

FINNLO
BIO FORCE®

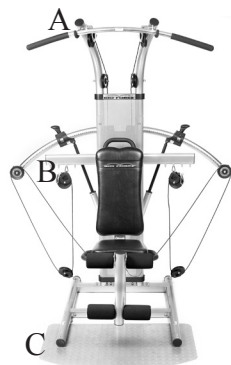
AB STRAP



Item No.. 3818

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf des AB STRAP für Ihre Bio Force. Sehnen wir uns nicht alle nach einem Trainingsgerät mit welchem wir hervorragende Ergebnisse erzielen können? Mit dem AB STRAP ist es möglich, noch weitere individuelle Übungen an Ihrer einzigartigen Bio Force durchzuführen. Wir hoffen, dass Ihnen das Training mit der AB Strap Spaß macht.

Die AB STRAP können Sie an einem der beiden Haken für die Lat Stange befestigen (Position A) oder an den Haken für die Handgriffe (Position B oder C, abhängig von der Rollen Position). Folgend werden die Übungen detailliert erklärt sowie die Position des AB STRAP und den Rollen dargestellt.

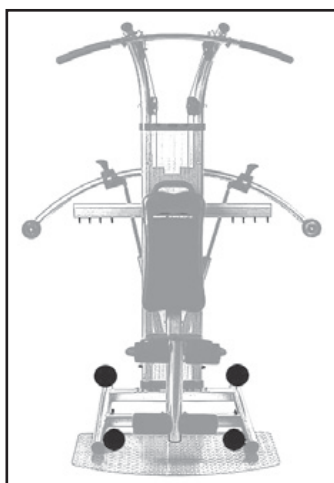


Congratulations on your purchase of the AB STRAP for the Bio Force® Pro home gym! We all crave professional exercise equipment that gives us outstanding results? This booklet includes new exercises to help strengthen your body the way only Bio Force® Pro gym can. We hope that you enjoy the added benefits that the AB STRAP gives you during your strength training workout.

The AB STRAP can be attached to either the large Clips at the end of the Cables where the Lat Bar attaches (Position A) or to the large Clips at the lower end of the Cables where the Handles attach (Position B or C, depending on Pulley positions). The following AB STRAP exercises will provide instructions on where to attach the AB STRAP as well as Pulley positions.



Übungen/ Exercises



Rollenposition/
Pulley Position



START



ENDE
FINISH

Ausfallschritt rückwärts

STARTPOSITION:

Befestigen Sie die Seilzüge am AB STRAP. Legen Sie die AB STRAP über Ihre Schultern, sodass sich die Handgriffe auf Brusthöhe befinden. Stehen Sie hüftbreit und fest auf dem Boden.

BEWEGUNG: Machen Sie in einen Ausfallschritt nach hinten, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ist. Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück.

TIPPS: Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den Vorderfuß. Knie und Zehen sollten eine vertikale Linie bilden. Rücken während der gesamten Übung gerade halten. Zur besseren Stabilisierung die Bauchmuskeln anspannen. Beidseitig ausführen.

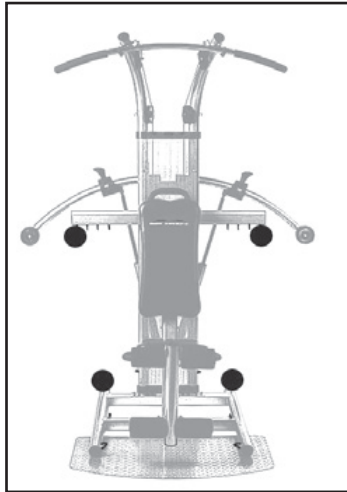
Reverse Lunge (facing in)

ATTACHMENT INSTRUCTION:

Connect the Cables to the D-Rings on the AB STRAP and put the Ab STRAP over your shoulder, the handles are positioned on your chest. Stand facing to the backrest. Feet should be hip width apart on base.

MOTION: Step back with one leg into lunge position. Lower until front thigh is parallel to floor or slightly higher. Press back up to starting position.

TIPS: Keep weight on front leg and front knee in line with toes. Lift chest and keep back straight while lowering. Contract abdominals to stabilize back. Perform on both sides.



