



**INSPIRE**

by **HAMMER**

**M2**

<b>Inhaltsverzeichnis</b>		<b>Index</b>		<b>Seite/Page</b>
<b>1.</b>	<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>1.</b>	<b>Safety instructions</b>	02
<b>2.</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>2.</b>	<b>General</b>	03
	2.1 Verpackung		2.1 Packaging	03
<b>3.</b>	<b>Montage</b>	<b>3.</b>	<b>Assembly</b>	03
	3.1 Seilzugchart		3.1 Cable chart	04
	3.2 Montageschritte		3.2 Assembly Steps	05
<b>4.</b>	<b>Pflege und Wartung</b>	<b>4.</b>	<b>Care and Maintenance</b>	21
<b>5.</b>	<b>Trainingsanleitung</b>	<b>5.</b>	<b>Training manual</b>	21
<b>6.</b>	<b>Teileliste</b>	<b>6.</b>	<b>Parts list</b>	22
<b>7.</b>	<b>Explosionszeichnung</b>	<b>7.</b>	<b>Explosion drawing</b>	23
<b>8.</b>	<b>Garantie</b>	<b>8.</b>	<b>Warranty (Germany only)</b>	24
<b>9.</b>	<b>Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b>	<b>9.</b>	<b>-</b>	25

# 1. Sicherheitshinweise

## **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 120 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 Teilleiste 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.

# 1. Safety instructions

## **IMPORTANT!**

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2.
- Max. user weight is 120 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. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2. 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 DIN EN 957-1/2. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

## 3. Aufbau

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

### Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/ verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Kraftgerät einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

## 3. Assembly

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

### Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- 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 Seilzugchart/ Cable chart



**(27) Oberer Seilzug/  
Upper cable**

**GM872-500-001**



**(29B) Unterer Seilzug/  
Lower cable**

**GM872-500-004**



**(29A) Mittlerer Seilzug/  
Middle cable**

**GM872-500-003**

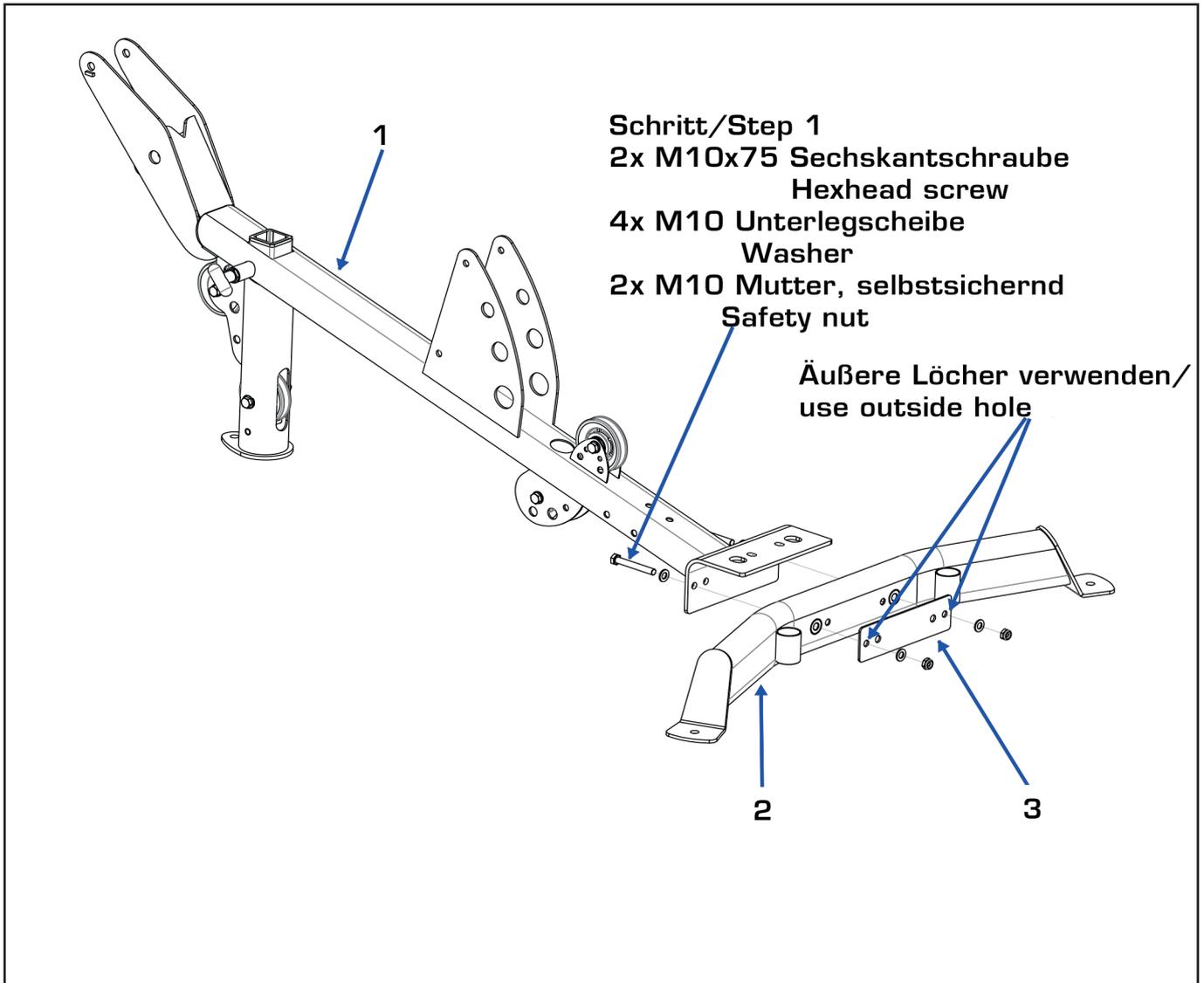


**(28) Beincurler Seilzug/  
Legcurler cable**

**GM872-500-002**

### 3.2 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1

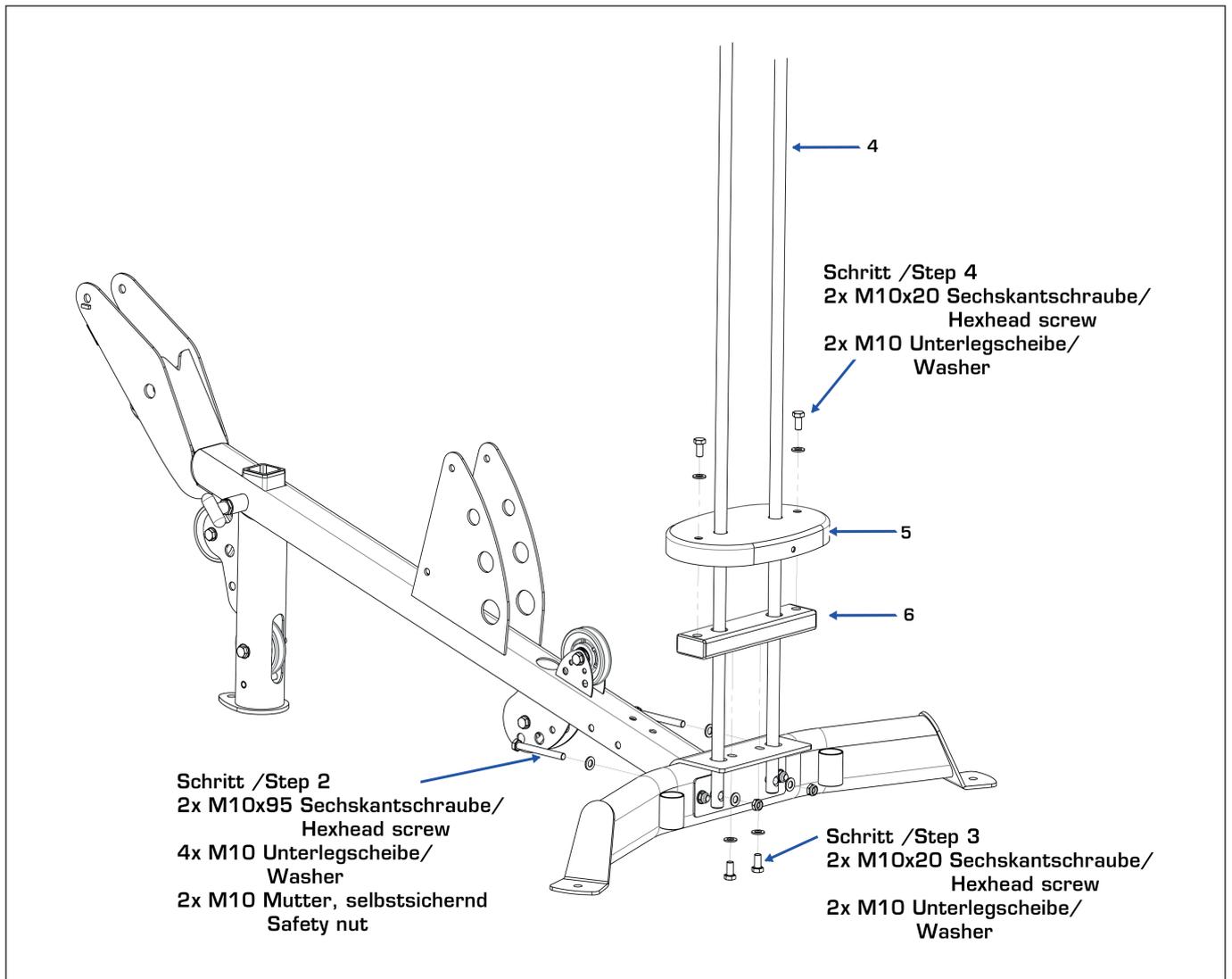


Befestigen Sie den den Standfuß (2) am Hauptrahmen (1). Verwenden Sie dafür die äußeren Bohrungen!

Nur mit der Hand festziehen!

Attach Rear Base to Main Base and Backing Plate using outside holes.

Only finger tighten now.



Step 2: Führen Sie die Gewichteführungsstangen (4) ein.

Step 2: Attach Guide Rods to Rear Base.

Step 3: Fixieren Sie den Abstandshalter (6) mit den dazugehörigen Schrauben.

