogen sein.

Beschädigte, korrodierte oder funktionsunfähige Teile sofort austauschen.

Hinweis: Das Nichtwarten dieser Teile kann zu schweren Verletzungen führen.

Safety Check – Drop Stops and Catch Mechanisms

During every maintenance check, special attention must be given to the drop stops and catch mechanisms of the machine. These components are crucial for user safety.

Inspection Points:

Ensure that the drop stops are securely mounted and show no signs of wear, bending, or damage.

Check that the catch mechanisms engage and release smoothly without jamming.

Lubricate moving parts as required using an appropriate lubricant (avoid grease).

Verify all bolts and fasteners are tightened properly.

Immediately replace any part that is damaged, corroded, or malfunctioning.

Note: Failure to maintain these parts can lead to serious injury.

5.1 Übungsbilder

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.



Schulterdrücken 1:

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

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

5.1 Exercise guide

Incorrect or excessive training may lead to injury or adverse health effects



Shoulder press 1:

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

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



Bankdrücken mit Langhantel.

Ausgangsposition: Hantel befindet sich kurz vor der Brust.

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!



Bench press with barbell.

Starting position: Barbell is in front of your chest.

End position: Guide arms up.

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



Schrägbankdrücken mit Langhantel.

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

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!



Incline bench press with barbell.

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

End position: Guide arms up.

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



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.



Schulterheben

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

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

Achtung: Diese Übung kann Verspannungen im Nacken auslösen



Shoulder lifting

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

End position: raise the barbell up to the shoulders.

Attention: This exercise can release tension in the neck.



Kniebeuge:

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

Endposition: Gehen Sie in die Hocke. Beenden sie die Bewegung, sobald sie einen 90° Winkel in den Knien erreicht haben. Wenn Sie bereits besser geübt sind, dann können Sie auch tiefer gehen.

Achtung Verletzungsgefahr:

Bitte greifen Sie die Langhantel immer im Griffbereich innen. Achten Sie, beim einhaken der Langhantel und beim herausnehmen der Langhantel, dass ihre Finger mehr wie 10 cm Abstand zu den Haken links und rechts haben.

Versichern Sie sich, dass die Langhantel immer sicher eingehängt ist.



Squat:

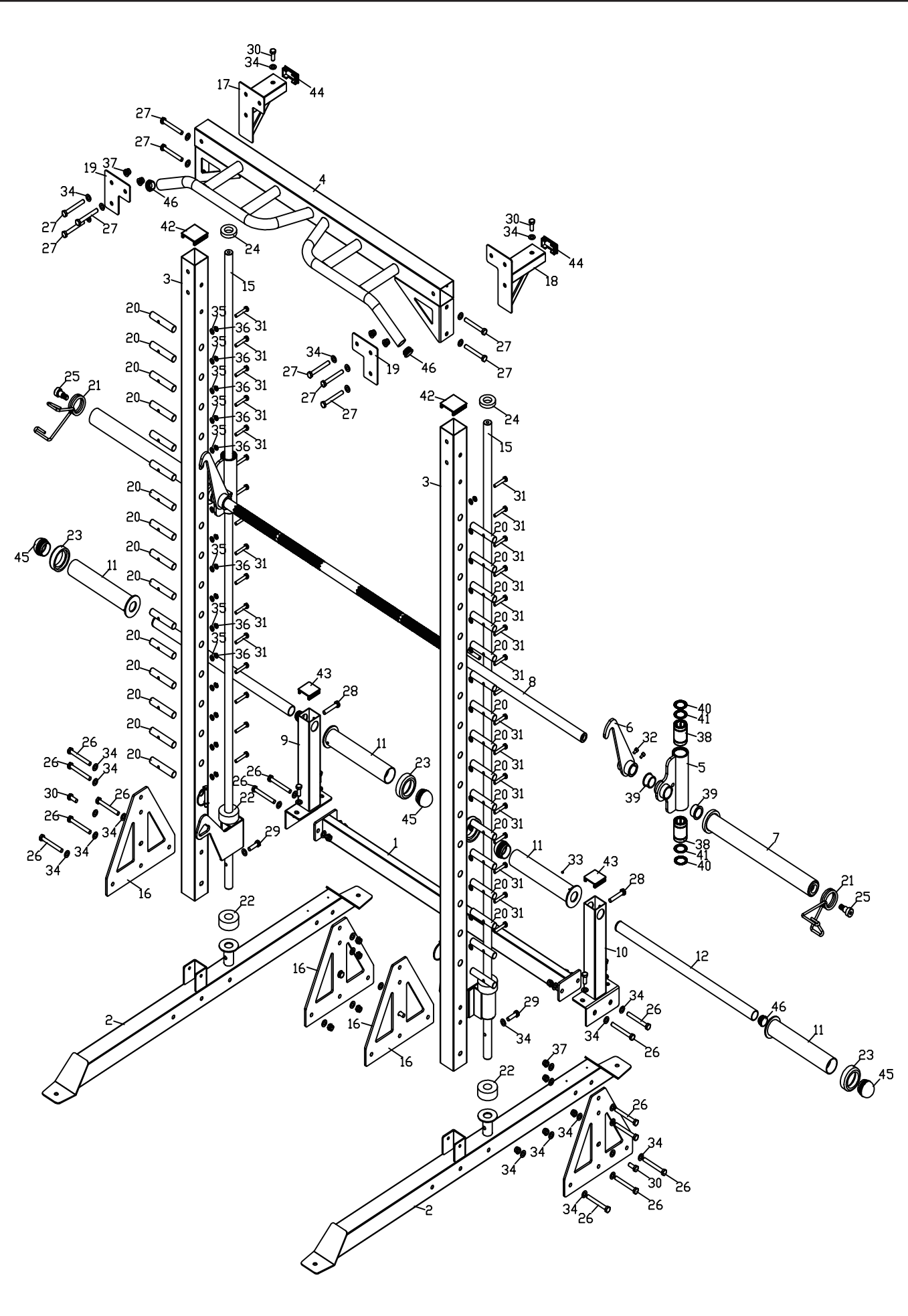
Starting position: feet are placed hip-wide. Barbell bar is on the shoulders.