Rollenposition/
Pulley Position



START



ENDE
FINISH

Rudern stehend im Obergriff nach oben

STARTPOSITION: Befestigen Sie die Seilzüge am AB STRAP. Stehen Sie hüftbreit und fest auf dem Boden. Greifen Sie die Handgriffe von außen mit Daumen nach innen.

BEWEGUNG: Beugen Sie die Ellbogen und ziehen Sie die Griffe zur Brust. Am Ende der Bewegung Griffe auseinander ziehen und kurz halten. Ellbogen strecken und zur Ausgangsposition zurückkehren.

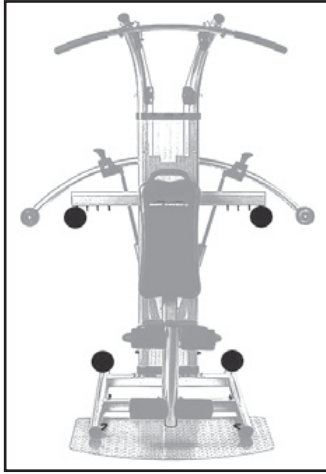
TIPPS: Halten Sie beim Ziehen die Ellbogen eng am Körper. Schulterblätter zusammen führen. Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein. Zur besseren Stabilisation die Bauchmuskeln anspannen.

Standing High Row-Overhand

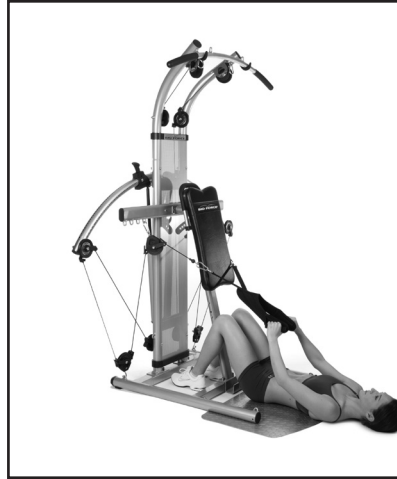
ATTACHMENT INSTRUCTION: Connect the Cables to the D-Rings on the AB STRAP. Stand facing the backrest. Feet should be hip width apart on base. Grip handles with thumbs facing inward.

MOTION: Bend elbows and pull handles toward chest. Separate the handles at the end of the motion and pause. Extend elbows and return to starting position.

TIPS: Keep elbows close to sides while pulling. Squeeze shoulder blades together. Maintain upright posture. Do not lean forward or back. Contract abdominals to stabilize back.



Rollenposition/
Pulley Position



START



ENDE
FINISH

Rudern liegend

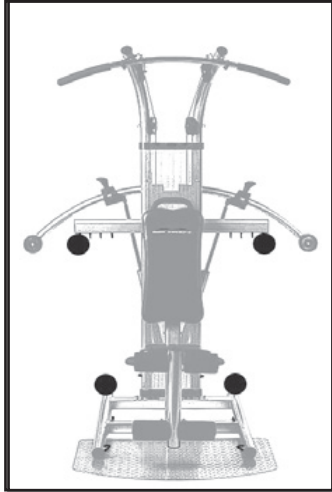
STARTPOSITION: Befestigen Sie die Seilzüge am AB STRAP. Greifen Sie die Ab STRAP von oben und legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken.

BEWEGUNG: Ziehen Sie den Ab Strap zu Ihren Ohren. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Lying Low Row-Overhand

ATTACHMENT INSTRUCTION: Connect the Cables to the D-Rings on the AB STRAP. With the handles on the AB STRAP up and facing you. Lie facing up with your feet facing the frame. Bend knees slightly. Grip handles with arms extended toward knees.