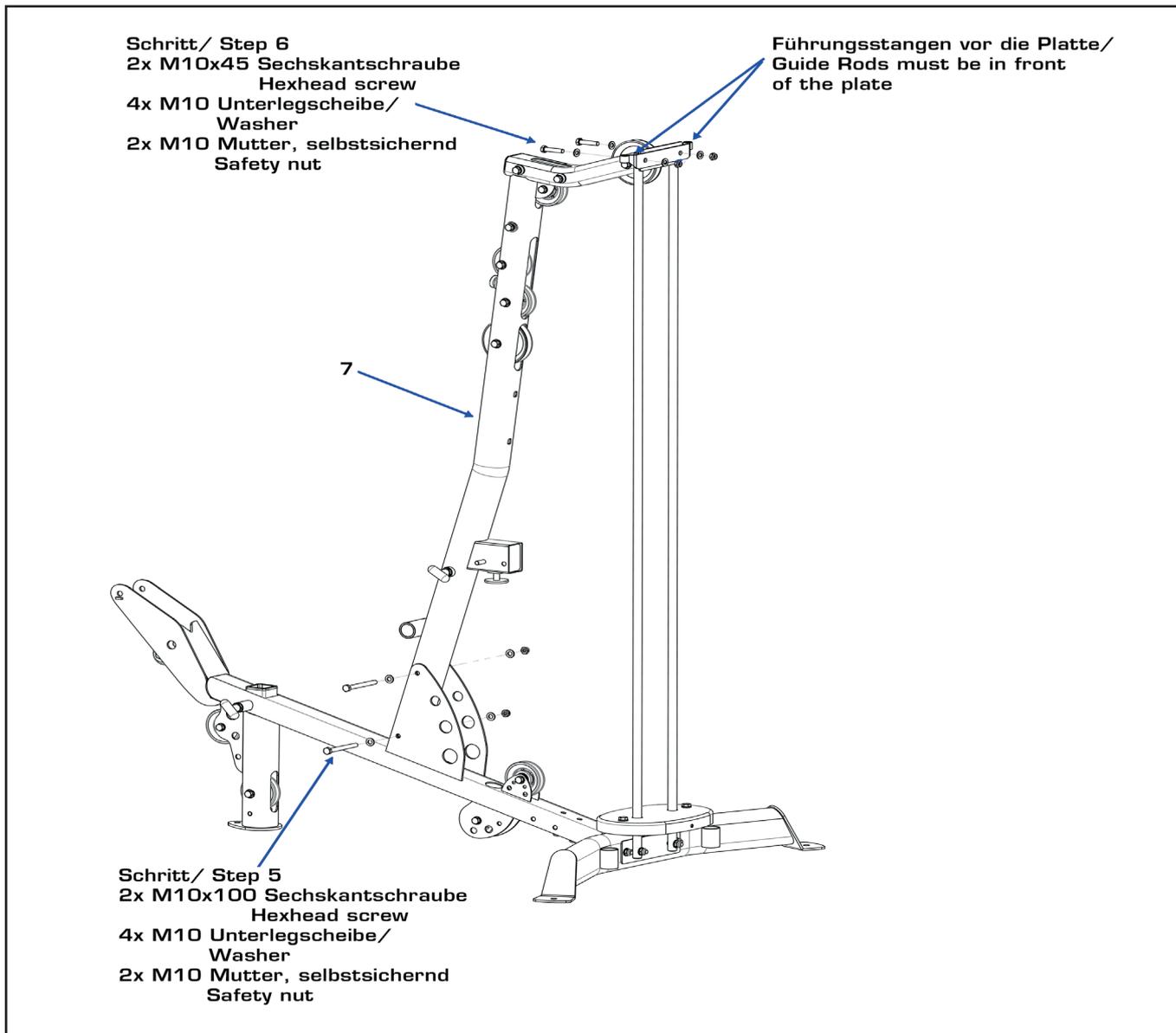
Step 3: Attach Spacer Tube to Main Base flange.

Step 4: Positionieren Sie die untere Verkleidungsplatte (5) mit den Schrauben und Unterlegscheiben am Abstandshalter (6).

Step 4: Attach Shroud Mount to Spacer Tube with open side down and hole to back of gym.

Auch die Schraubverbindungen vom Schritt 1 nun festziehen!

Tighten Step 1 bolts only at this time!!!



Schritt 5: Befestigen Sie den senkrechten Rahmen (7) am Grundrahmen 1) mit den dazugehörigen Schrauben.

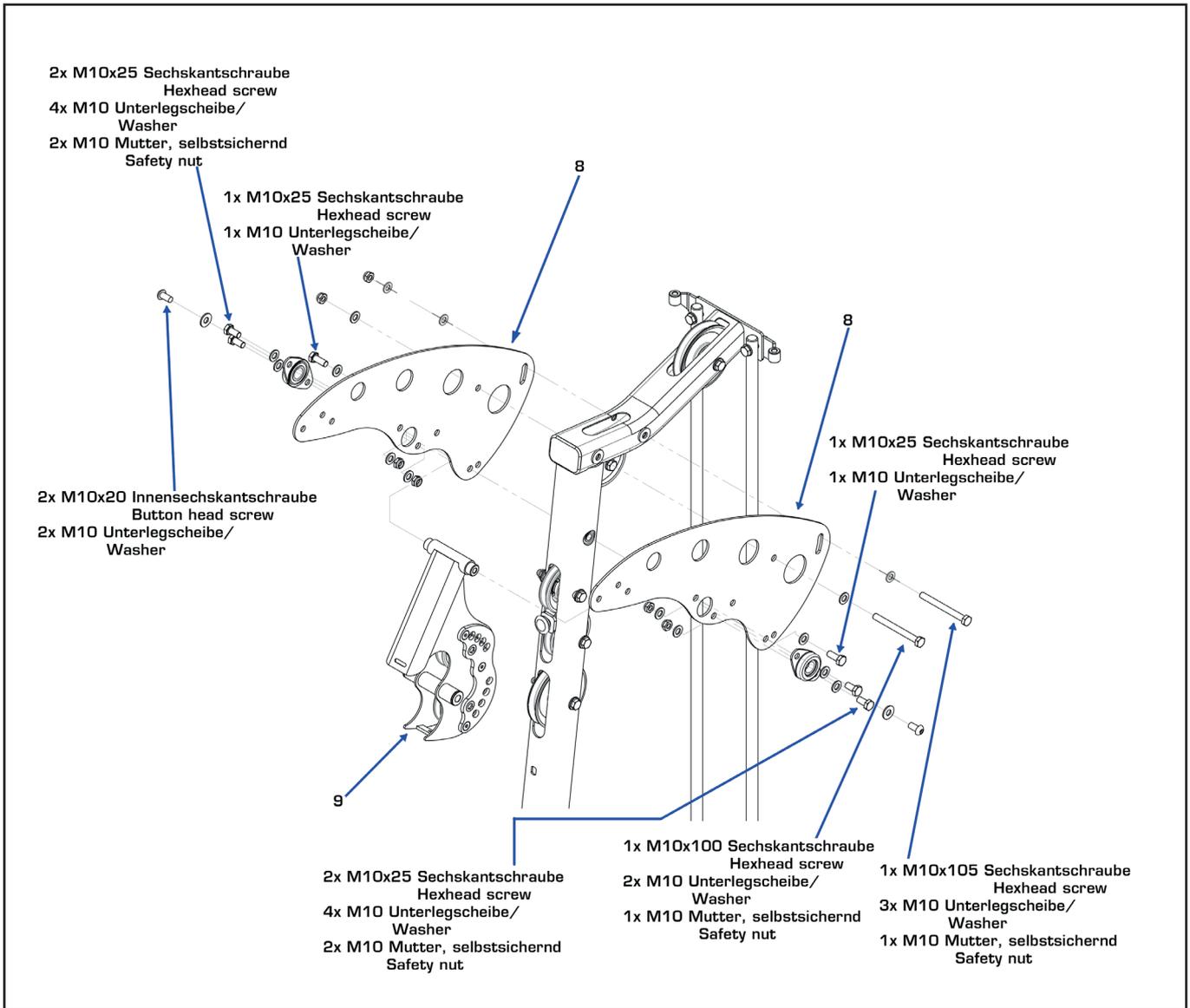
Schritt 6: Verbinden Sie oben den senkrechten Rahmen (6) mit den Gewichteführungsstangen (4), achten Sie aber darauf, dass sich die Führungsstangen vor der Platte befinden.

Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Step 5: Attach Main Upright to Main Base.

Step 6: Attach Main Upright to Guide Rods (in front of Upright flange) and Shroud Plate Bracket (on back of Upright flange).

Finger tighten Steps 5 & 6 only at this time.

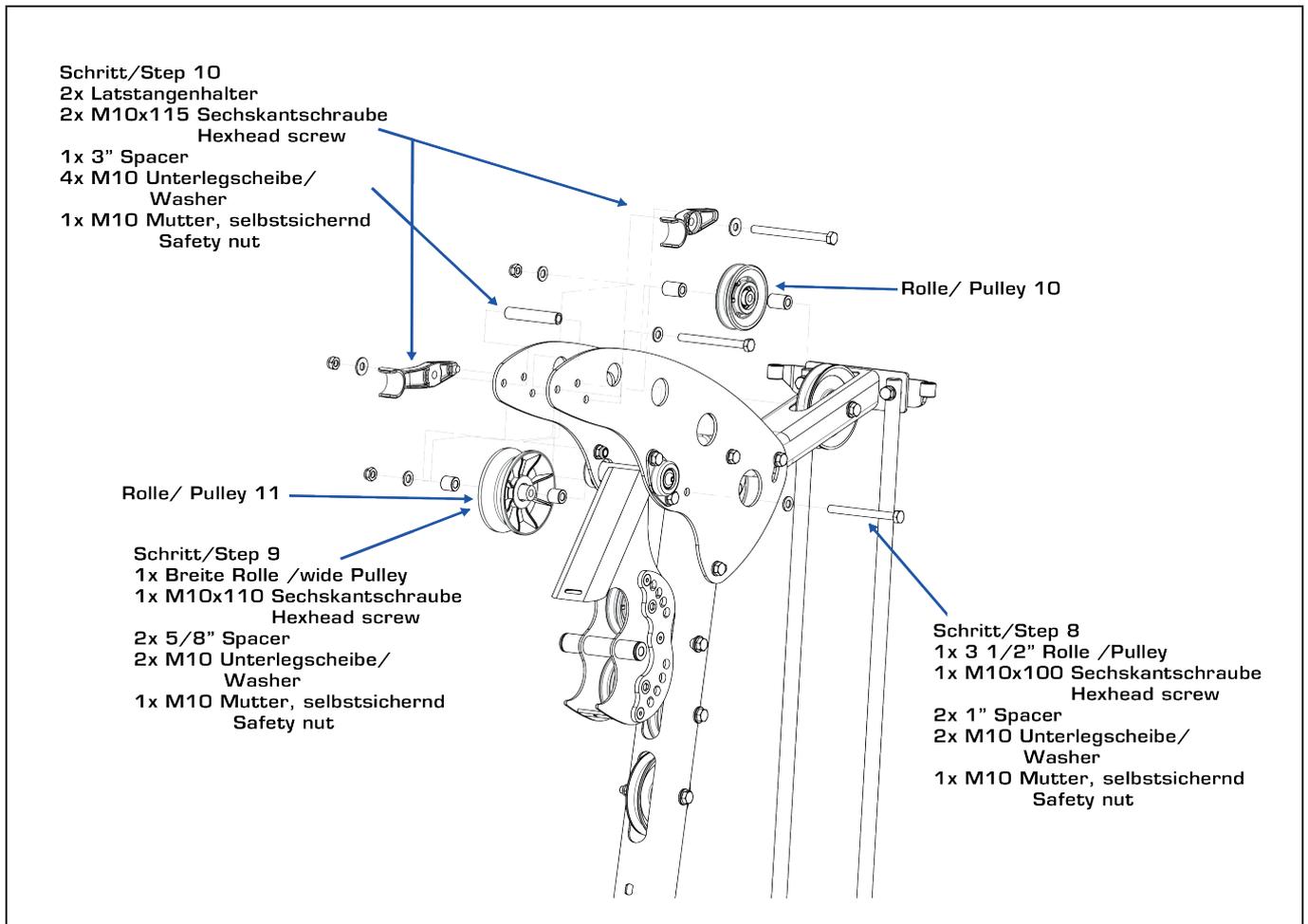


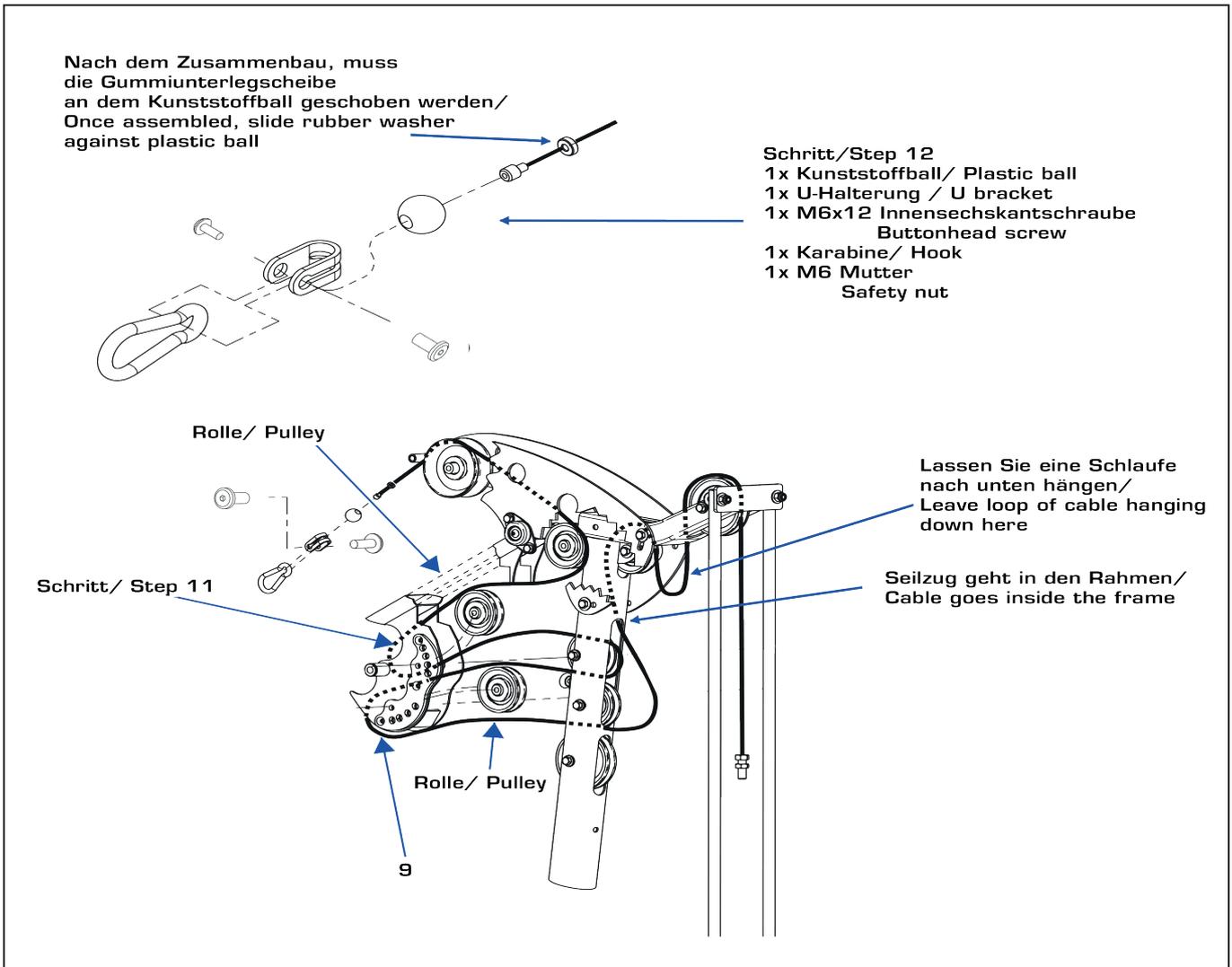
Schritt 7:  
befestigen Sie die oberen seitlichen Platten (8) ( Logo zeigt nach außen) an den Rahmenteilen. Die unterste M10x25 Sechskantschraube wird direkt im Rahmen befestigt. die Schraube M10x105 bitte nur handfest anziehen.

Befestigen Sie das Drückmodul (9) zwischen den zwei seitlichen Platten (8) mit zwei M10x20 Sechskantschrauben und zwei großen Unterlegscheiben. Nur fingerfest anziehen!

STEP 7:  
Attach Right and Left Top Beam Plates to the Main Upright (with the INSPIRE logo facing out) as shown. Note: Hang Press Arm Mount from Top Beam Plates as the plates are attached. The bottom hole of the Top Beam Plates use M10 x 25 bolts screwed directly into the Upright. The back hole of the Top Beam Plates uses a slightly longer M10 x 105 bolt so that 2 washers can be placed on the side with the nut. This is for use later. Finger tighten only now.

Attach Press Arm Bearings to Top Beam Plates. Attach Press Arm Mount to Press Arm Bearings using 2 - M10 x 20 Button Head Bolts and 2 Large OD Washers. Finger tighten only now!!





Legen Sie den Seilzug gerade auf den Boden aus, sodass er ganz abgerollt ist.

Schritt 11: Beginnen Sie den oberen Seilzug von hinten einzufädeln, indem Sie diesen wie abgebildet durch die Öffnungen und Rollen ziehen.

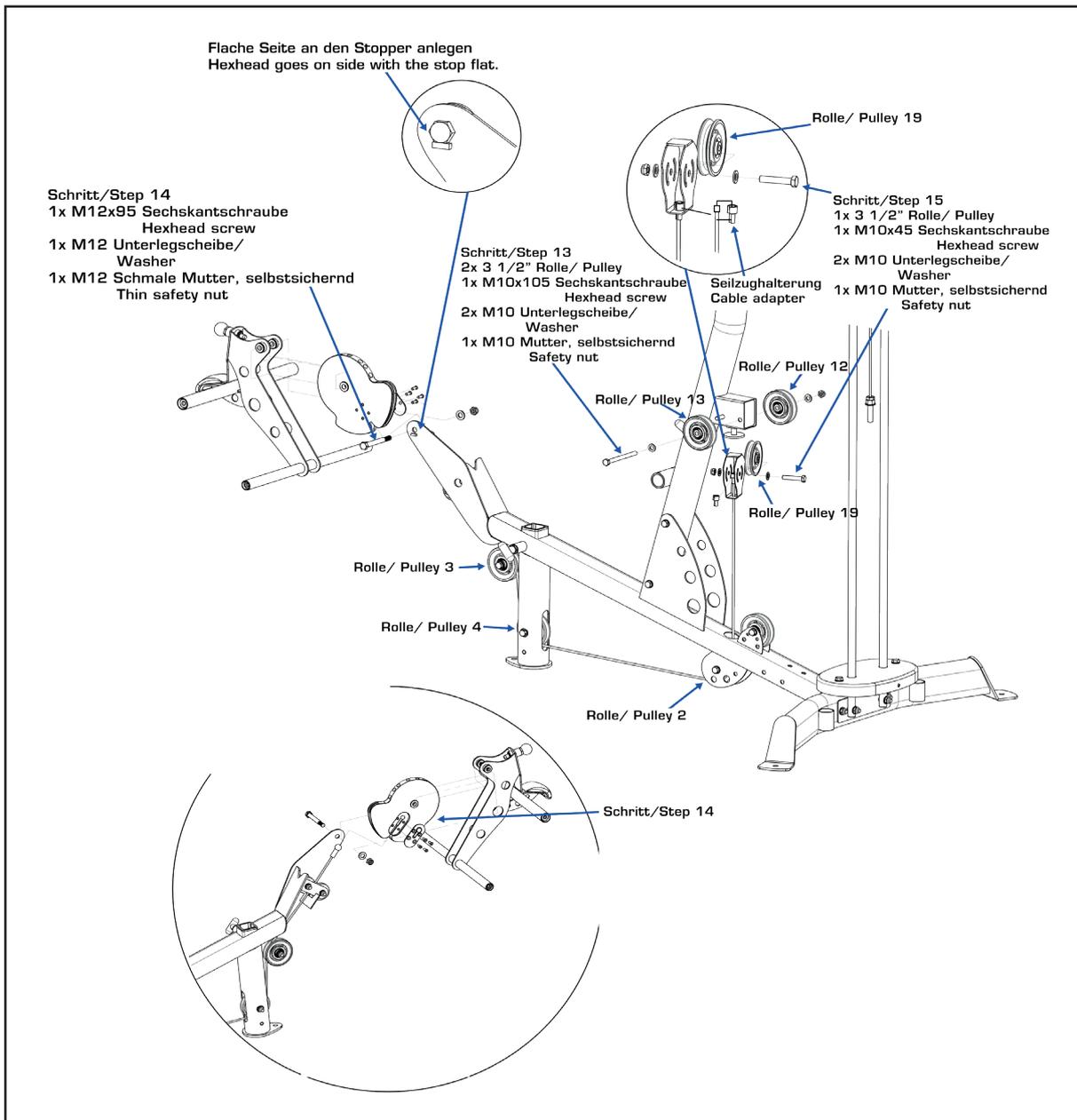
Schritt 12: Am Ende des Seilzuges schieben Sie nun den Kunststoffball auf, hängen die U-Halterung ein und fixieren diese mit der Innensechskantschraube. Schieben Sie den Kunststoffball nach vorne und hängen zum Schluss den Karabiner ein.

Alle Schrauben festziehen

Step 11: Attach Upper Cable. Begin by running Upper Cable from back of machine to front as shown. Weave cable through pulleys and out over the Wide Groove pulley.

Step 12: Assemble cable end by sliding the plastic ball onto the end of the cable. Next slide the cable end into the side of the U bracket. Attach Spring Clip to U bracket using Button Head Bolt and T nut as shown. Slide the rubber washer against the ball.

Tighten Now.