End position: Finish the exercise, if your knees reach a 90° angle. If you are already better trained, you can go deeper.

Caution Risk of injury:

Always grip the barbell using the inside grip area. When hooking and removing the barbell, ensure that your fingers are more than 10 cm away from the hooks on the left and right.

Ensure that the barbell is always securely hooked.



7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
16005 -1	Rahmenteil, hinten	Base Cross Beam		1
-2	Grundrahmen	Base frame		2
-3	Rahmen, oben	Upright frame		2
-4	Rahmenteil, oben	Upper cross beam		1
-5	Führungsbuchse	Slider bracket		2
-6	Haken	Hook		2
-7	Hülse für Olympische Gewichte	Olympic Adapter		2
-8	Hantelstange	Lift bar		1
-9	Rahmenteil, links	Left support frame		1
-10	Rahmenteil, rechts	Right support frame		1
-11	Hülse für Olympische Gewichtsscheiben	Weight plate Adaptor		4
-12	Halter für Gewichtsscheiben-Hülse	Weight plate Rod		2
-13	Sicherheitshaken, links	Left safety hook		1
-14	Sicherheitshaken, rechts	Right safety hook		1
-15	Führungsstangen	Guide rod		2
-16	Halteplatte in Dreieck-Form	Triangle Plate		4
-17	Verstärkungsplatte, links	Left support bracket		1
-18	Verstärkungsplatte, rechts	Right support bracket		1
-19	Halteplatte L-Form	L-shape Plate		2
-20	Stahlbolzen	Steel rod		32
-21	Feder	Spring clip	Φ48	2
-22	Dämpfer	Bumper	Φ60*25	4
-23	Dämpfer	Bumper	Φ70*25	4
-24	Dämpfer	Bumper	Φ60*13	2
-25	Inbusschraube	Set screw	M12x35	2
-26	Sechskantschraube	Hex bolt	M10x85	14
-27	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*80	10
-28	Sechskantschraube	Hex bolt	M10x50	2
-29	Sechskantschraube	Hex bolt	M10x35	2
-30	Sechskantschraube	Hex bolt	M10x25	12
-31	Sechskantschraube	Hex bolt	M8x45	32
-32	Inbusschraube	Round head bolt	M6x10	4
-33	Madenschraube	Grub screw	M8x8	4
-34	Unterlegscheibe	Washer	M10	58
-35	Unterlegscheibe	Washer	M8	32
-36	Unterlegscheibe, gebogen	Curv Washer	M8	32
-37	Mutter	Nut	M10	20
-38*	Linearlager	Linear Bearing		4
-39	Hülse	Bronze sleeve		4
-40	Sprengtring	Clip ring		4
-41	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Φ40	4
-42	Endkappe, rechteckig	Square Cap	F60	2
-43	Endkappe, rechteckig	Square Cap	F50	2
-44	Endkappe, rechteckig	Square Cap	F30x60	2
-45	Endkappe, rund	Round cap	Φ48	4
-46	Endkappe, rund	Round cap	Φ30	6
-47	Gabelschlüssel	Wrench	14-17	2
-48	Inbusschlüssel	Allen key	8 mm	1
-49	Inbusschlüssel	Allen key	5mm	1
-50	Inbusschlüssel	Allen key	4mm	1

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

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

8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

Nutzung	Garantie	Garantie auf den Hauptrahmen
Private Nutzung	24 Monate	10 Jahre
Semi-Profess. Nutzung	-	-
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.:16005 Multipresse MA50
Serien Nr.: