

HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

California XP

ART.NR. / ITEM NO. 9067V3

ID: 01072024

1.	Sicherheitshinweise	2
2.	Allgemeines	2
2.1	Verpackung	2
3.	Montage	3
3.1	Checkliste	3
3.2	Montageschritte	7
4.	Pflege und Wartung	20
5.	Trainingsanleitung	20
5.1	Übungsbilder	21
6.	Teileliste	49
7.	Garantie	29
8.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	51

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Benutzergewicht 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.

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.

2. Allgemeines

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

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

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

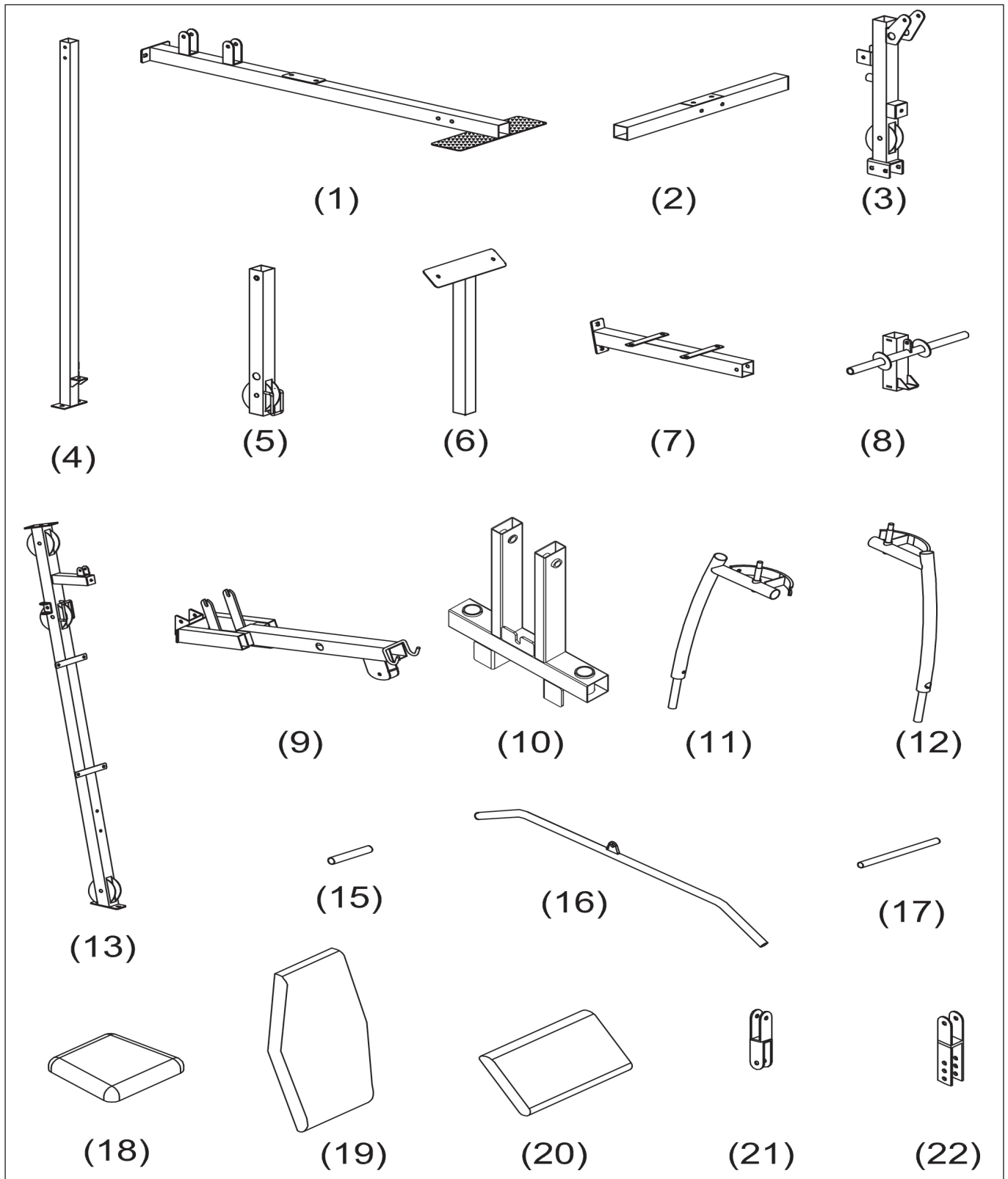
3. Aufbau

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

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine 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.

3.1 Checkliste





(23)



(24)



(25)



(26)



(27)



(28)



(29)



(30)



(31)



(32)



(33)



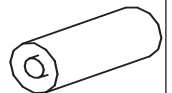
(34)



(35)



(36)



(37)



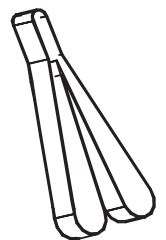
(38)



(39)



(40)



(41)



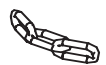
(42)



(43)



(44)



(45)



(46)



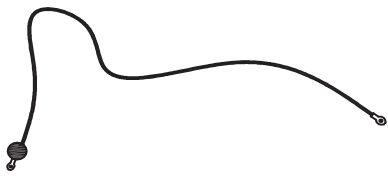
(47)



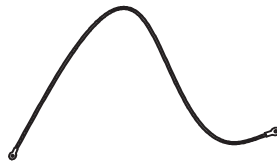
(48)



(49)



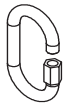
(50)



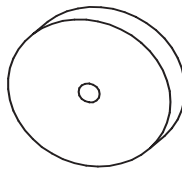
(51)



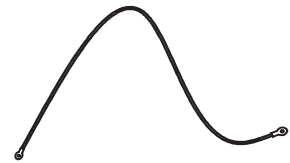
(52)



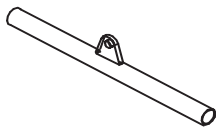
(54)



(71)



(74)



(75)



(76)



(77)



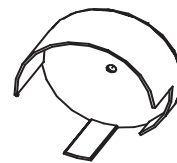
(78)



(79)



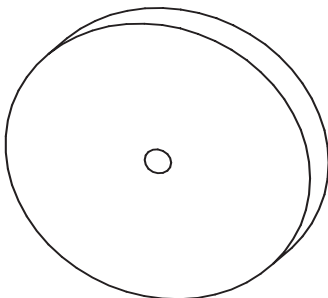
(81)



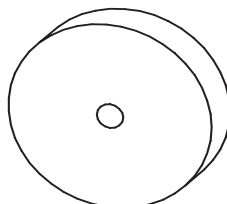
(82)



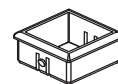
(83)



(84)



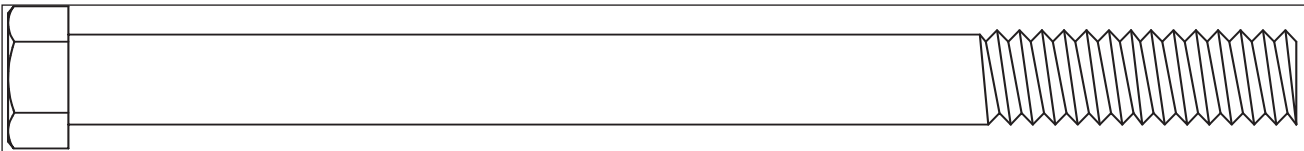
(85)



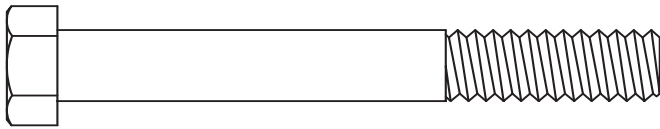
(87)



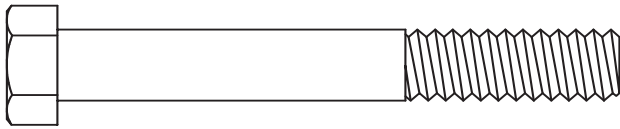
(88)