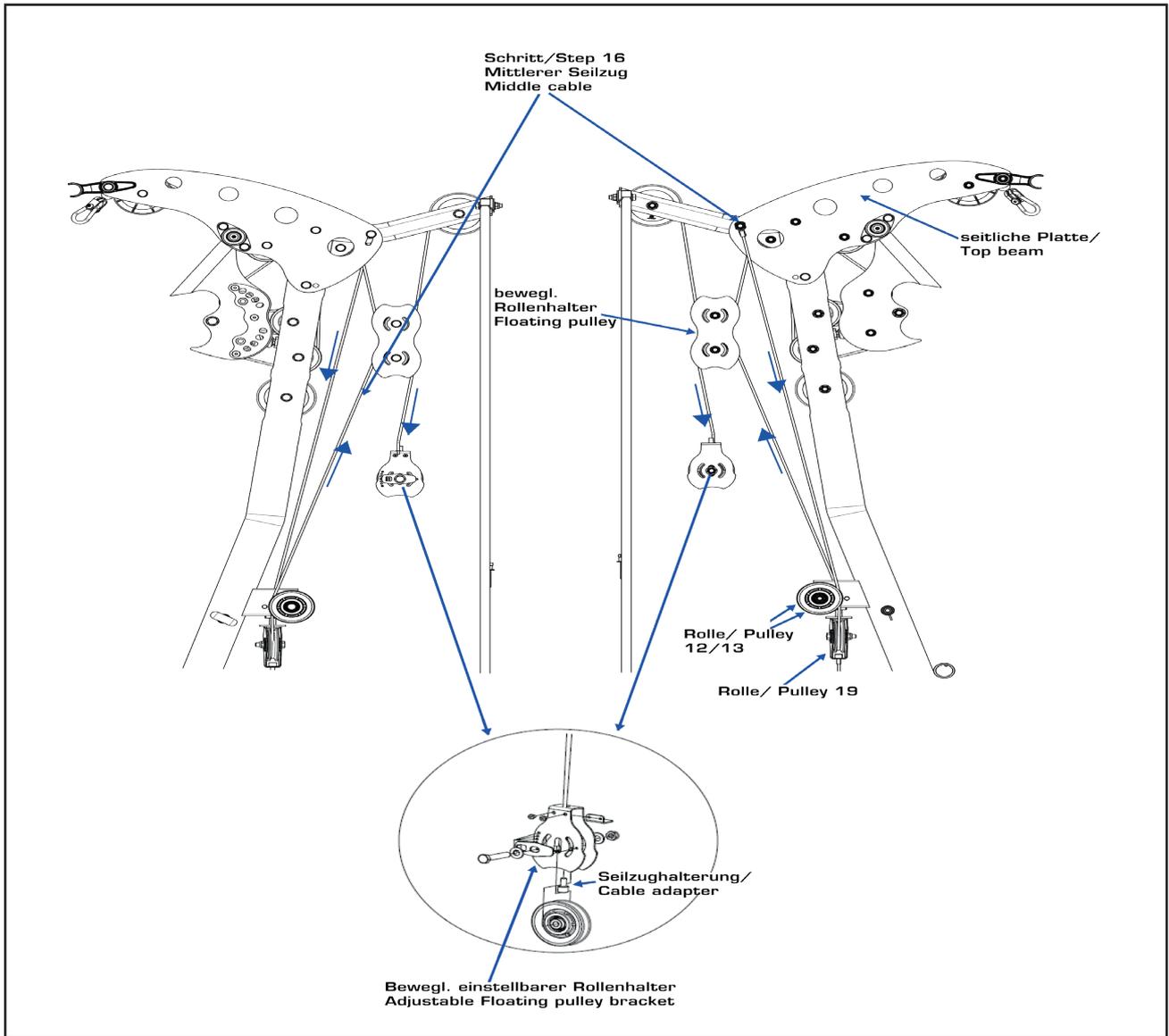
Legen Sie den Beincurlseilzug gerade auf den Boden aus, sodass er ganz abgerollt ist.  
Schritt 13: Montieren Sie die Rollen 12 und 13 an der senkrechten Stütze.

Schritt 14. Entfernen Sie die Verstelleinheit vom Beincurler und anschließend die Platte von der Verstelleinheit. nun legen Sie den Seilzug des Beincurlers in die Vertiefung ein und fixieren ihn mit der zuvor entfernten Platte und den vier Schrauben. Führen Sie den Seilzug durch die zwei Rollen und montieren anschließend die Verstelleinheit mit dem Beincurler am Rahmen. Die kleineren Zahlen zeigen nach oben. Nicht zu fest anziehen! Führen sie den Seilzug hinter die Rolle 3 und unter der Rolle 4 (Achtung: Seilzug muss sich zwischen der Rolle und dem Pin befinden). Anschließend wird er unter der Rolle 2 nach oben geführt, wo er dann in den bewegliche Rollenhalter eingehängt und befestigt wird. Siehe Schritt 15!.

Schritt 15. Befestigen Sie die Rolle 19 am beweglichen Rollenhalter.

Step 13: Attach Pulleys 12 & 13 to Main Upright.

Step 14: Remove the 4 Flat Head Cap Screws and Cam Plate from the L/E Cam. Next, using the same 4 Flat Head Screws and the Cam Plate, attach the Leg Extension Cable to the L/E Cam as shown in the circle diagram. Attach L/E Cam and L/E Assembly to the front of Main Base (Lower Numbers on Cam should be on top). See Note! Tighten Now, Do Not Over Tighten. L/E Assembly should swivel freely. Route L/E cable behind Pulley 3, down to front of & under Pulley 4 (make sure cable is routed between the cable retainer pin and pulley on Pulleys 4 & 2), back under & up around Pulley 2, to Floating Pulley Bracket. Go to Step 15 above.



Schritt 16: Entfernen Sie die eine Rolle aus dem beweglichen Rollenhalter und hängen ihn in den oberen Seilzug ein. Bauen Sie die entfernte Rolle wieder ein.

Befestigen Sie den Seilzug an der oberen seitlichen Platte, und zwar auf der gegenüberliegenden Seite, an welcher Sie später den Ausgang für die kurze Curlstange haben wollen. Benutzen sie hierfür die M10x105 vom Schritt 7, achten sie darauf, dass auf der Innen- und Außenseite des Seilzuges sich eine Unterlegscheibe befindet. Führen Sie nun den Seilzug an der Rolle 12 oder 13 (je nachdem wo der Seilzug oben befestigt wurde) und der Seilsicherung hindurch, unten an der Rolle 19 herum und an der Rolle (12 oder 13 wieder nach oben über die untere Rolle des beweglichen Rollenhalters.

Entfernen Sie am einstellbaren Rollenhalter die L-Halterung, hängen den Seilzug ein und sichern diesen mit der Seilzughülse, befestigen Sie die L-Halterung und ziehen die Schraube fest an.

Step 16: Take one pulley out of the Floating Pulley Plates and hang the Plates over the Upper Cable loop. Reinstall the pulley that was removed.