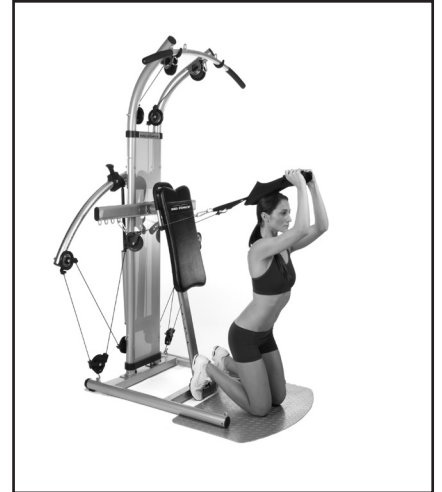
MOTION: Bend elbows and pull handles toward chest. Separate the handles at the end of the motion and pause. Extend elbows and return to starting position.



Rollenposition/
Pulley Position



START



ENDE
FINISH

Armstrecken Überkopf im Kniestand

STARTPOSITION: Befestigen Sie die Seilzüge am AB STRAP. Kniestand mit dem Rücken zum Gerät. Ellbogen auf Kopfhöhe positionieren.

BEWEGUNG: Arme nach vorne strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

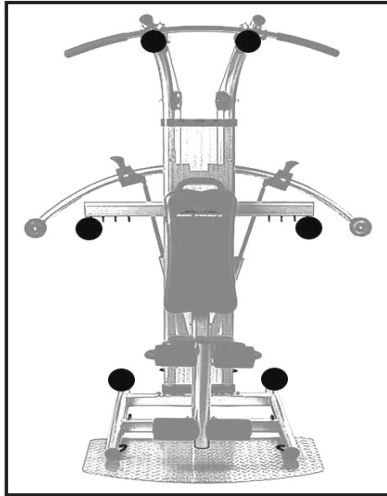
TIPPS: Ellbogen nicht zur Seite drehen. Handgelenke gerade halten. Aufrechte Position im Kniestand halten. Zu einer besseren Stabilisation des Oberkörpers die Bauchmuskeln anspannen. Für eine angenehme Trainingsposition können Sie eine Matte verwenden.

Kneeling Overhead Tricep Extension

ATTACHMENT INSTRUCTION: Connect the Cables to the D-Rings on the AB STRAP. With the handles on the AB STRAP up and facing you. Kneel facing away from the backrest. Grip handles above head. Point elbows front at head level.

MOTION: Pull hands forward overhead. Bend elbows back to starting position.

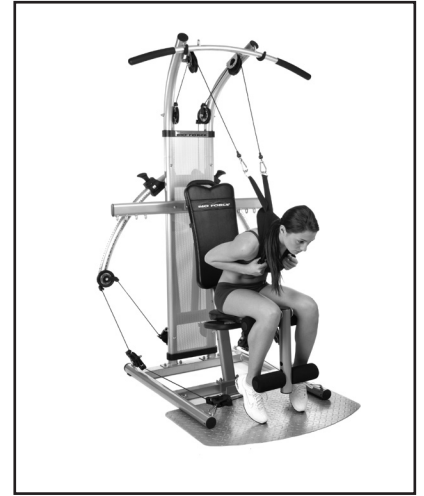
TIPS: Keep elbows the same distance apart throughout the motion. Do not open elbows to sides. Keep wrists straight. Maintain upright posture in kneeling position. Contract abdominals to stabilize torso. If uncomfortable on knees, use knee pads, a rug or mat.



Rollenposition/
Pulley Position



START



ENDE
FINISH

Gerader Crunch

STARTPOSITION: Befestigen Sie die Seilzüge am AB STRAP und setzen Sie sich auf das Gerät. Legen Sie den AB STRAP über Ihre Schulter. Halten Sie die Handgriffe auf Brusthöhe.

BEWEGUNG: Den Oberkörper in Richtung Hüfte ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

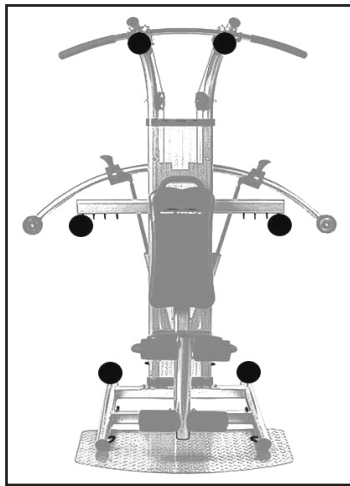
TIPPS: Nicht mit den Armen ziehen. Die Anspannung auf die Bauchmuskeln konzentrieren. Nacken in einer geraden Linie mit der Wirbelsäule halten.

AB Crunch

ATTACHMENT INSTRUCTION: Connect the Cables to the D-Rings on the AB STRAP. With the handles on the AB STRAP facing away from you. Sit facing away from the backrest. Position AB STRAP on shoulders and grip handles at chest level. Elbows point down.

MOTION: Curl spine, pulling bottom of rib cage down toward hips. Pause at end of motion. Return to starting position.

TIPS: Do not pull down with arms. Focus work in abdominal muscles. Extend torso to upright seated position after each repetition. Keep neck in line with spine



Rollenposition/
Pulley Position



START



ENDE
FINISH

Schräger Crunch

STARTPOSITION: Befestigen Sie die Seilzüge am AB STRAP und setzen Sie sich auf den Sitz. Legen Sie die AB STRAP über Ihre Schulter. Halten Sie die Handgriffe auf Brusthöhe.

BEWEGUNG: Den Oberkörper zu einem Knie seitlich herunterziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

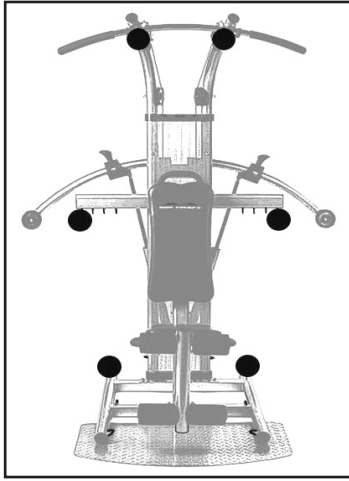
TIPPS: Nicht mit den Armen ziehen. Die Anspannung auf die Bauchmuskeln konzentrieren. Nacken gerade halten. Übung wechselseitig ausführen.

Oblique Crunch

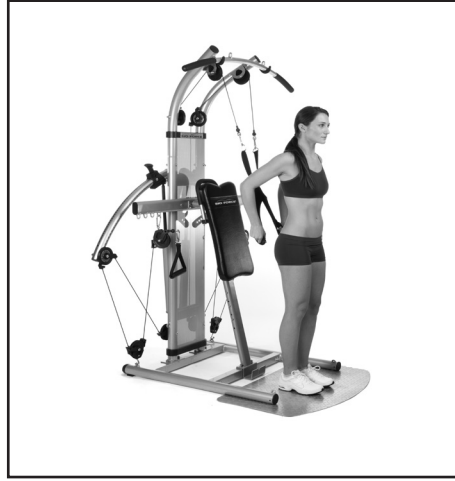
ATTACHMENT INSTRUCTION: Connect the Cables to the D-Rings on the AB STRAP. With the handles on the AB STRAP facing away from you. Sit facing away from the backrest. Position AB STRAP on shoulders and grip handles at chest level. Elbows point down.

MOTION: Curl spine and simultaneously rotate torso toward one knee. Pause at end of motion. Return to starting position.

TIPS: Do not pull down with arms. Focus work in abdominal muscles. Extend torso to upright seated position after each repetition. Keep neck in line with spine. Perform on both sides.



Rollenposition/
Pulley Position



START



ENDE
FINISH

Trizep Dips

STARTPOSITION: Befestigen Sie die Seilzüge am AB STRAP. Stehen Sie hüftbreit mit dem Rücken zum Gerät. Ellbogen sind 90 Grad gebeugt.

BEWEGUNG: Arme strecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

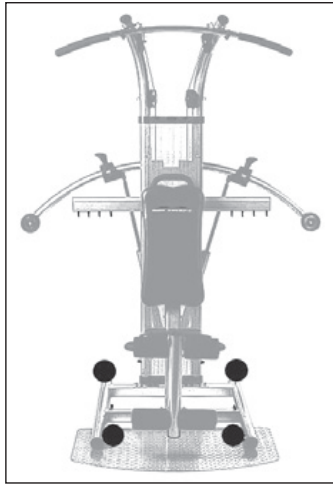
TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Beim nach unten Drücken, die Handgriffe leicht nach aussen drehen. Behalten Sie einen aufrechten Stand. Zu einer besseren Stabilisation des Oberkörpers die Bauchmuskeln anspannen.