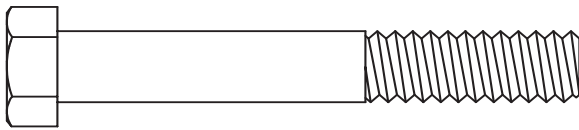
(53) 1/2"x6" Sechskantschraube



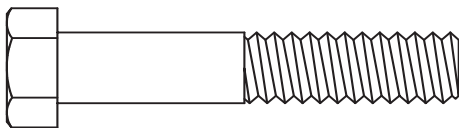
(55) M10x75 Sechskantschraube



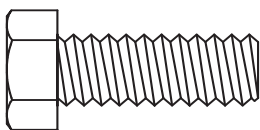
(56) M10x70 Sechskantschraube



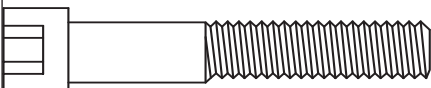
(57) M10x65 Sechskantschraube



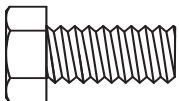
(58) M10x50 Sechskantschraube



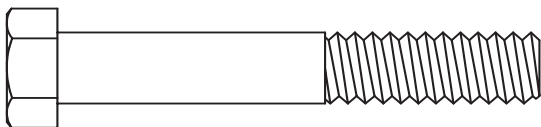
(59) M10x25 Sechskantschraube



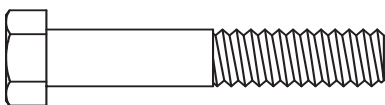
(60) M8x45 Innensechskantschraube



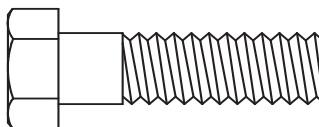
(61) M8x16 Sechskantschraube



(90) M10x60 Sechskantschraube



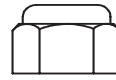
(72) M8x42 Sechskantschraube



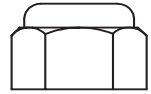
(86) M10x33 Sechskantschraube



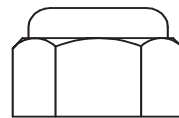
(80) M10x136 Gewindestange



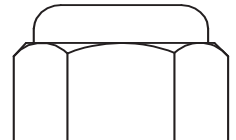
(63) M8 Mutter, selbtsichernd



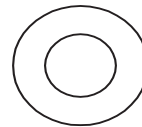
(64) M10 Mutter, selbtsichernd



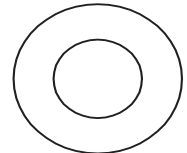
(65) 1/2" Mutter, selbtsichernd



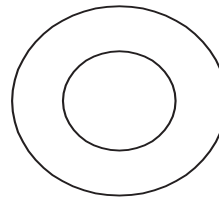
(66) 5/8" Mutter, selbtsichernd



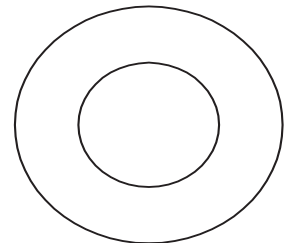
(67) M8 Unterlegscheibe



(68) M10 Unterlegscheibe



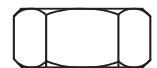
(69) 1/2" Unterlegscheibe



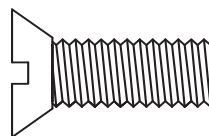
(70) 5/8" Unterlegscheibe



(73) 12mm Hülse



(14) M10 Mutter

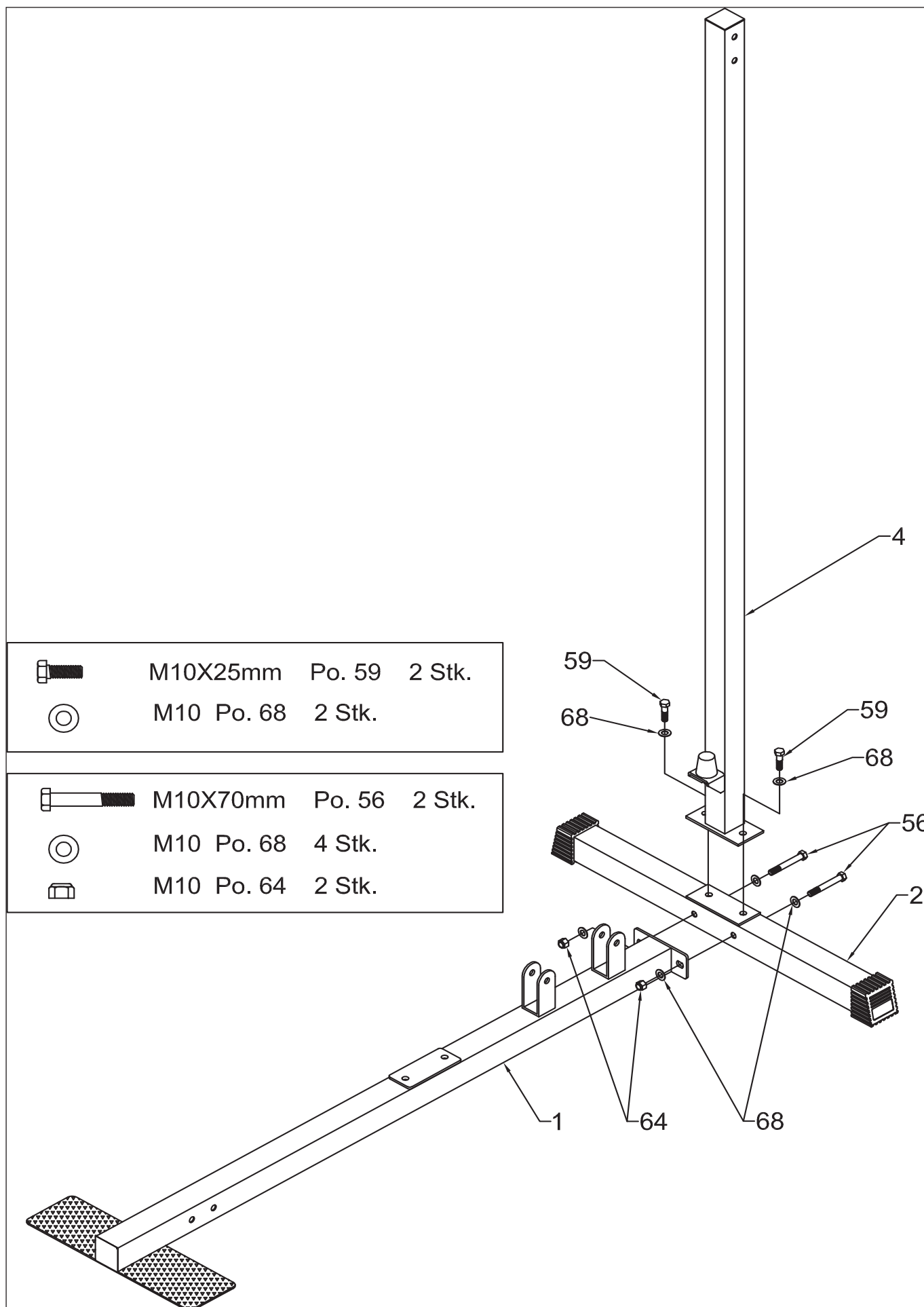


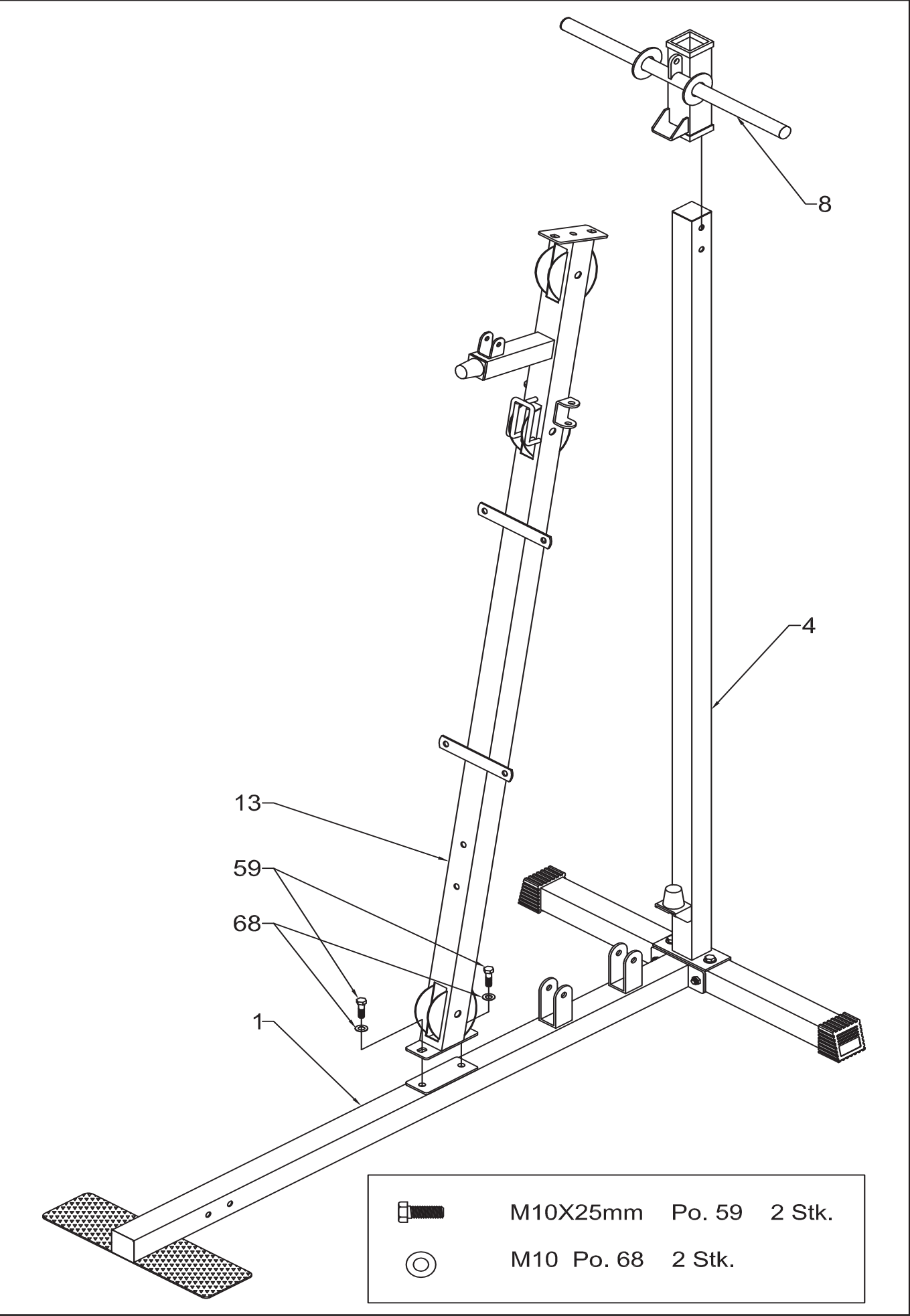
(62) M10x25mm Sechskantschraube

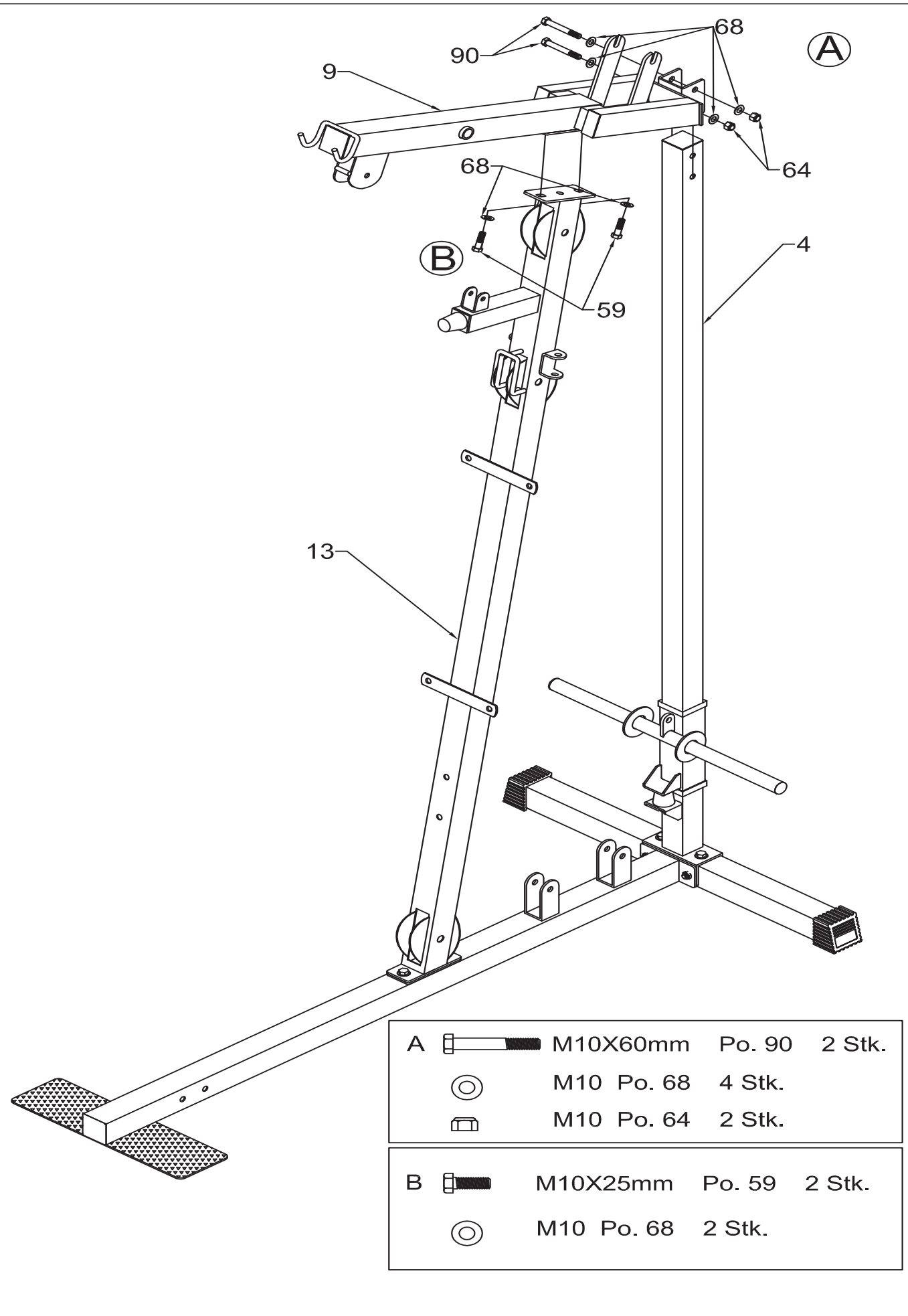


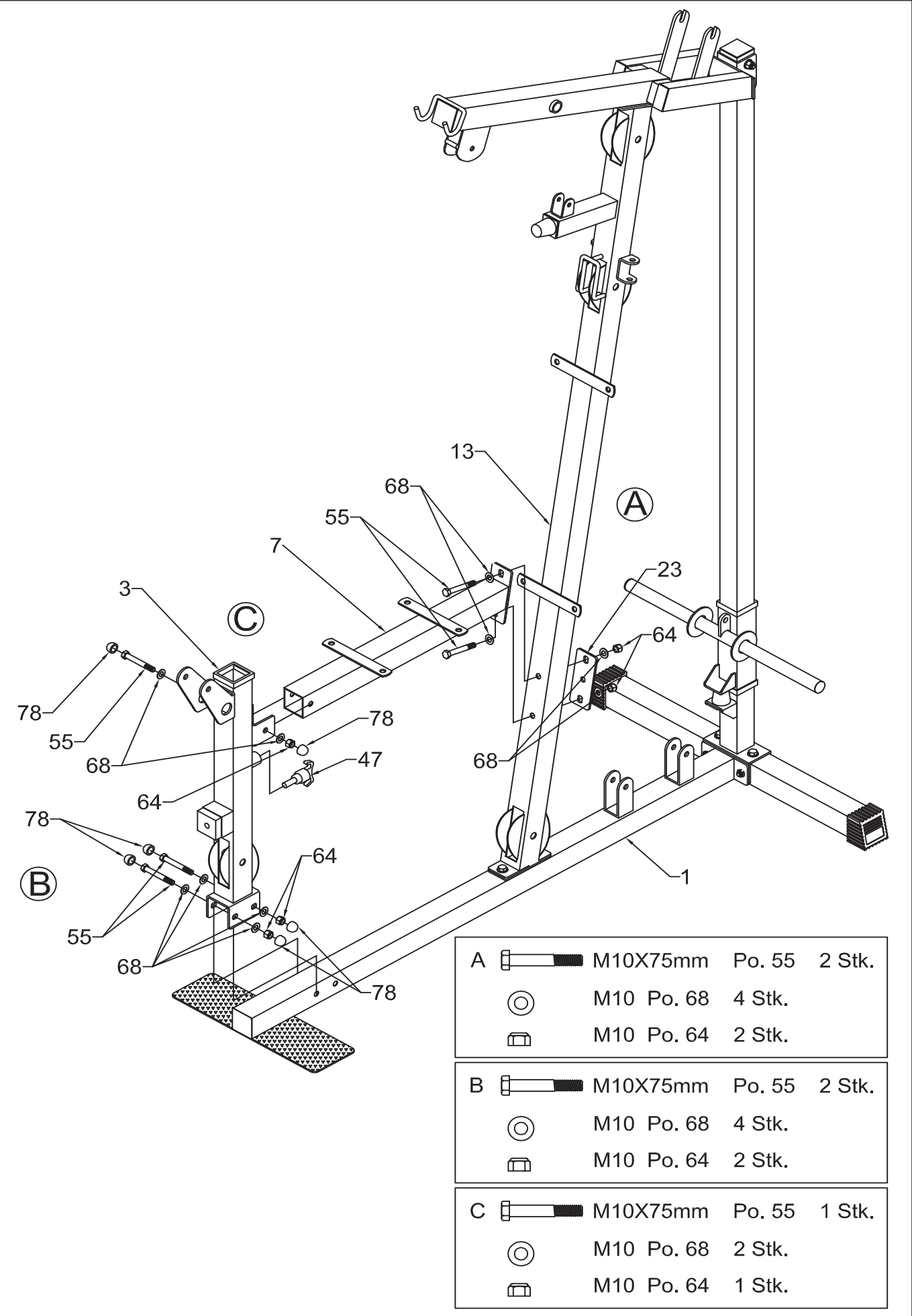
(89) M10 Unterlegscheibe, gebogen

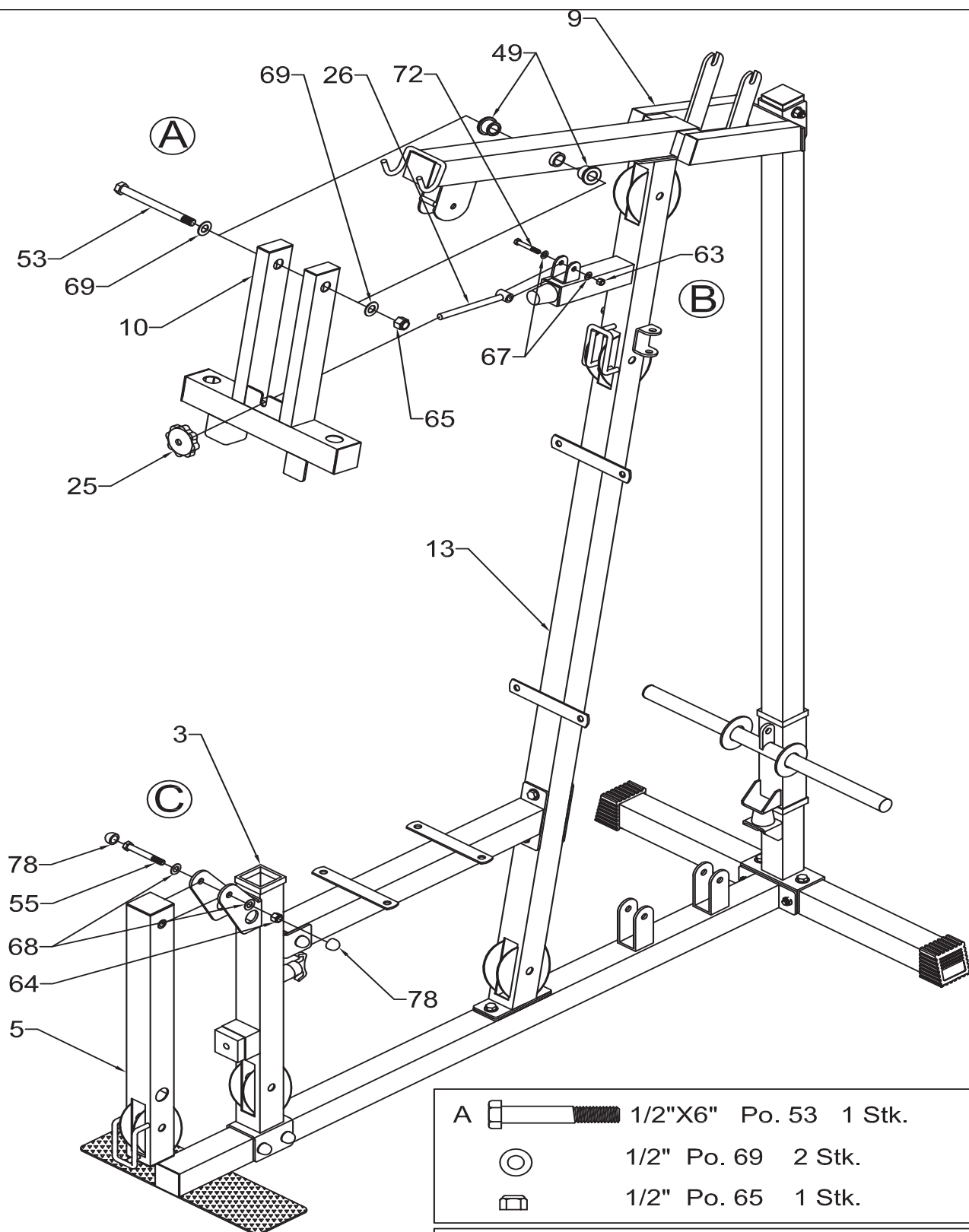
3.2 Montageschritte Schritt 1

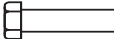
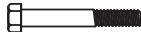
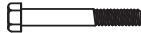


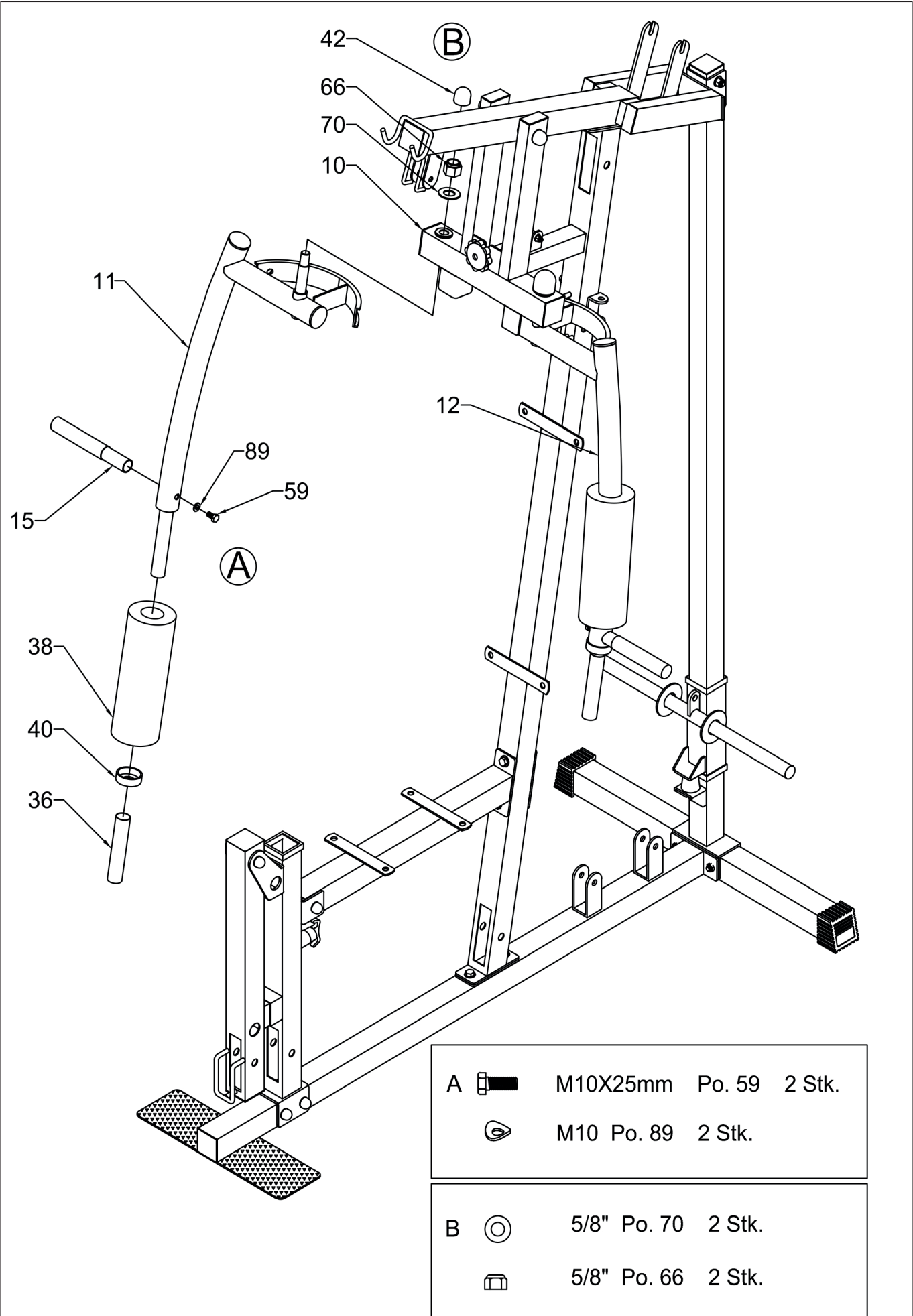


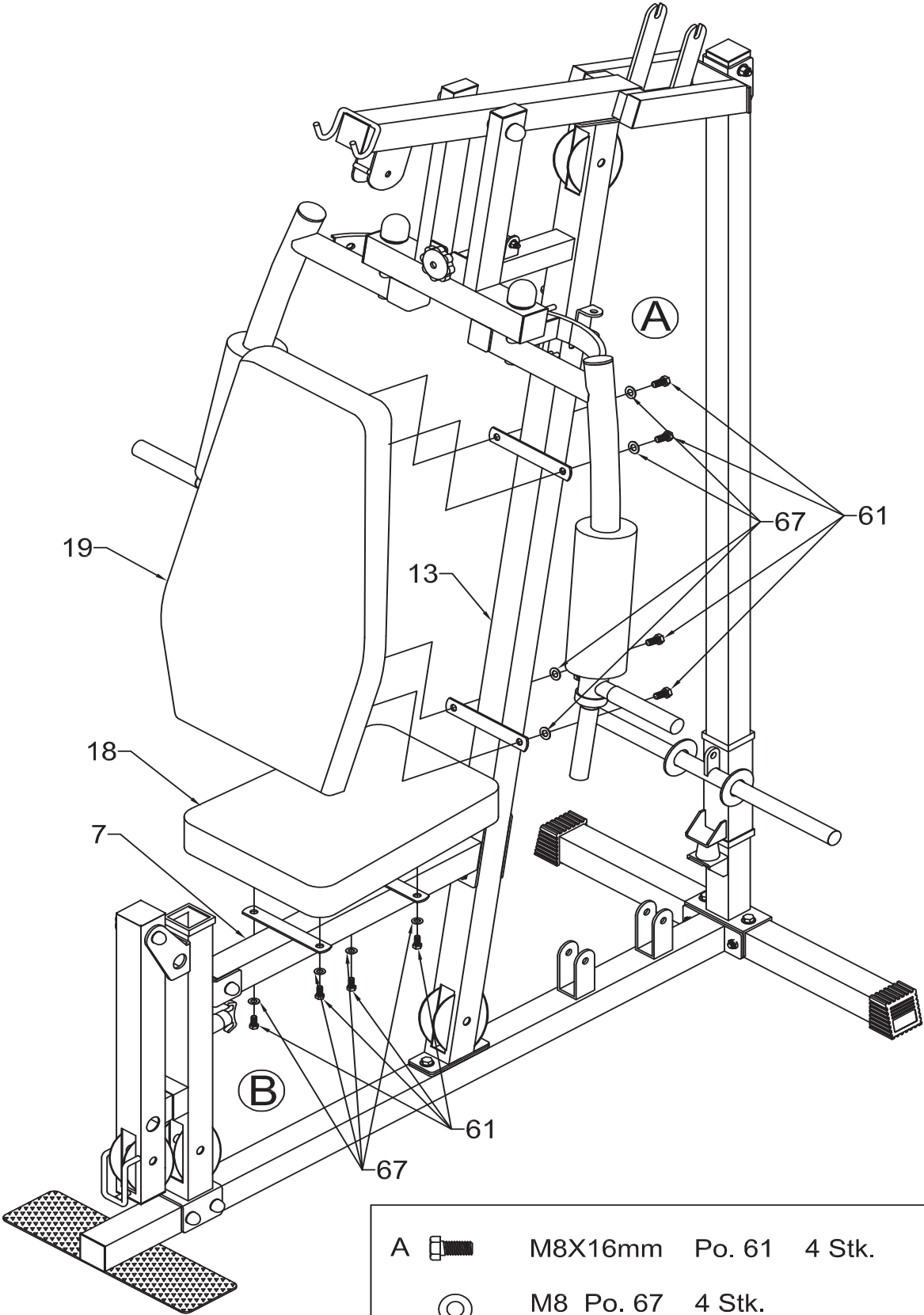




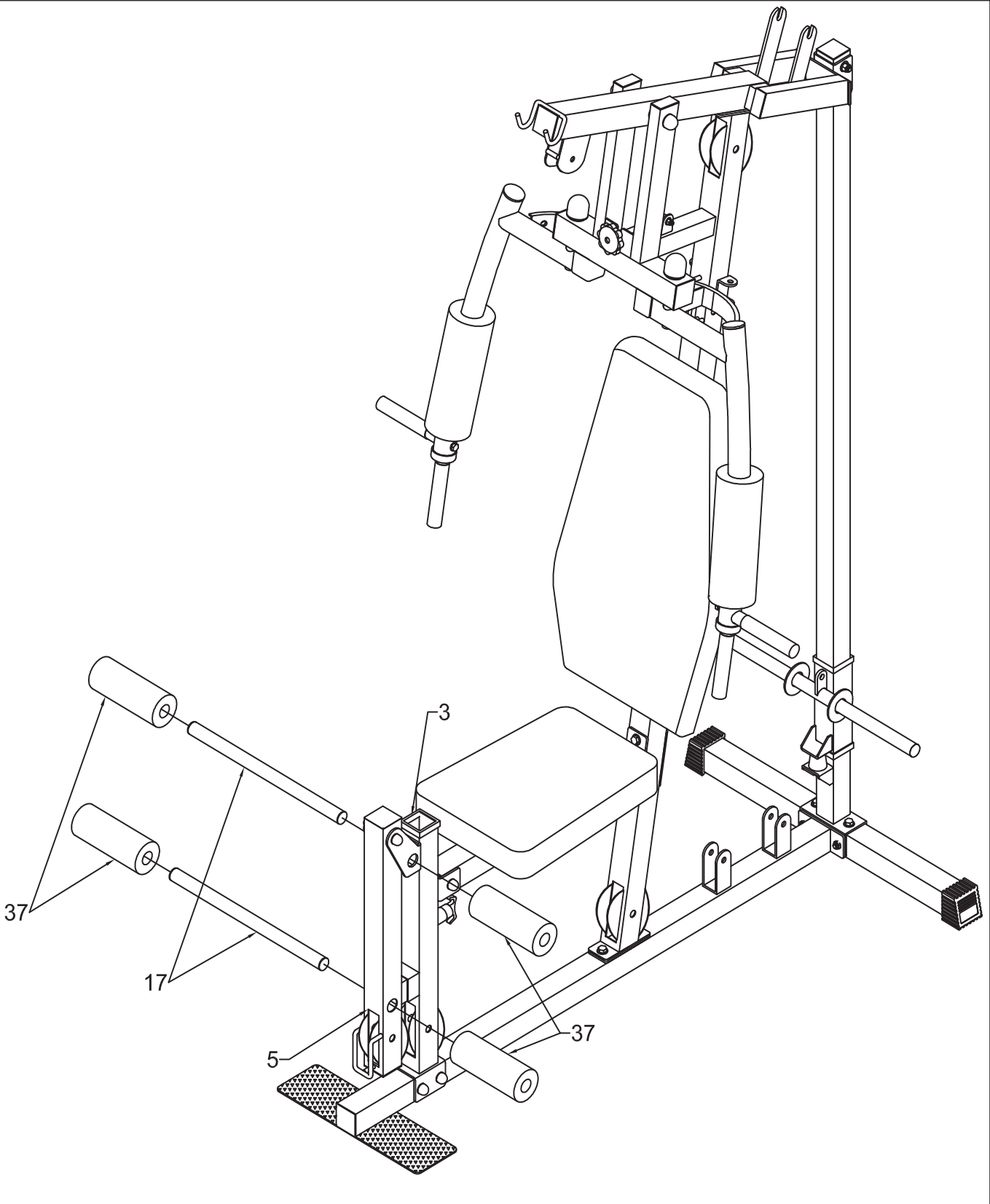


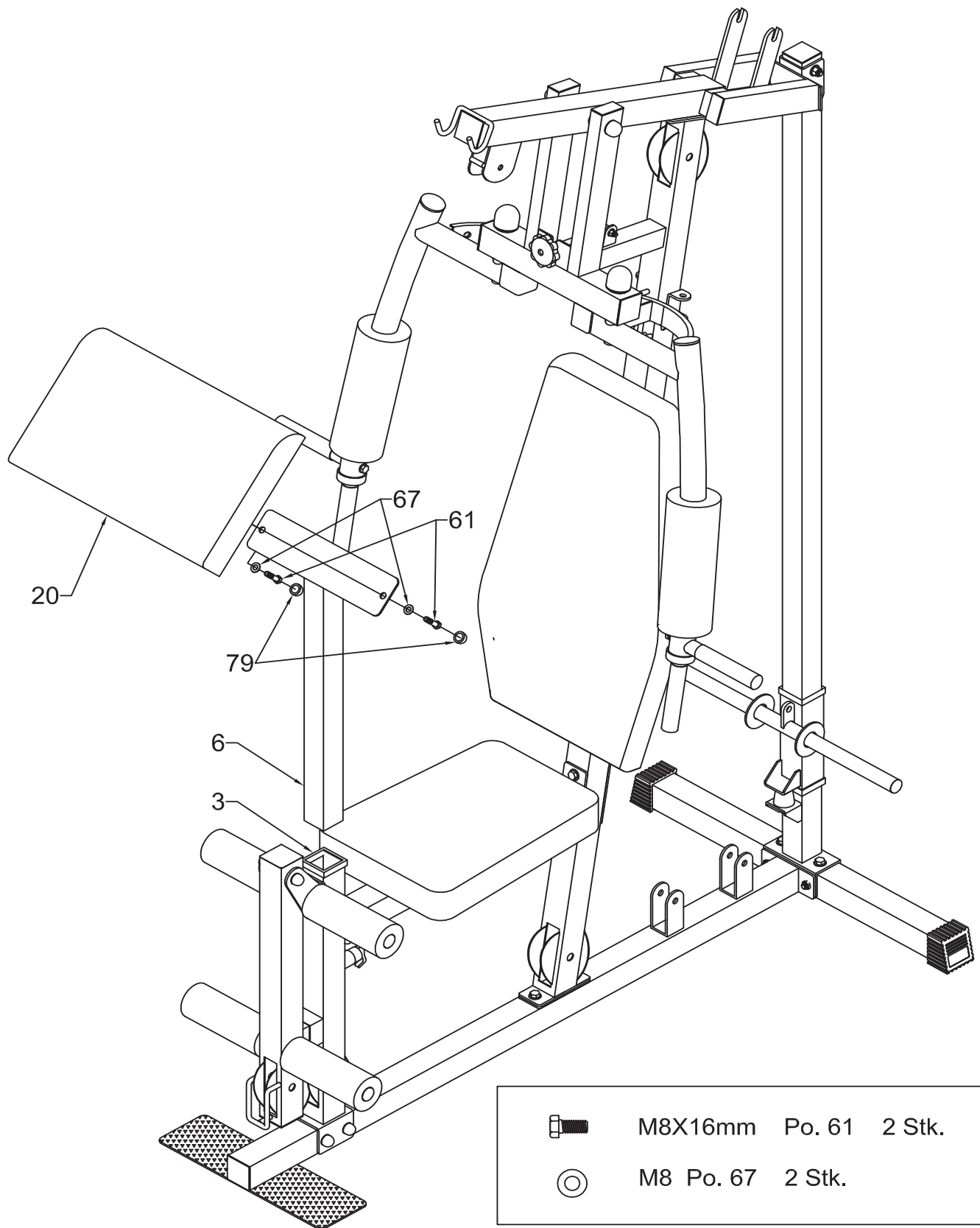
A		1/2"X6"	Po. 53	1 Stk.
		1/2"	Po. 69	2 Stk.
		1/2"	Po. 65	1 Stk.
B		M8X42mm	Po. 72	1 Stk.
		M8	Po. 67	2 Stk.
		M8	Po. 63	1 Stk.
C		M10X75mm	Po. 55	1 Stk.
		M10	Po. 68	2 Stk.
		M10	Po. 64	1 Stk.

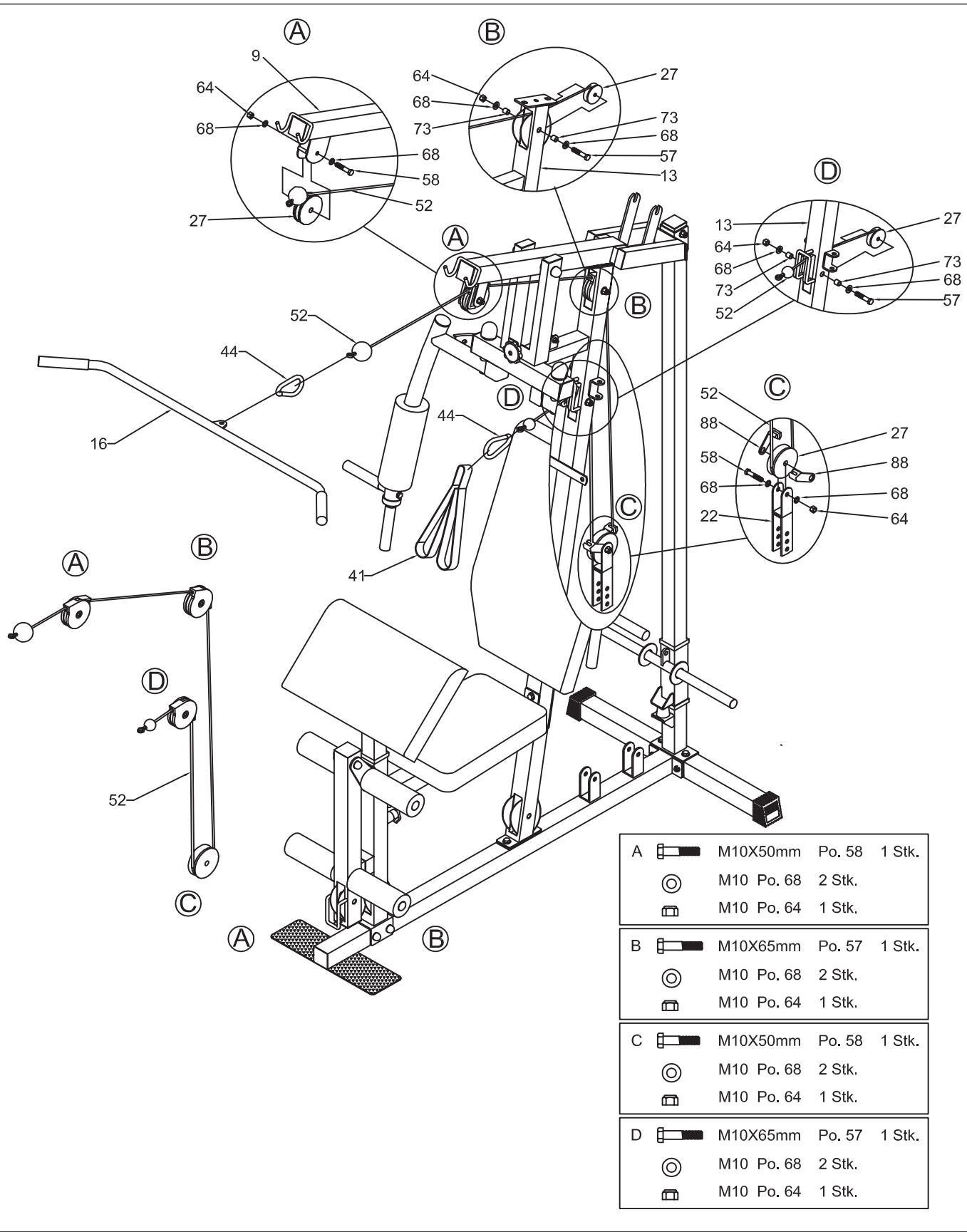


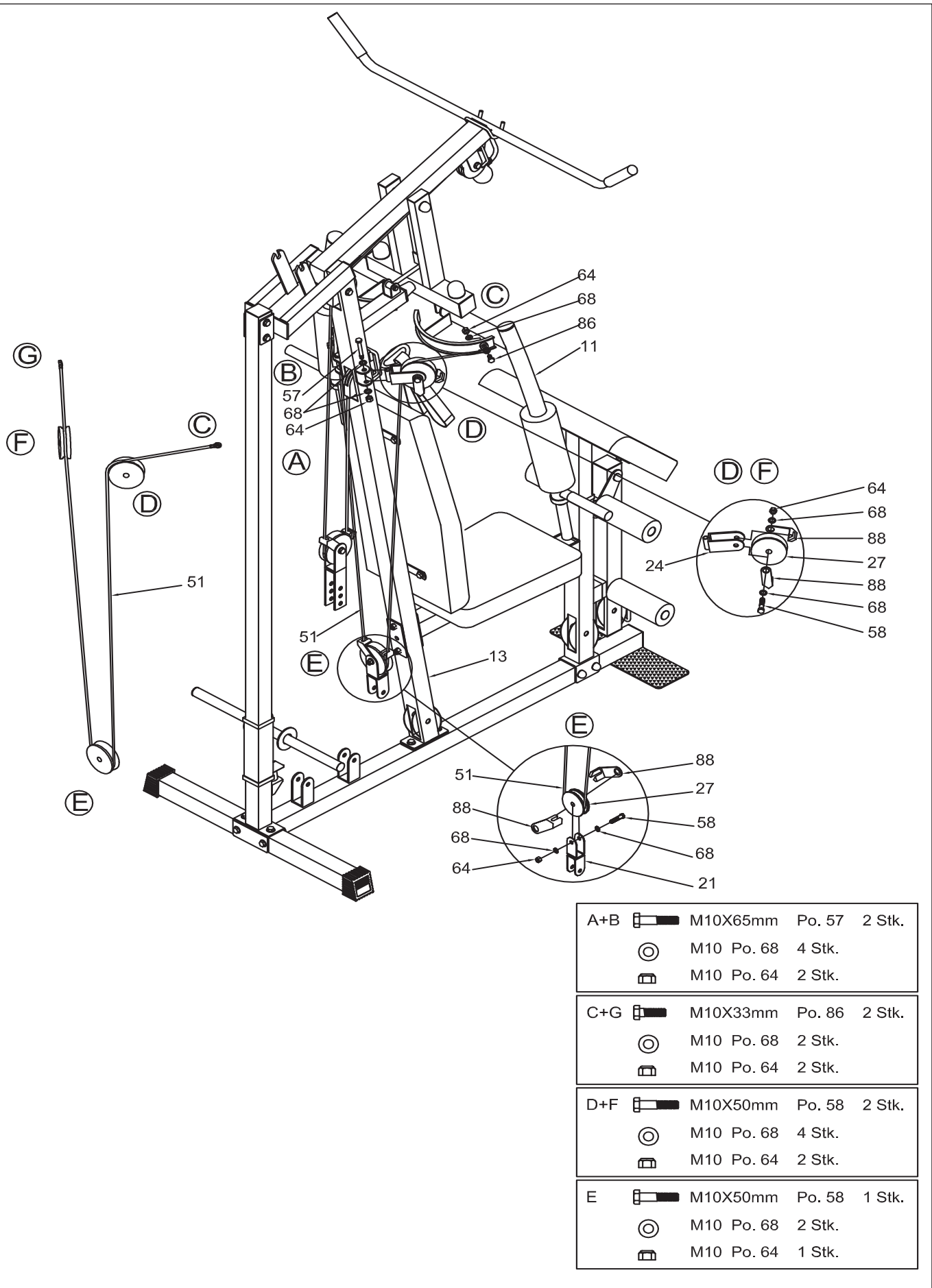


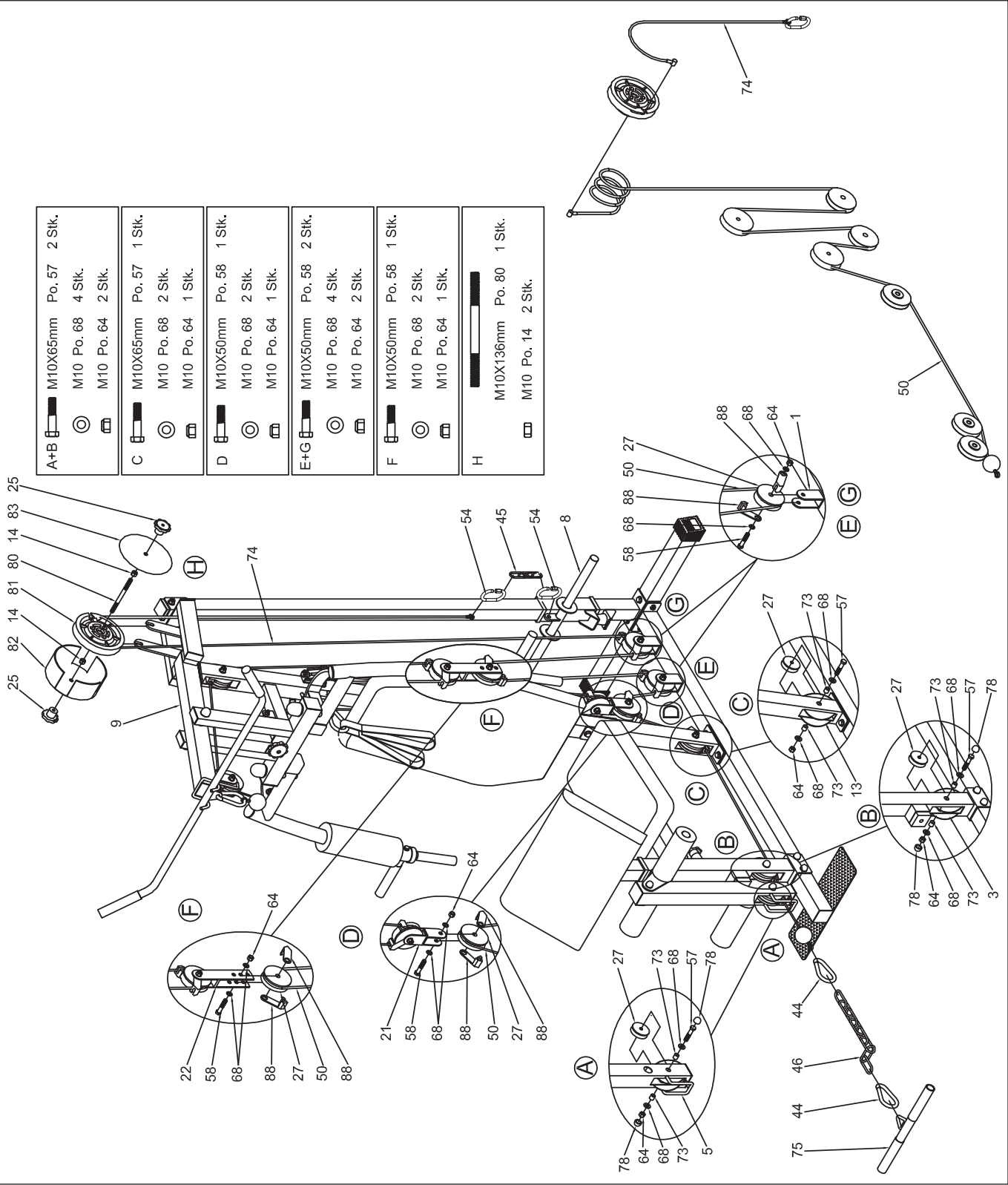
A		M8X16mm	Po. 61	4 Stk.
		M8	Po. 67	4 Stk.
B		M8X16mm	Po. 61	4 Stk.
		M8	Po. 67	4 Stk.

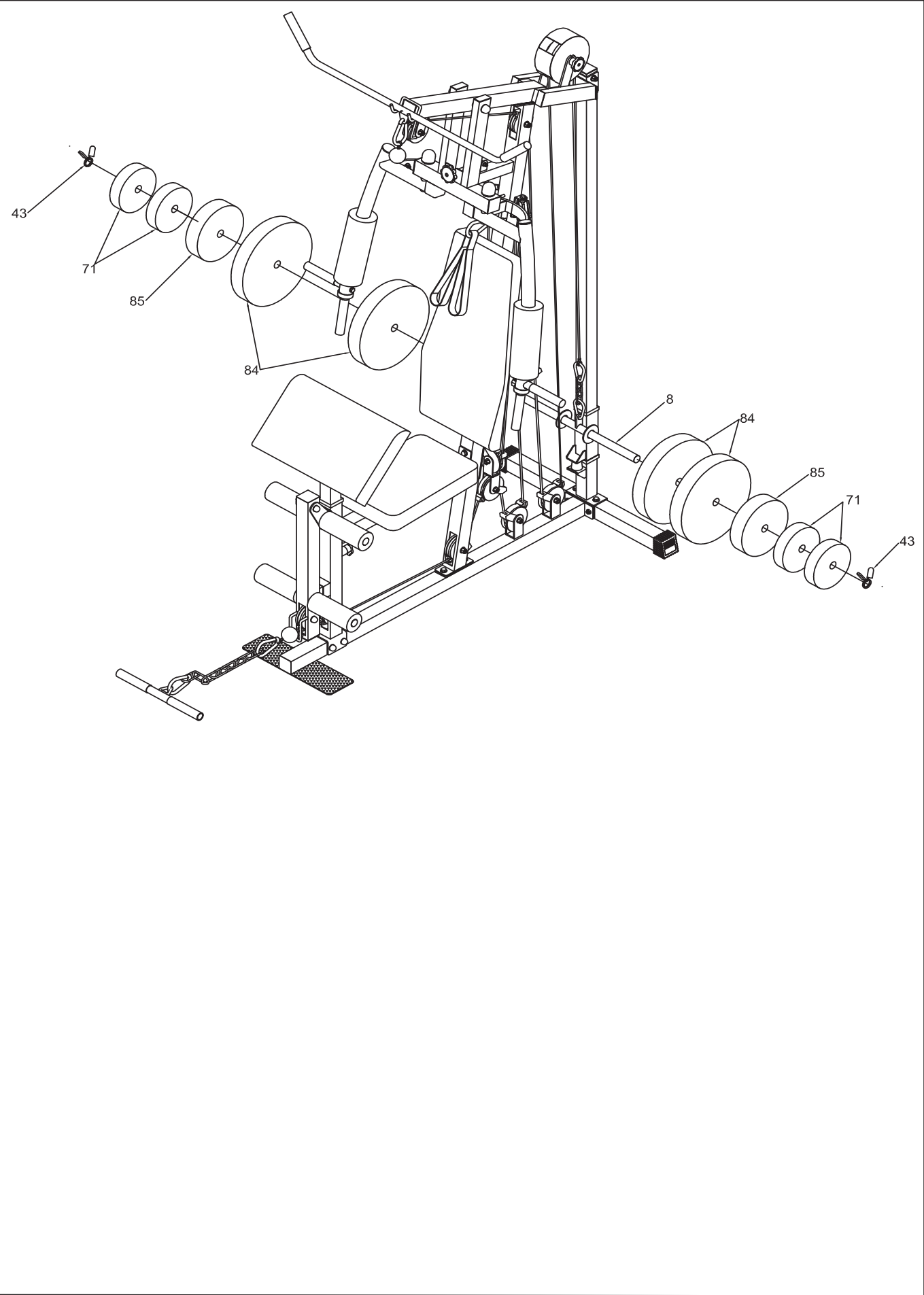












4. Pflege und Wartung

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

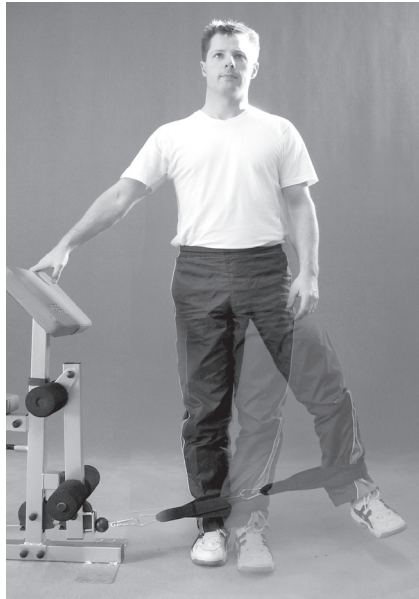
Warm up:

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.



Abduktoren:

Ausgangsposition: Schlaufe oberhalb des Sprunggelenks befestigen. Beine stehen parallel zueinander.

Endposition: Das äussere Bein parallel zum Standbein nach aussen ziehen (ca. 45°).

Abductor:

Start position: Your legs are parallel. Keep your leg stretched.

Endposition: Move sideways until 45°.



Adduktoren:

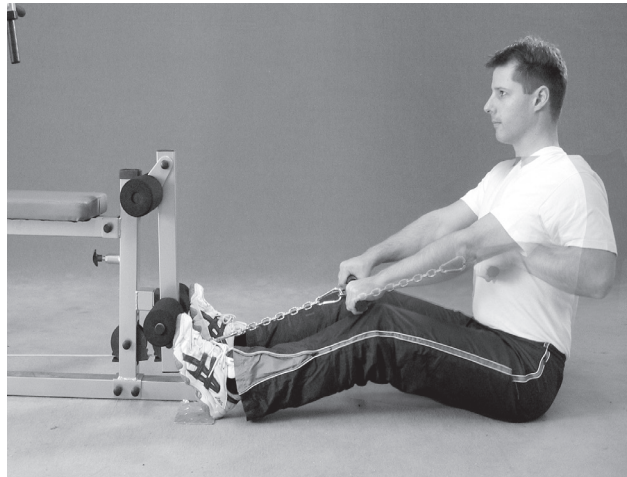
Ausgangsposition: Schlaufe oberhalb des äusseren Sprunggelenks befestigen. Das äussere Bein steht im 45° zum Standbein.

Endposition: Beide Beine stehen parallel zueinander.

Adductor:

Start position: Both legs are 45° apart.

Endposition: Keep your leg stretched and move to the middle.



Rudern:

Ausgangsposition: Beine im Kniegelenk leicht beugen. Arme sind gestreckt.

Endposition: Ziehen Sie Ihre Arme zu sich heran, bis die Kurzhantelstange Ihren Oberkörper berührt. Je weiter die Arme in Richtung Brust gezogen werden, desto mehr wird die Nackenmuskulatur mit beansprucht.

Achtung: Oberkörper in eine aufrechte Position fixieren. Nicht mit dem Oberkörper mithelfen!

Rowing:

Start position: Knees are slightly bent. Arms are stretched out.

Endposition: Pull the arms to your body. Pulling more to your chest, will cause a more activated neck muscular system.

Attention: Upper body has to be fixed.



Beinbeuger:

Ausgangsposition: Fixieren Sie die Beine in der Beincurl-Einheit.

Endposition: Beine nach hinten beugen (90°).

Leg flex:

Start position: Fix your leg in the leg curl.

Endposition: Keep your knee bend until 90°.

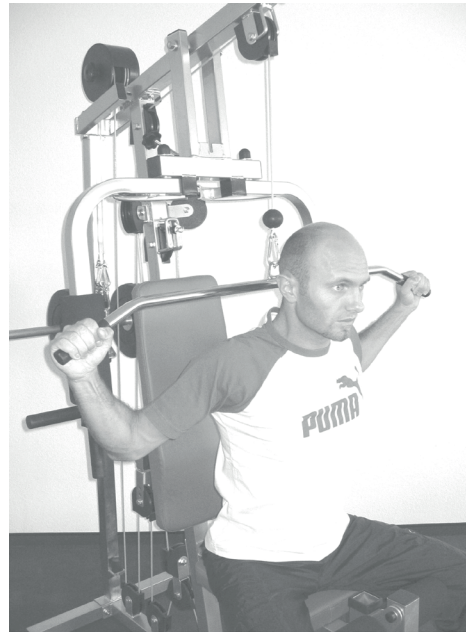


Lat-Ziehen:

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

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

Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen, sondern in der Horizontalen fixieren. Genügend Abstand zwischen Latissimus und Hinterkopf einhalten. „Verletzungsgefahr“.

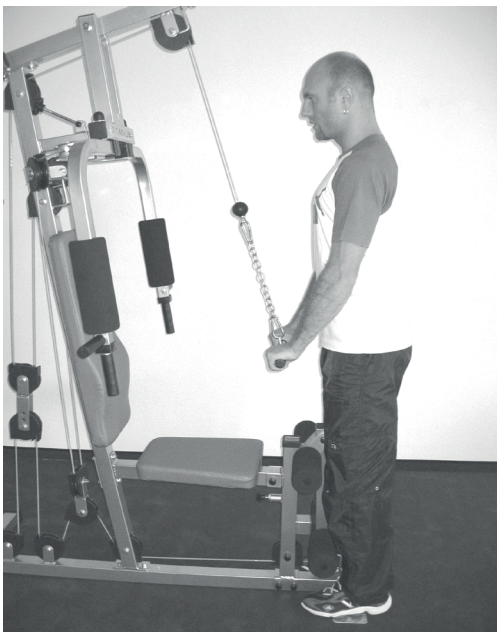


Lat pull:

Start position: Arms are nearly complete straight.

End position: Pull down the lat bar, until it nearly touches 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.

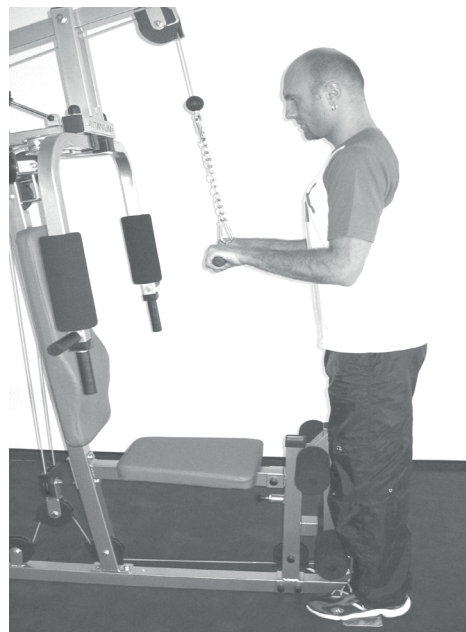


Trizeps stehend:

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

Endposition: Arme nach vorne strecken.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!

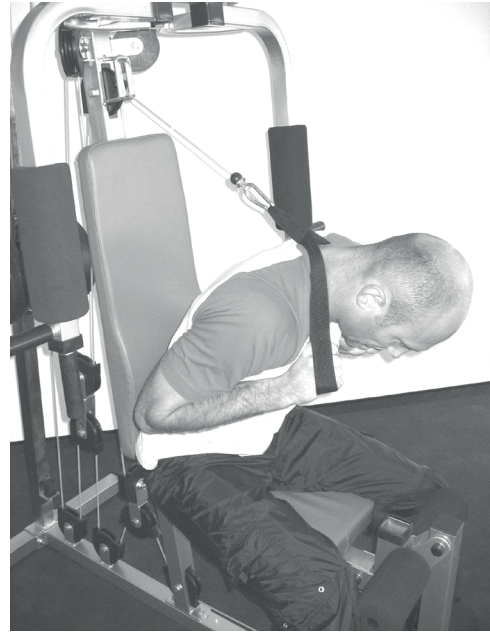
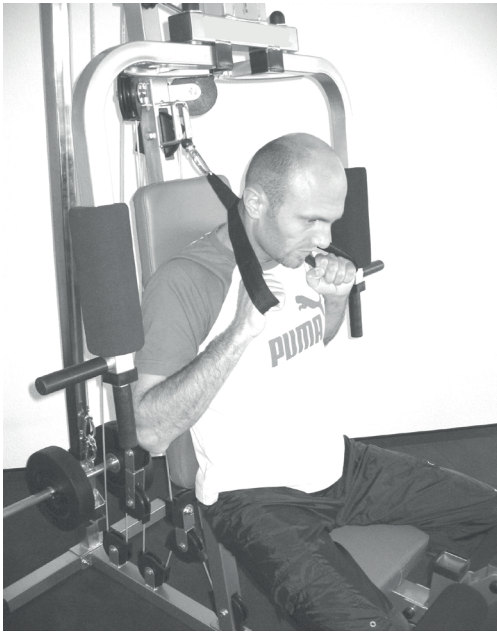


Triceps, standing:

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.



Bauch:

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

Endposition: Oberkörper zieht nach vorne unten.

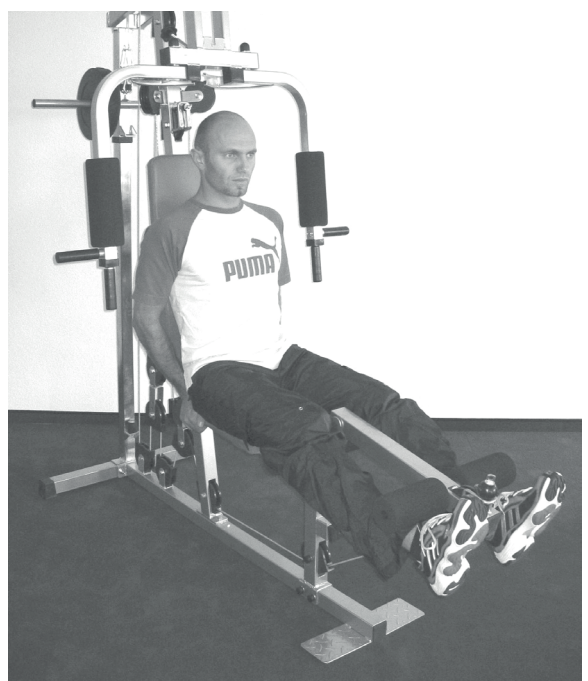
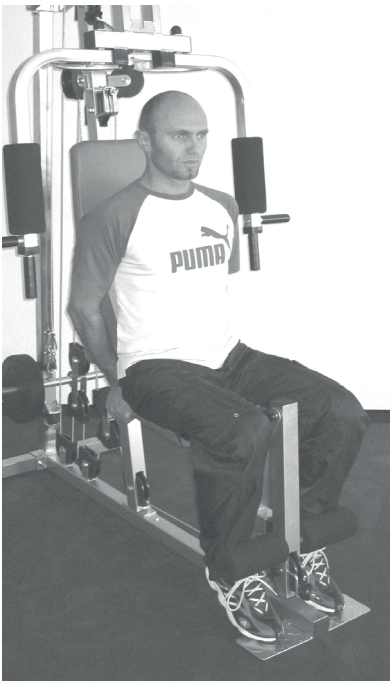
Achtung: Füße nicht in das Rundpolster einhängen.

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.



Beinstrecker:

Ausgangsposition: Knie sind im 90°-Winkel geneigt. Rücken liegt am Rückenpolster an.

Endposition: Beine strecken.

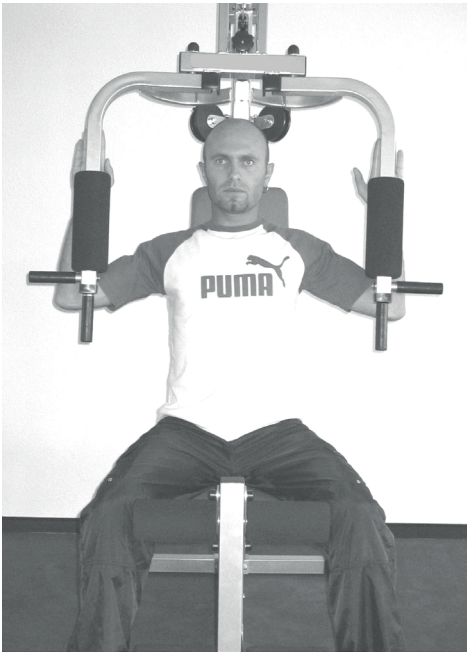
Achtung: Je weiter das Rundpolster nach oben versetzt wird, desto größer wird der Widerstand.

Leg extension:

Start position: Fix your upper body. Knees are bend 90°.

Endposition: Extend your legs

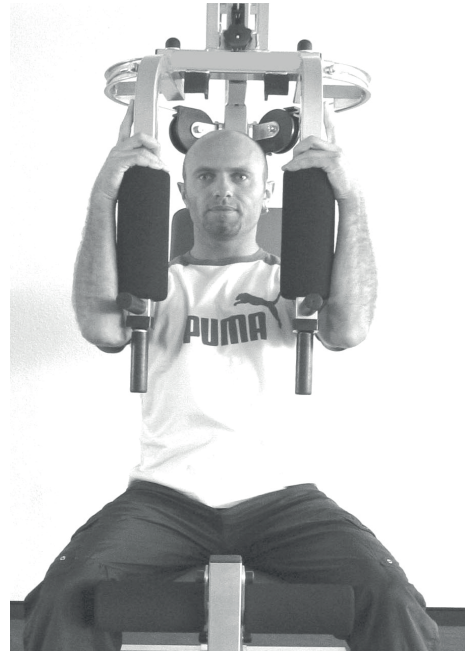
Attention: A moving of the round cushion more upward, cause an increasing of the resistance.



Butterfly:

Ausgangsposition: Legen Sie beide Unterarme auf die Außenseite der Rundpolster.

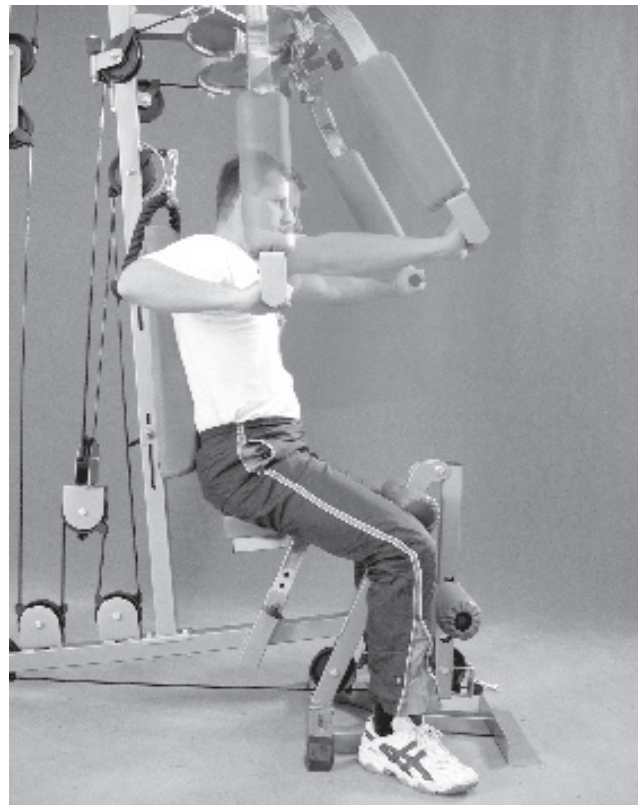
Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly:

Start position: Put your forearms on the outside of the butterflyarms.

Endposition: Move both arms together.



Bankdrücken:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt.

Endposition: Arme nach vorne führen.

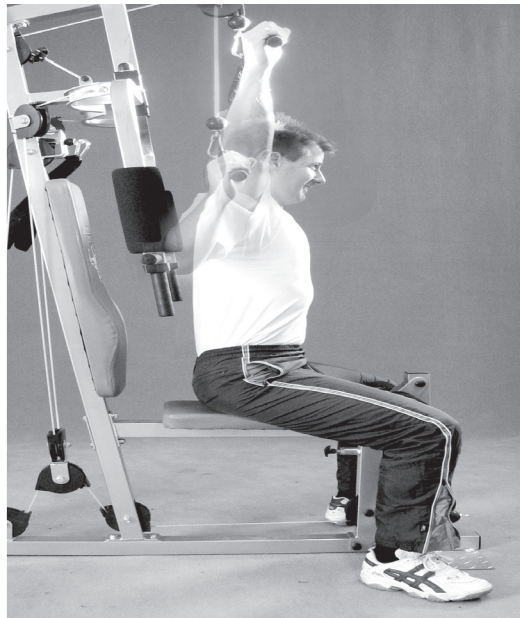
Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!

Benchpress:

Start position: Elbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly.

Endposition: Move arms forward.

Attention: Do not straighten your elbows.



Lat-Ziehen rückwärts:

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

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

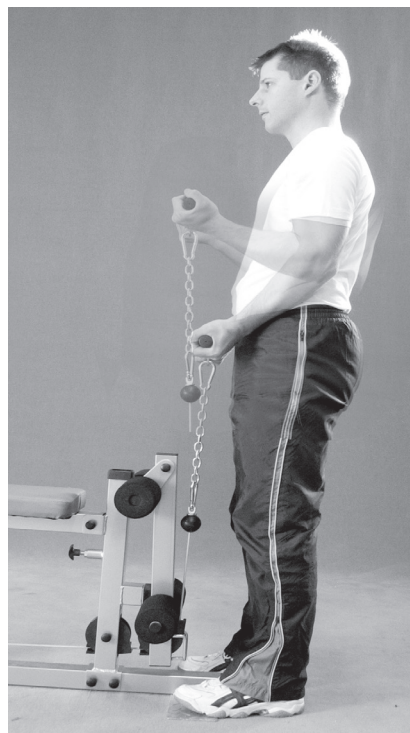
Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen sondern in der Horizontalen fixieren. Genügend Abstand zwischen Latissimus und Hinterkopf lassen. „Verletzungsgefahr“.

Lat pull backwards:

Start position: Arms are nearly complete straight.

End position: 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.



Bizeps:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Hände greifen von unten an die Griffe.

Endposition: Griffe nach oben ziehen bis ein Winkel von mind. 90° im Ellenbogen entsteht.

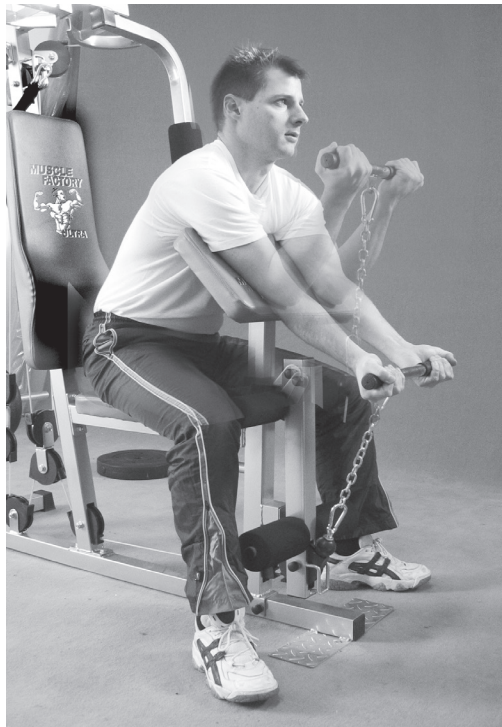
Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach unten bewegen sondern in der Horizontalen fixieren.

Biceps:

Start position: Arms are nearly complete straight.

End position: Pull up the bar, until it nearly reaches 90° in your ellbow.

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



Bizeps, sitzend:

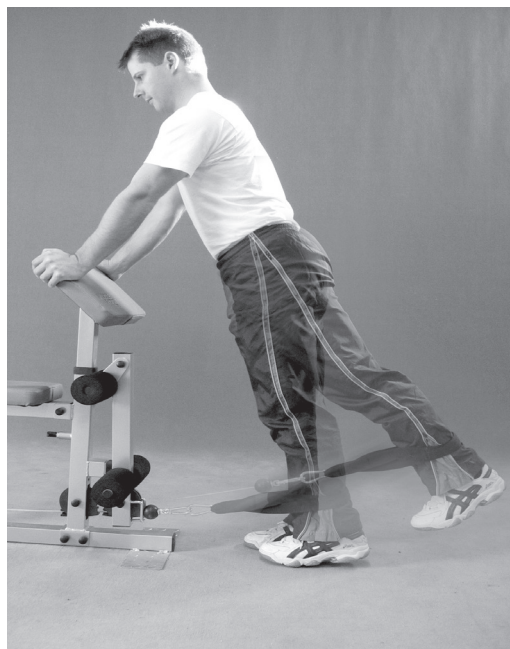
Ausgangsposition: Arme sind leicht angewinkelt und liegen auf Polster auf. Sitzhöhe so wählen, dass das Oberarmpolster auf Brusthöhe liegt und befindet sich vor dem Oberkörper. Das Seil ist leicht gespannt.

Endposition: Arme anwinkeln bis mind. 90° erreicht werden.

Biceps, sitting:

Start position: Arm is bended in front of your body. The cable is tighten a little bit.

Endposition: Move arms upwards until you reach at least 90°.



Hüftstrecker:

Ausgangsposition: Mit Händen am Polster den Körper stabilisieren.

Endposition: Bein gestreckt nach hinten ziehen, ohne dass der Oberkörper seine Position verändert.

Hip extension:

Start position: Stabilize your body with your hands.

Endposition: Move leg backwards without changing your body position..



Rückenziehen:

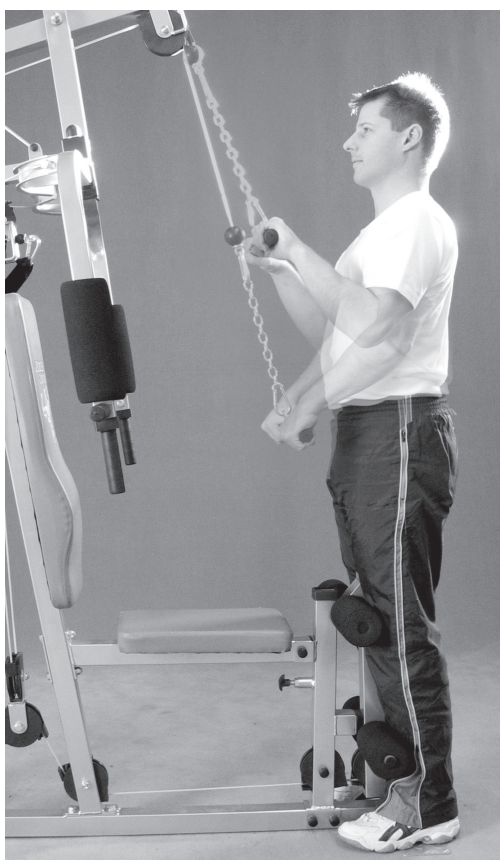
Ausgangsposition: Oberkörper in einen Neigungswinkel von 45° bringen. Mit den Händen die Stange an der äusseren Seite greifen.

Endposition: Stange bis zur Brust führen.

Back pull:

Start position: Bend your upper body 45°. Grab the bar

Endposition: Move arms at the side downwards..



Trizeps:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind am Oberkörper im 45° Winkel gebeugt.

Endposition: Arme nach vorne unten führen, bis Arme fast gestreckt sind.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!

Triceps:

Start position: Fix ellbows on your upper body in an angle of 45°.

Endposition: Move arms downwards.

Attention: Do not straighten your ellbows.

7. 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.

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 bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

Index		UK version	/Page
1.	Safety instructions		31
2.	General		
31			
2.1	Packaging		31
3.	Assembly		32
3.1	Check list		32
3.2	Assembly Steps		36
4.	Care and Maintenance		50
5.	Training manual		50
5.1	Training photos		21
6.	Parts list		49
7.	Warranty (Germany only)		29

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- Max. Userweight 130 kg,
- 60 kg weight plates for:
tension of 90 kg, Butterfly, leg curl up to 90 kg, Lat up to 75 kg, bench press up to 55 kg.
- The gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

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

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

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class HC. 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)

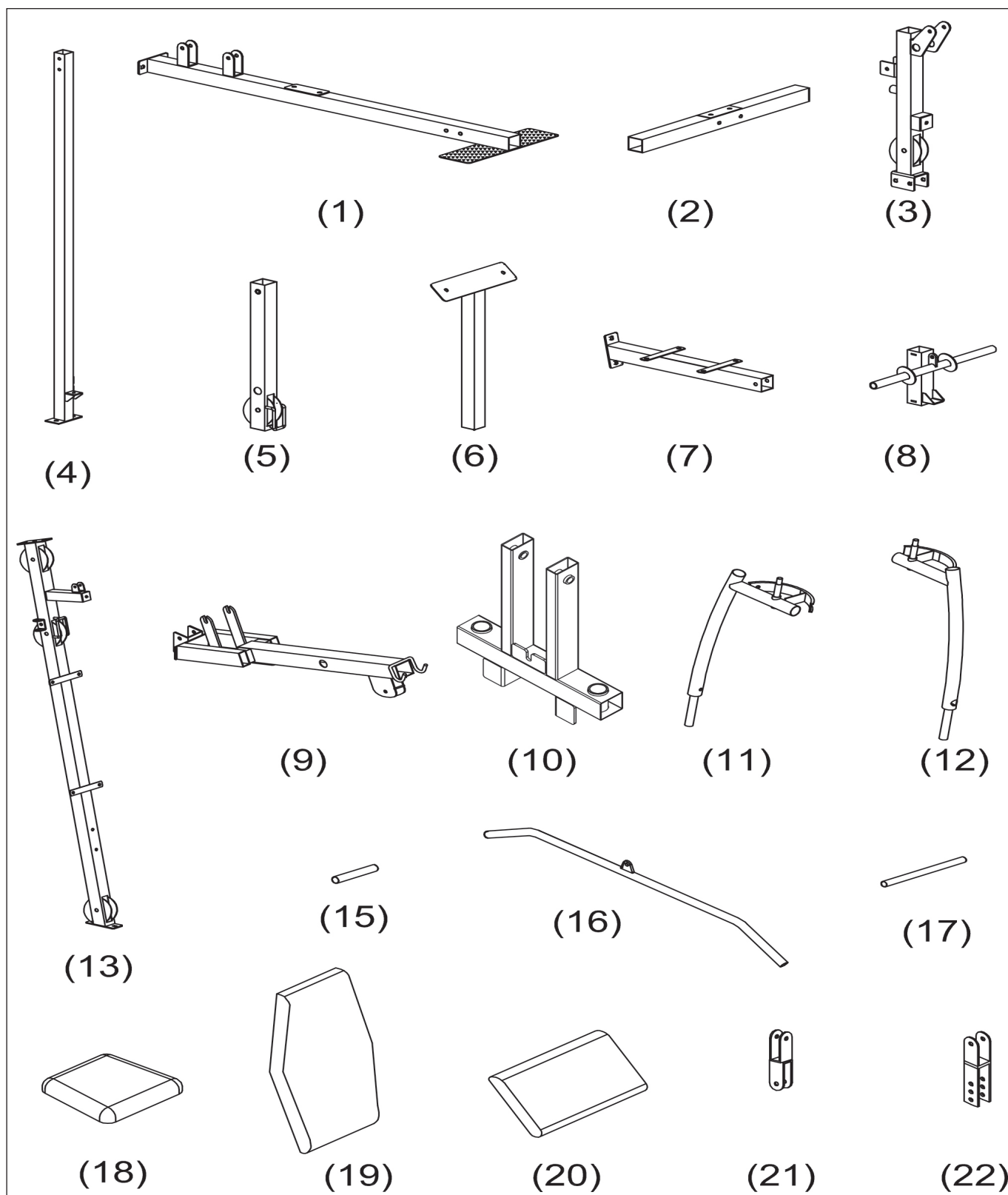
3. Aufbau

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

Contents of packaging

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

3.1 Check list





(23)



(24)



(25)



(26)



(27)



(28)



(29)



(30)



(31)



(32)



(33)



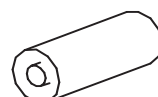
(34)



(35)



(36)



(37)



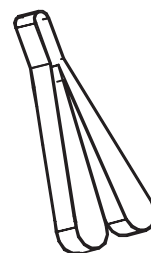
(38)



(39)



(40)



(41)



(42)



(43)



(44)



(45)



(46)



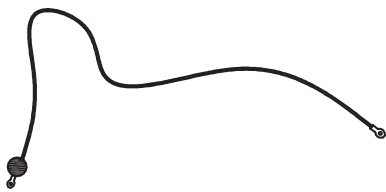
(47)



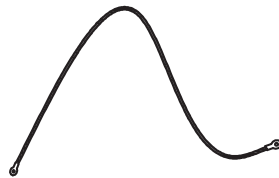
(48)



(49)



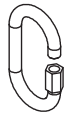
(50)



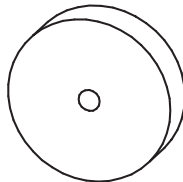
(51)



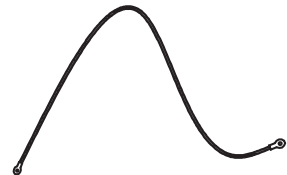
(52)



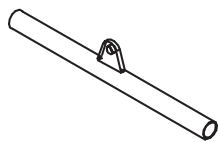
(54)



(71)



(74)



(75)



(76)



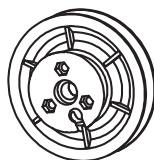
(77)



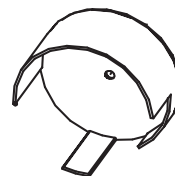
(78)



(79)



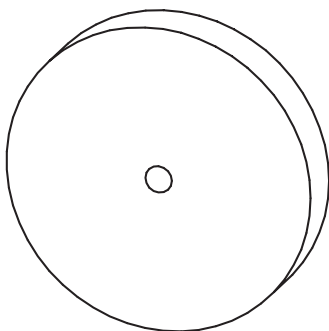
(81)



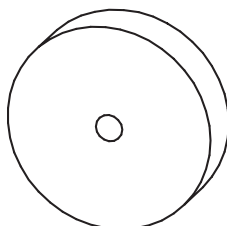
(82)



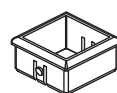
(83)



(84)



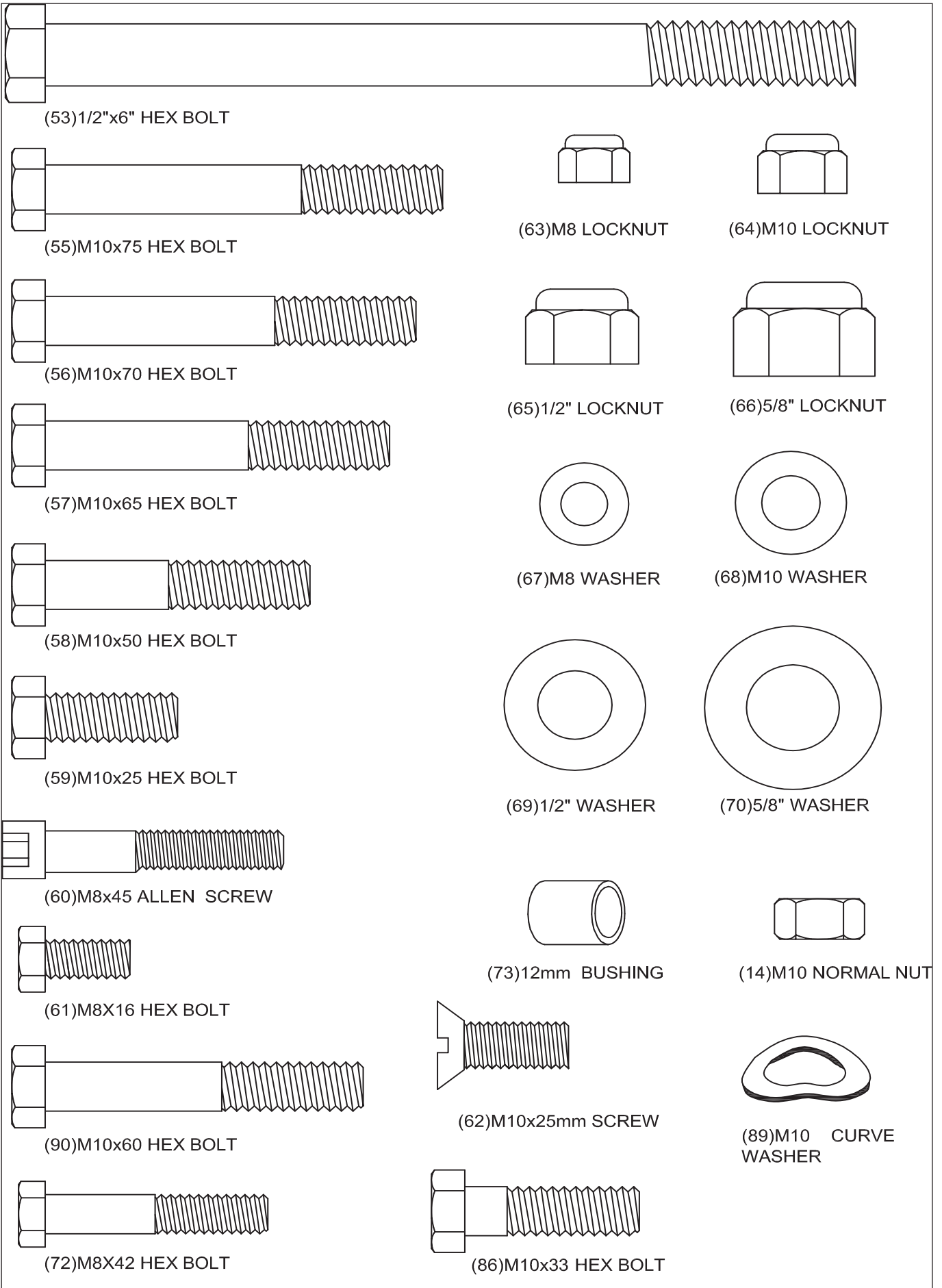
(85)