Tricep Dips

ATTACHMENT INSTRUCTION: Connect the Cables to the D-Rings on the AB STRAP With the handles on the AB STRAP facing away from you. Stand facing away from the backrest. Feet should be hip width apart on base. Grip handles at waist level. Bend elbows about 90 degrees.

MOTION: Extend elbows and press handles down. Separate the handles at the bottom of the motion and pause. Bend elbows back to starting position.

TIPS: Keep arms close to sides of body. Press down and slightly outward. Maintain upright posture throughout exercise. Avoid rounding spine forward while pressing down. Contract abdominals to stabilize torso.



Rollenposition/
Pulley Position



START



ENDE
FINISH

Hammer Biceps Curls stehend

STARTPOSITION: Befestigen Sie die Seilzüge am AB STRAP. Stehen Sie hüftbreit zum Gerät. Halten Sie die Handgriffe so, dass der Daumen dabei oben ist.

BEWEGUNG: Ellbogen beugen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

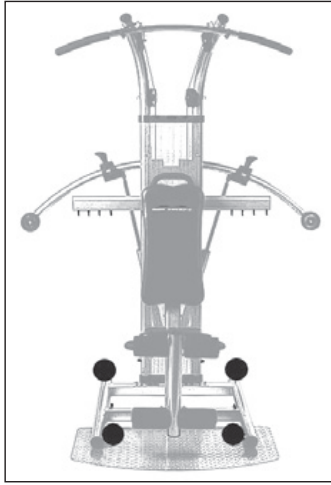
TIPPS: Ellbogen am Körper halten. Oberkörper während der Übung gerade halten. Zu einer besseren Stabilisation des Oberkörpers die Bauchmuskeln anspannen.

Standing Hammer Curls

ATTACHMENT INSTRUCTION: Connect the Cables to the D-Rings on the AB STRAP. With the handles on the AB STRAP up and facing you Stand facing the backrest. Feet should be hip width apart on base. Grip handles in neutral grip with thumbs facing forward.

MOTION: Bend elbows and pull handles to shoulder level. Separate the handles at the top of the motion and pause. Lower arms to starting position.

TIPS: Hold elbows at sides of rib cage. Do not swing elbows forward while curling. Maintain upright posture throughout exercise. Avoid tilting torso back while curling arms. Contract abdominals to stabilize torso.



Rollenposition/
Pulley Position



START



ENDE
FINISH

Rudern aufrecht

STARTPOSITION: Befestigen Sie die Seilzüge am AB STRAP. Stehen Sie hüftbreit mit dem Gesicht zum Gerät. Halten Sie die Handgriffe so, dass der Daumen dabei oben ist.

BEWEGUNG: Ellbogen beugen und auf Schulterhöhe ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

TIPPS: Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Nicht während der Übungsausführung zurücklehnen. Ellbogen bis auf Schulterhöhe anheben. Handgelenke gerade halten. Zu einer besseren Stabilisation des Oberkörpers die Bauchmuskeln anspannen.

Upright Row

ATTACHMENT INSTRUCTION: Connect the Cables to the D-Rings on the AB STRAP With the handles on the AB STRAP up and facing you. Stand facing the backrest. Feet should be hip width apart on base. Grip handles in neutral grip with thumbs facing in.

MOTION: Bend elbows and pull handles up to chest or shoulder level. Return to starting position.

TIPS: Maintain upright posture throughout exercise. Do not lean back while lifting. Lift elbows to shoulder height or slightly higher. Keep wrists straight. Contract abdominals to stabilize torso.

Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

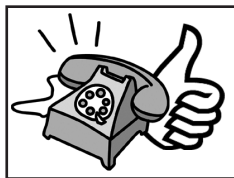
- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

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

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

Importeur
HAMMER SPORT AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



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- 29; 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Donnerstag
Freitag

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.: 3818 AB STRAP

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum:

Gekauft bei Firma:

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)