(87)

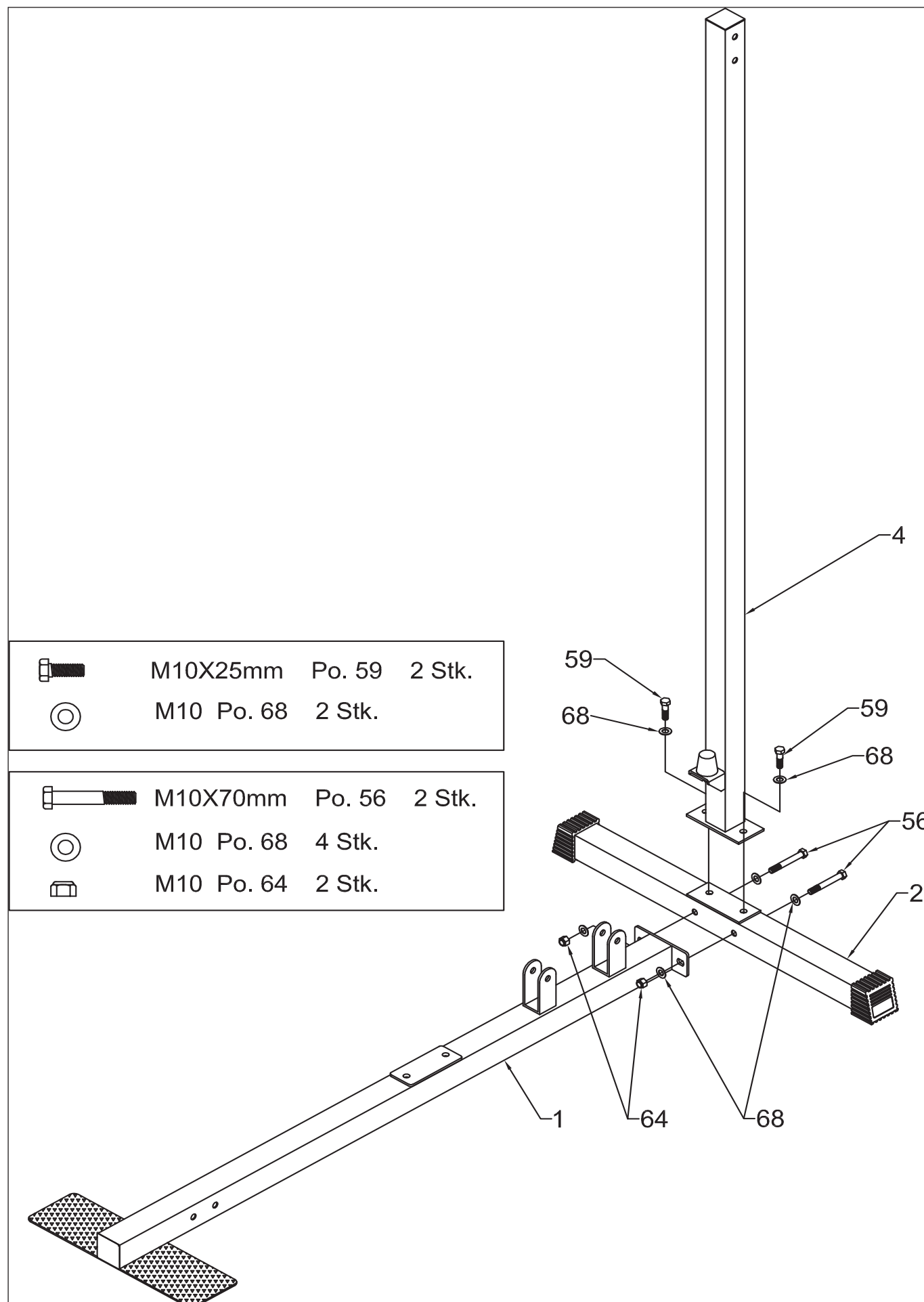


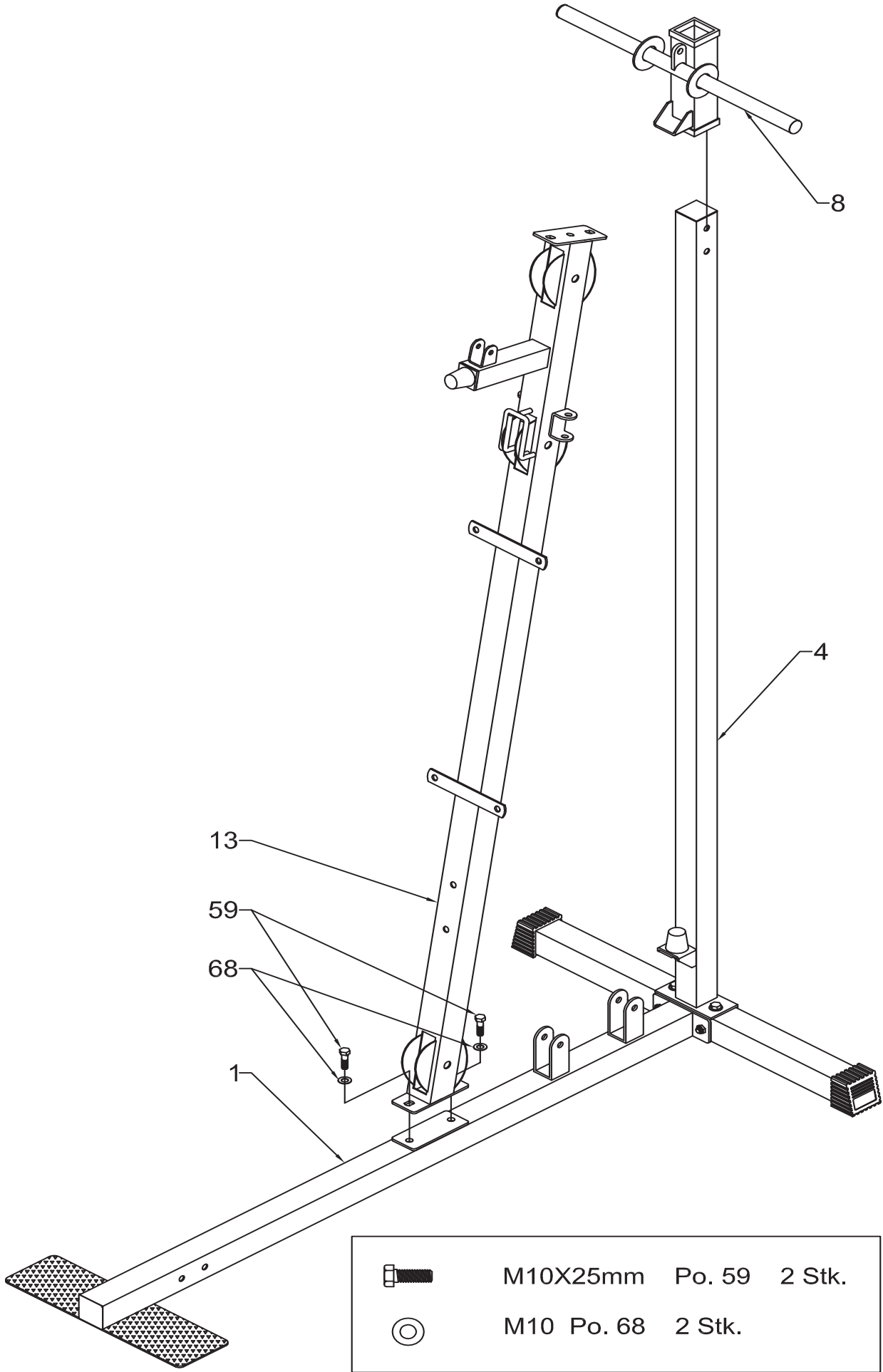
(88)

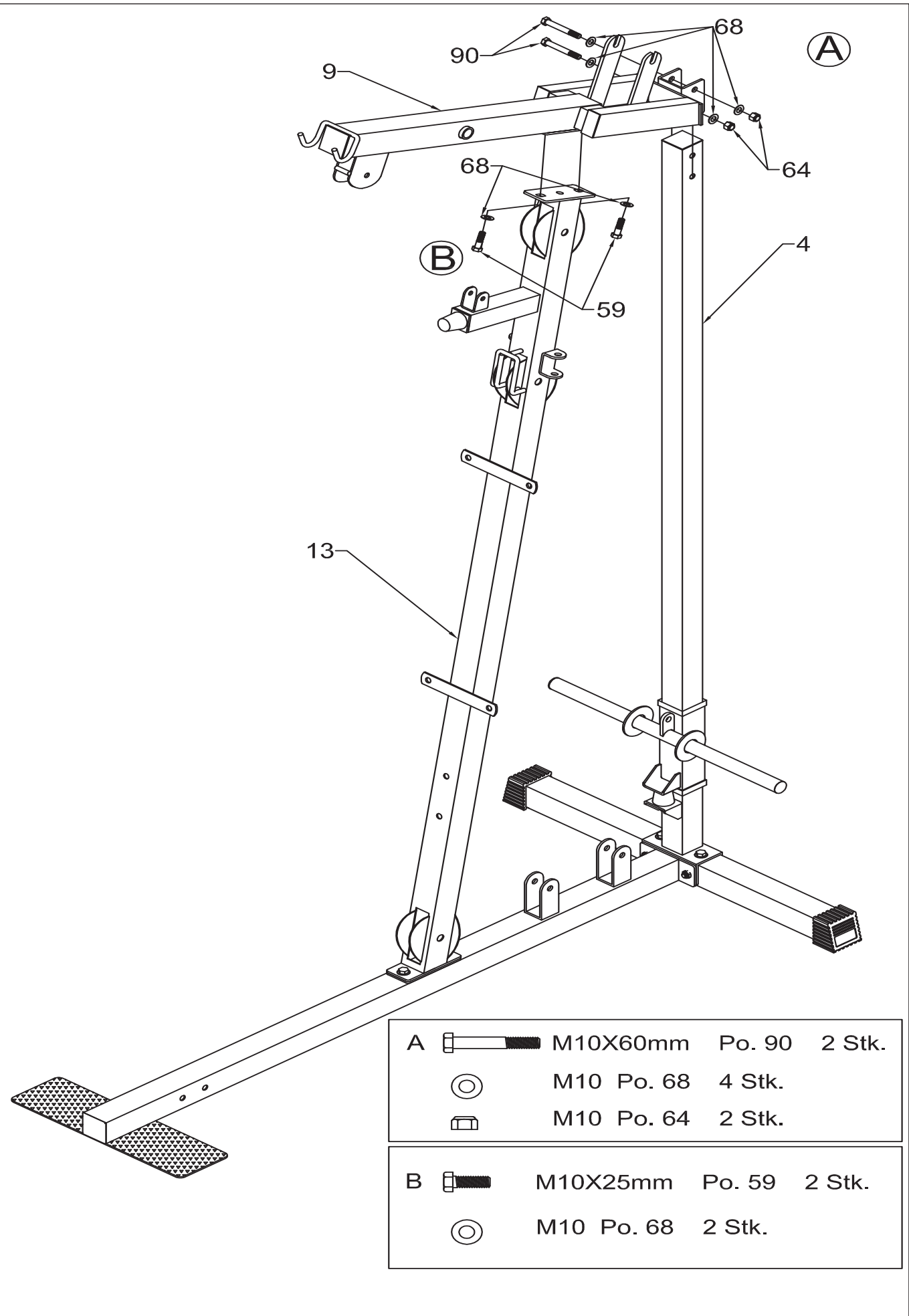


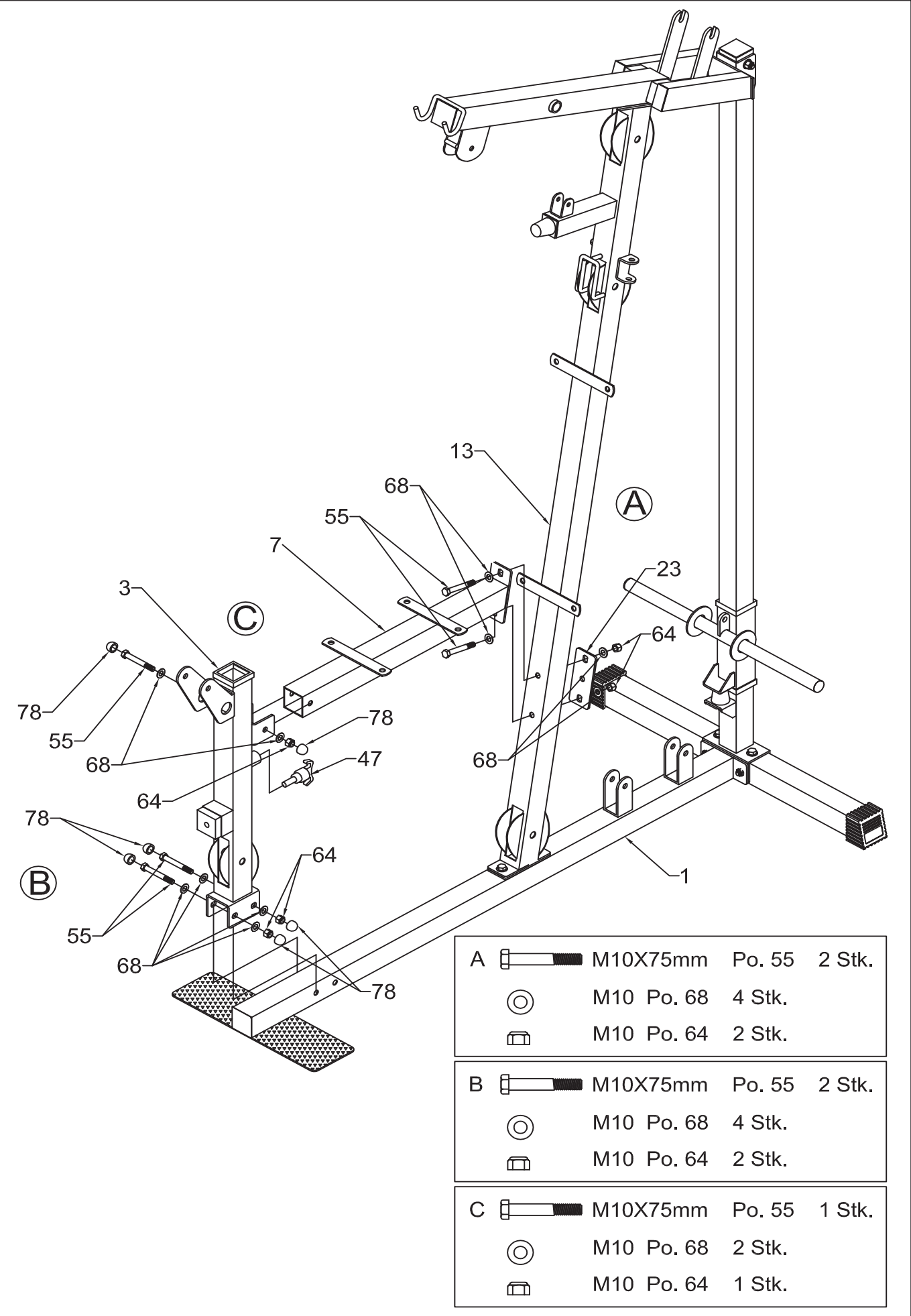
3.2 Assembly steps

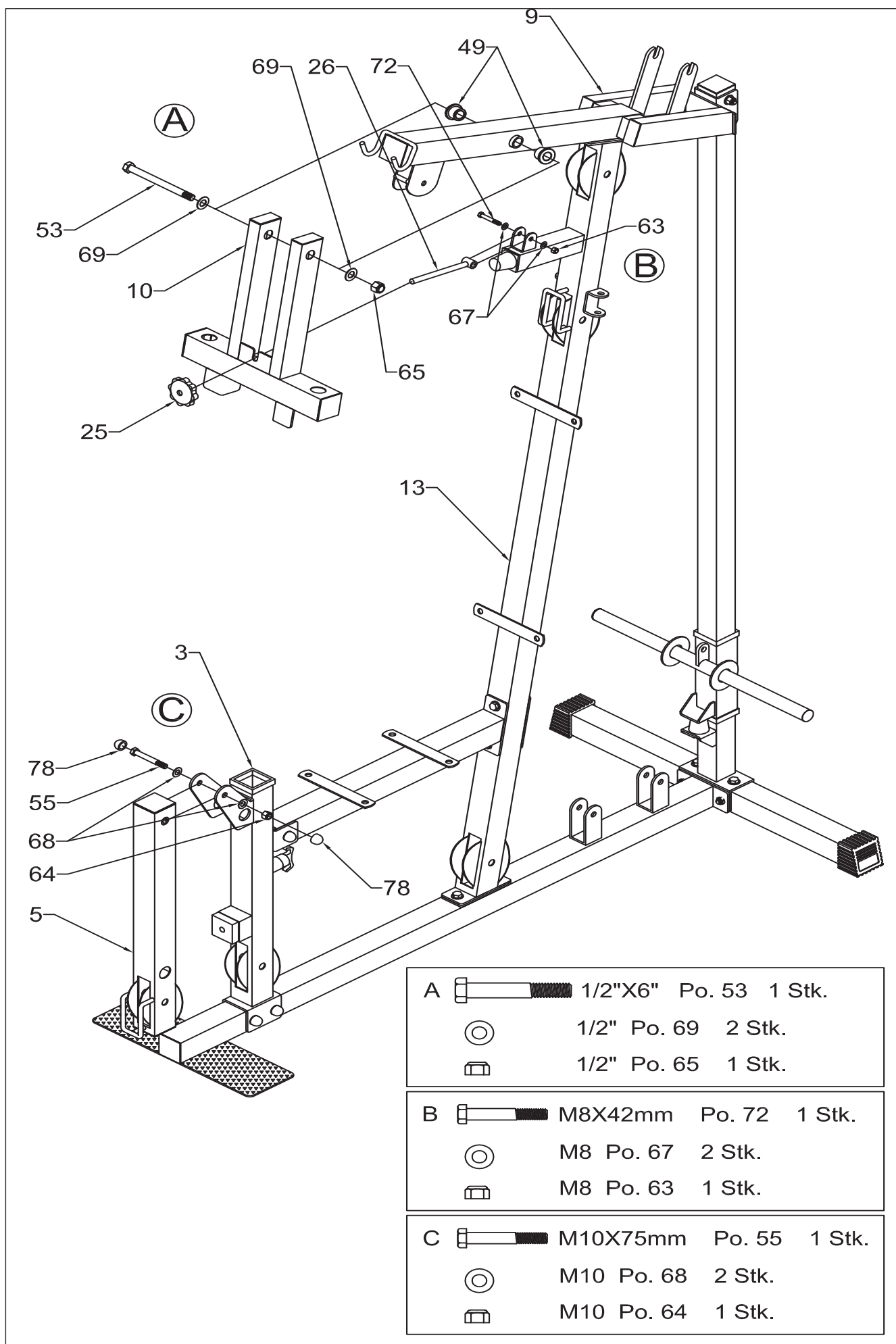
Step 1

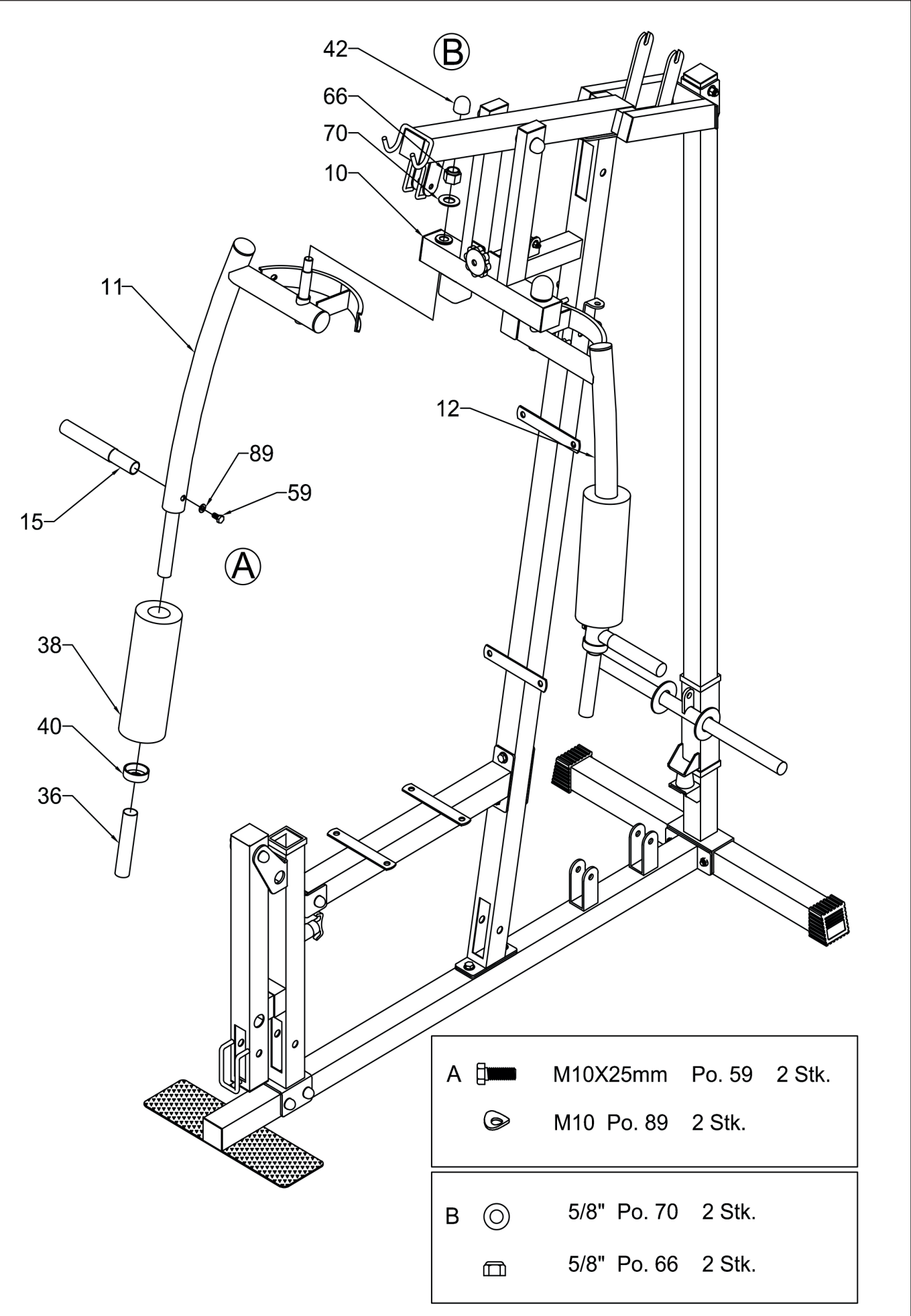


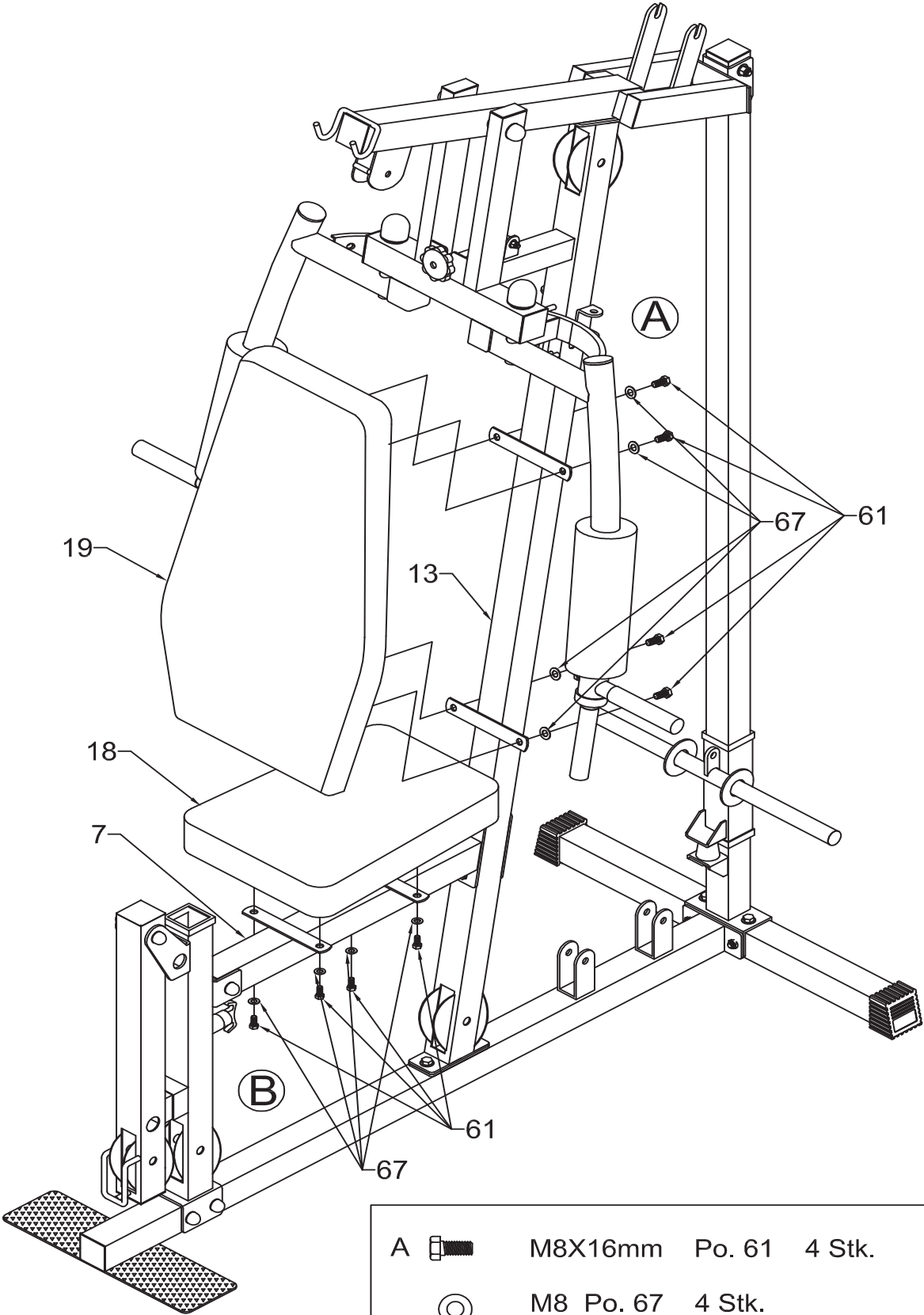






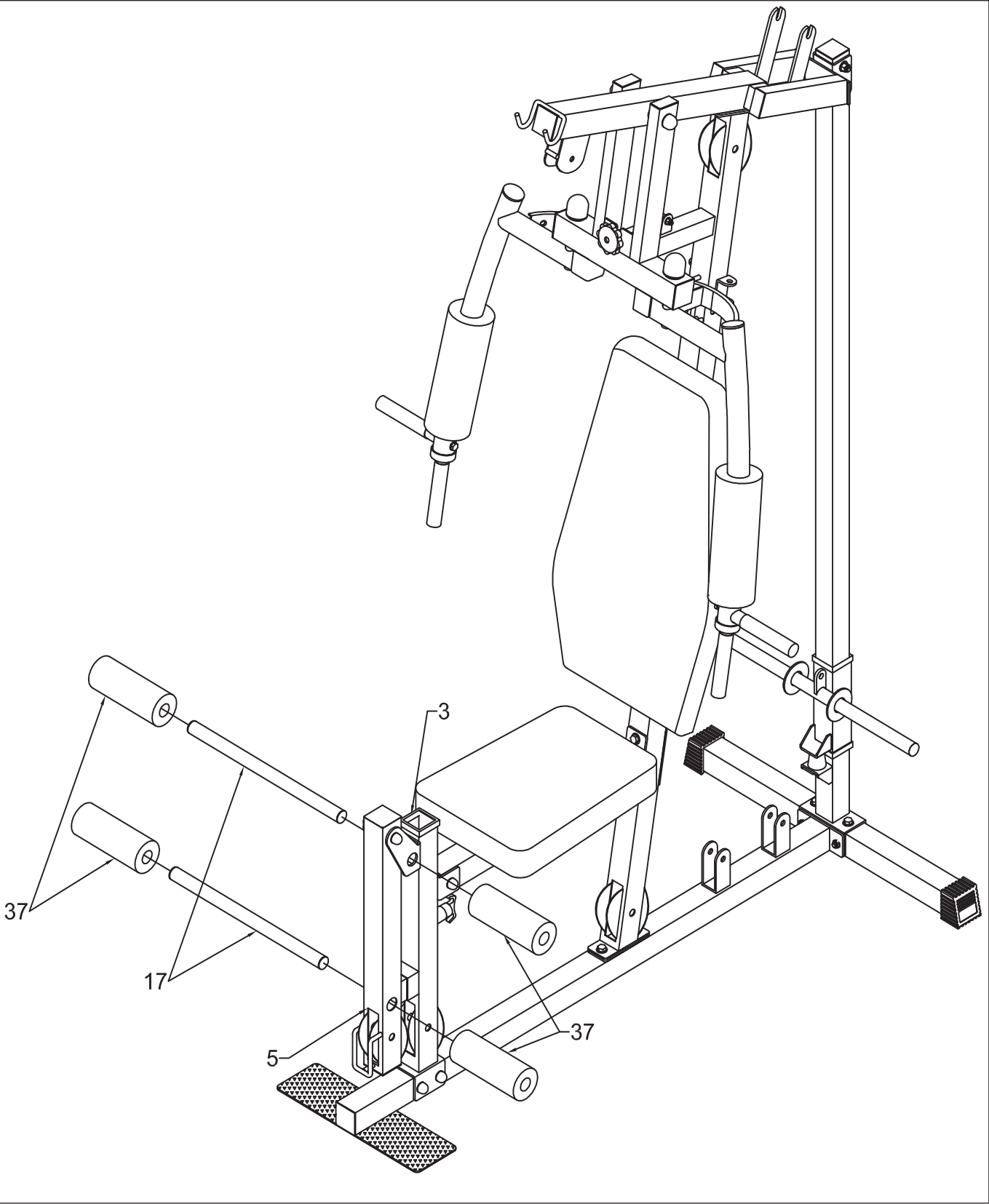


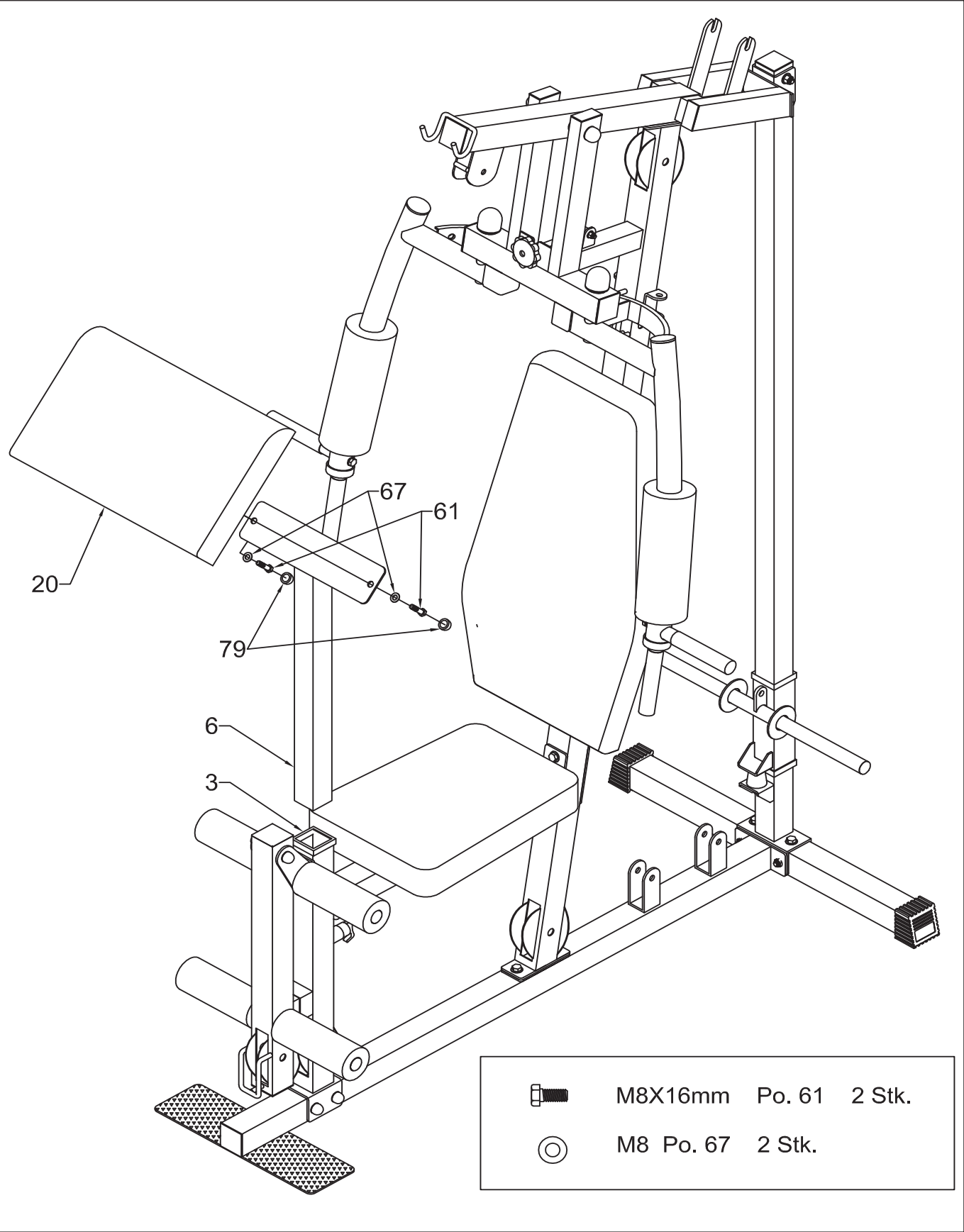


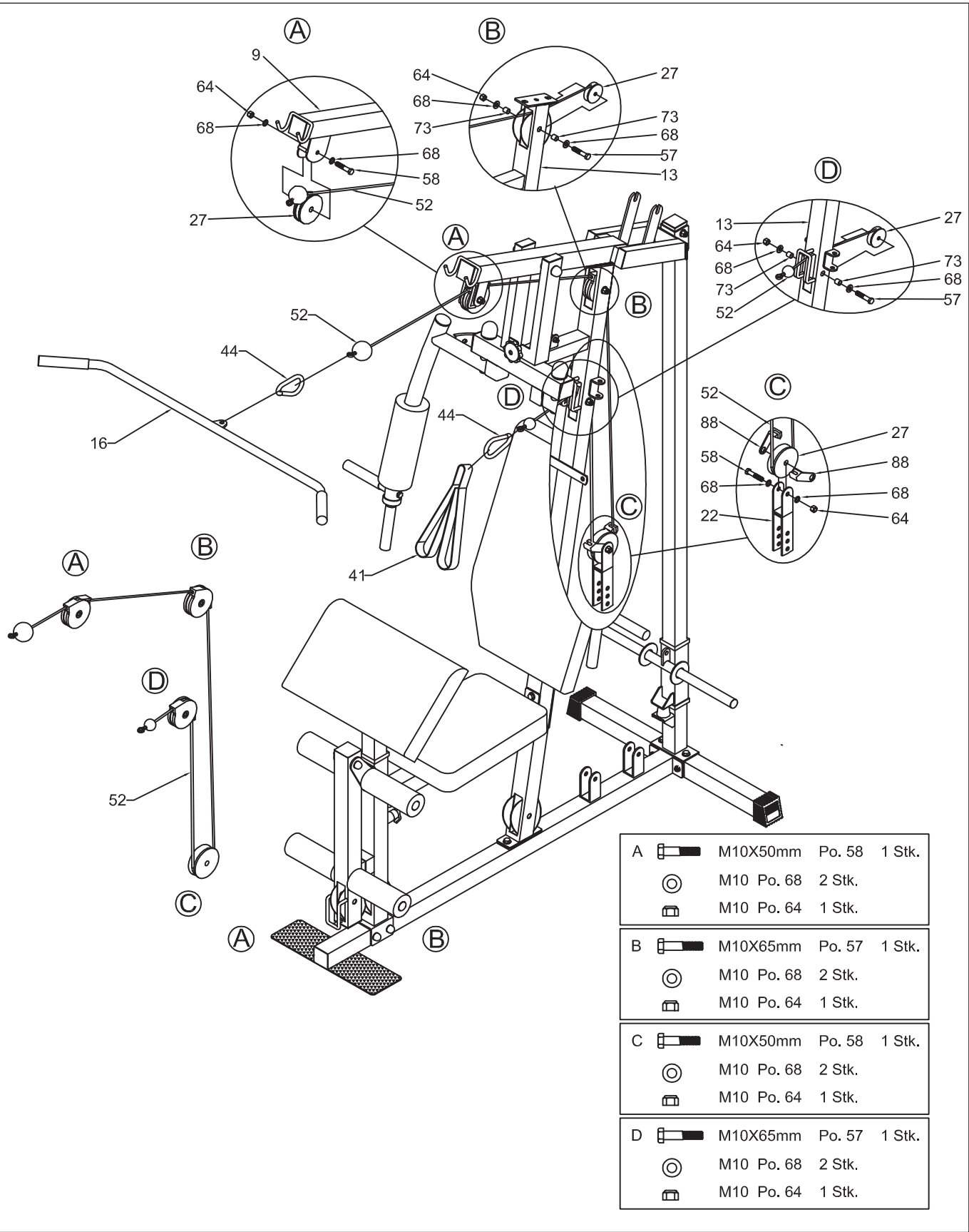


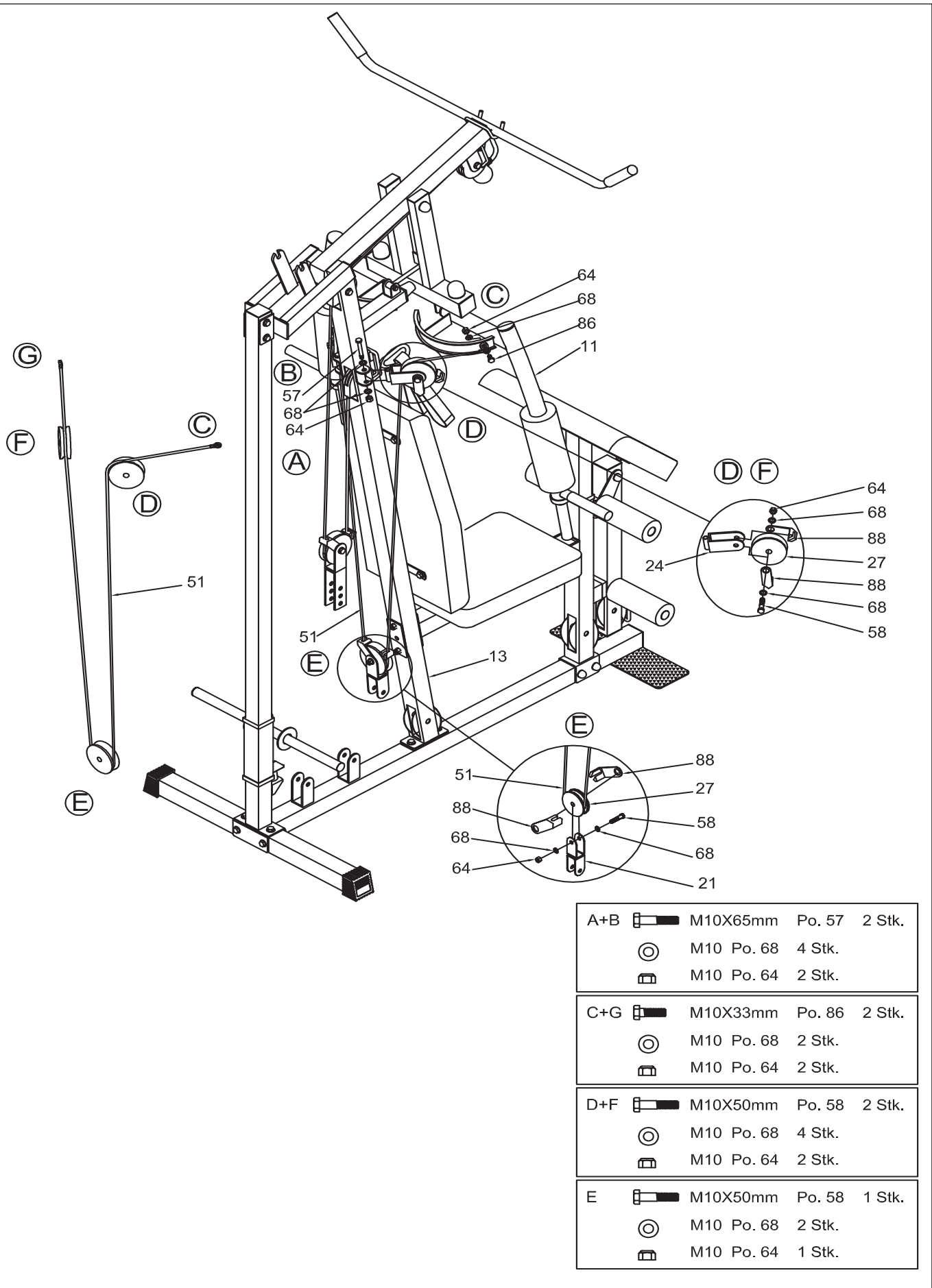
A		M8X16mm	Po. 61	4 Stk.
		M8	Po. 67	4 Stk.

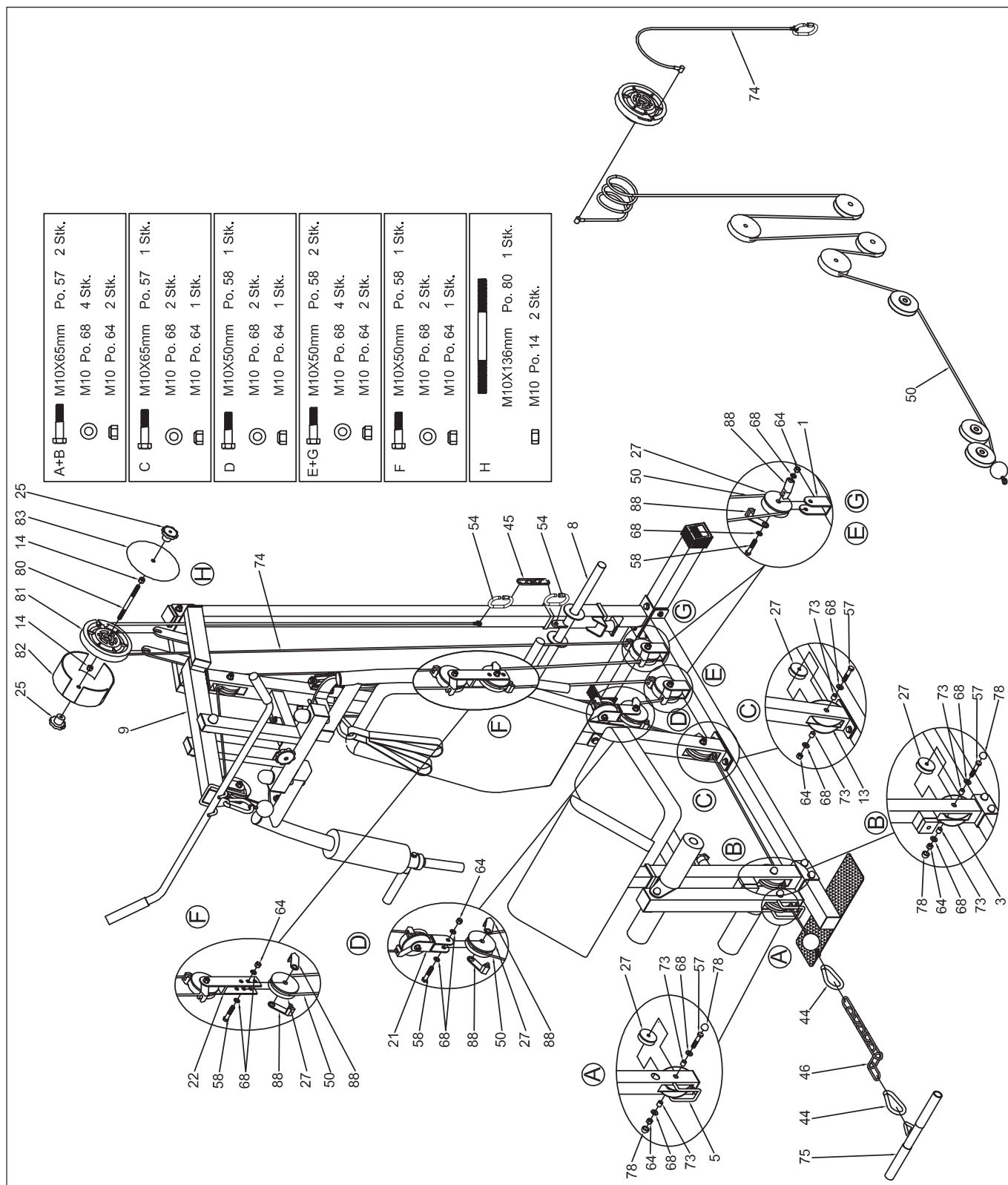
B		M8X16mm	Po. 61	4 Stk.
		M8	Po. 67	4 Stk.

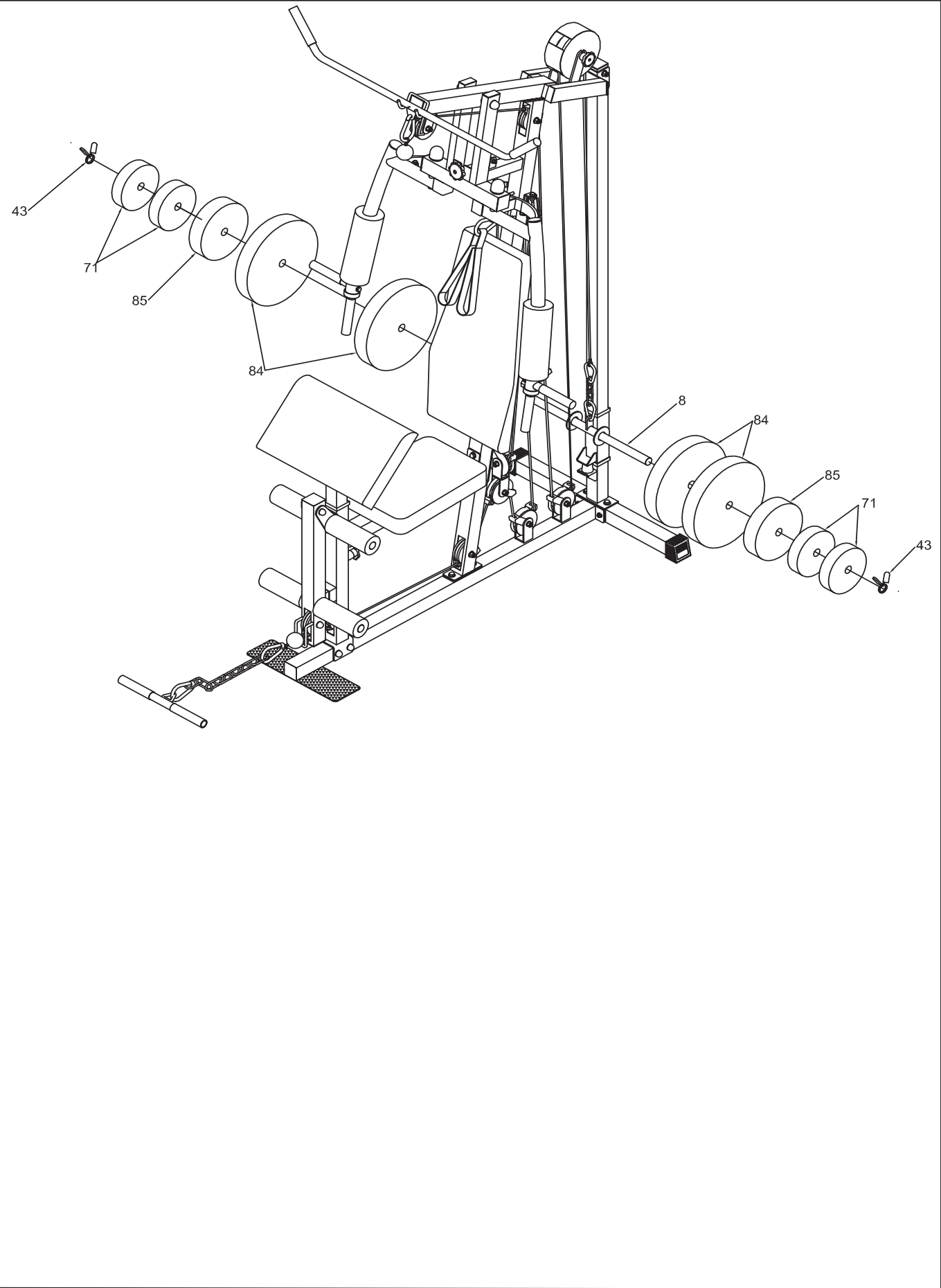












7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
9067V3-1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Rahmenteil, hinten	Rear back beam		1
-3	Rahmen, vorn	Front upright frame		1
-4	Rahmen für Gewichteschlitten	Frame for weight slider		1
-5	Beincurler	Leg curler		1
-6	Rahmen für armcurl Polster	Armcurl support frame		1
-7	Rahmen für Sitzpolster	Seat support frame		1
-8	Gewichteschlitten	Weight slider		1
-9	Rahmen, oben	Top frame		1
-10	Rahmen für Bankdrückeinheit	Butterfly extension		1
-11	Butterflyarm, rechts	Butterflyarm, right side		1
-12	Butterflyarm, links	Butterflyarm, left side		1
-13	Senkrechte Stütze	Vertical post		1
-14	Mutter	Nut	M10	2
-15	Handgriff	Hand tube		2
-16	Latbar	Lat bar		1
-17*	Schaumstoff	Foam rod		2
-18*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-19*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-20*	Armcurlpolster	Armcurl cushion		1
-21	Rollenhalter, gedreht	Pulley bracket, twisted		1
-22	Rollenhalter	Rollenhalter		1
-23	Verstärkungsplatte	Reinforce plate		1
-24	Rollenhalter, einfach	Single, pulley bracket		2
-25	Griffschraube	Grip nut		3
-26	T-Schraube	T-screw		1
-27*	Rolle	Pulley		14
-28	Gummianschlag, eckig	Square rubber bumper		1
-29	Gummianschlag, kegelförmig	Rubber bumper		2
-30	Kunststoffkappe	End cap	Ø25	4
-31	Kunststoffbuchse, eckig	Square, plastic bushing	50x50	6
-32	Kunststoffbuchse, eckig	Square, plastic bushing	25x50	4
-33	Kunststoffbuchse, eckig	Square, plastic bushing	50x45	1
-34	Kunststoffbuchse, eckig	Square, plastic bushing	38x38	1
-35	Kunststoffkappe	Endcap	Ø42	4
-36	PVC Handgriff	PVC handgrip		8
-37	Schaumstoff	Foam	Ø23xØ3-1/2"x7"	4
-38	Schaumstoff	Foam	Ø38xØ3-1/2"x10"	2
-39	Eckiger Kunststoffanschlag	Arm Piece bumper		2
-40	Hülse	Bushing	Ø42xØ25	2
-41	Tricepsseil	Triceps strap		1
-42	Dome endkappe	Dome endcap	Ø5/8"	2
-43	Gewichtefixierung	Quick click		2
-44	Karabiner	Hook		4
-45	Kette	Chain	3 Glieder/sections	1
-46	Kette	Chain	12 Glieder/sections	1
-47	Schnellverschluss	Pin		1
-48	Metallbuchse	Big oil bushing		4
-49	Metallbuchse, klein	Small oil bushing		2
-50*	Seilzug	Cable	4510mm	1
-51*	Seilzug butterflyarm	Cable, butterfly	2820mm	1
-52*	Seilzug, oben	Upper cable	3000mm	1
-53	Sechskantschraube	Hex head bolt	1/2"x6"	1
-54	Ring	Ring	8mm	2
-55	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x75	6
-56	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x70	2
-57	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x65	5
-58	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x50	9
-59	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x25	8
-60	Innensechskantschraube	allen screw	M8x45	3
-61	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x16	10
-62	Schlitzschraube	Screw	M10x25	1
-63	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	6
-64	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	26
-65	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/2"	1
-66	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/8"	2
-67	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	16
-68	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	60
-69	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/2"	2
-70	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/8"	2
-71	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x63	2

-72	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x42	1
-73	Hülse	Bushing	Ø12	10
-74*	Seilzug für Gewichte	Cable for weighplates	1450mm	1
-75	Kurze Curlstange	Curl bar		1
-76	Endkappe für Standfüße	endcap for foottubing		2
-77	Kunststoffkappe	End cap	Ø28	2
-78	Dome Kunststoffkappe	Dome cap	M10	12
-79	Dome Kunststoffkappe	Dome cap	M8	2
-80	Gewindestange	Pressbar shaft	M10x136	1
-81	Rollenübersetzungssystem	Pulleygroup		1
-82	Abdeckung für Pos. 81	Cover for pos. 81		1
-83	Abdeckung 2 für Pos. 81	Cover2 for pos. 81		1
-84	Gewichtescheibe	Weight plate	10kg	4
-85	Gewichtescheibe	Weight plate	5kg	4
-86	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x33	2
-87	Buchse	Bushing	50x38	2
-88	Rollenverkleidung, Gabelförmig	Pulley hook		16
-89	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø10	2
-90	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M10x60	2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. Wenden Sie sich bitte an den Hammer – 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.

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. Training manual

Warm up:

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

II) How to do the exercise

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

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



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 Donnerstag
Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
von 09.00 Uhr bis 15.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de



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

Art.-Nr.: 9067V3 California XP
Serien Nr.:

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)