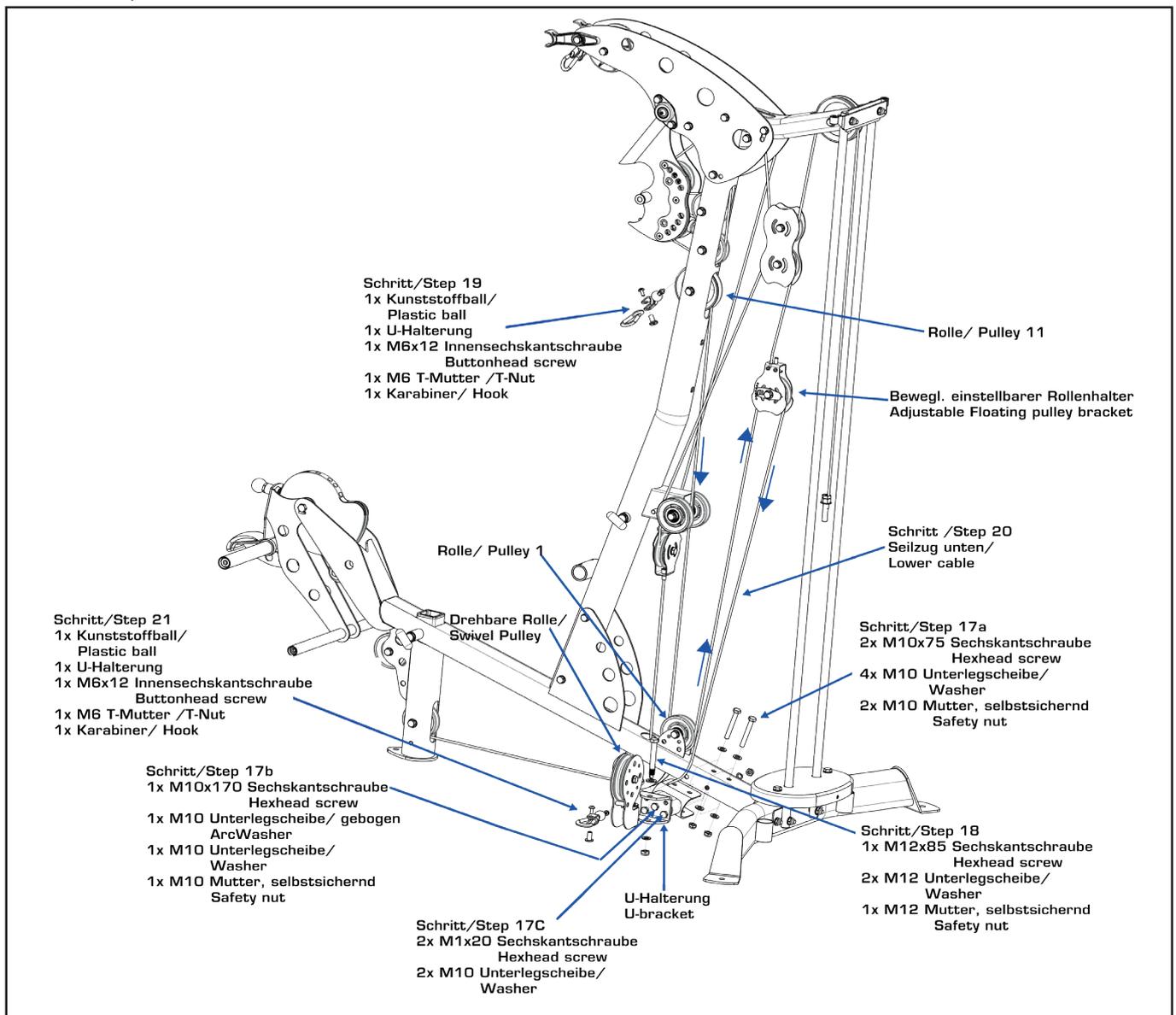
Attach the Middle Cable (eyelet) to the Top Beam Plate (on the side opposite where you want the low pulley) using the M10 x 105 bolt from Step 7 (put a washer on each side of the cable loop end).

Route the Middle Cable down between Pulley 13 and the retainer pin, under Pulley 19 in the Floating Pulley Bracket and up between Pulley 12 and the retainer pin. Now go up over the lower pulley in the Floating Pulley Plates.

Remove the L bracket in the Adjustable Floating Pulley Bracket. Insert the cable end in the Bracket as shown in the circle and place the Cable Adapter on the cable end. Secure with the L bracket.

Tighten L bracket now.

Tighten Top Beam Bolt with cable end now.



Schritt 17a: Befestigen Sie das Aufnahme für das U-Bracket der drehbaren Rolle (Ausgang für die kurze Curlstange) am Haupttrahmen.

Step 17a: Attach Swivel Pulley Mounting Bracket to Main Base (Opposite side of top cable and Leg Press). Finger tighten only now.

Schritt 17b: Montieren Sie das U-Bracket an der Aufnahmen und richte dieses parallel zum Bode aus. Ziehen Sie die Schrauben des Schritte 17a und 17b fest an.

Step 17b: Attach U Bracket to Swivel Pulley Mounting Bracket so that the U is parallel to the floor. Tighten bolts in 17a and 17b now.

Schritt 18: Anschließend befestigen Sie die drehbare Rolle am U-Bracket.

Step 18: Attach Swivel Pulley to U Bracket. The bolt may also go up from the bottom. Tighten now. Pulley housing must be able to swivel.

Schritt 19. Am Ende des Seilzuges schieben Sie nun den Kunststoffball auf, hängen die U-Halterung ein und fixieren diese mit der Innensechskantschraube. Schieben Sie den Kunststoffball nach vorne und hängen zum Schluss den Karabiner ein.

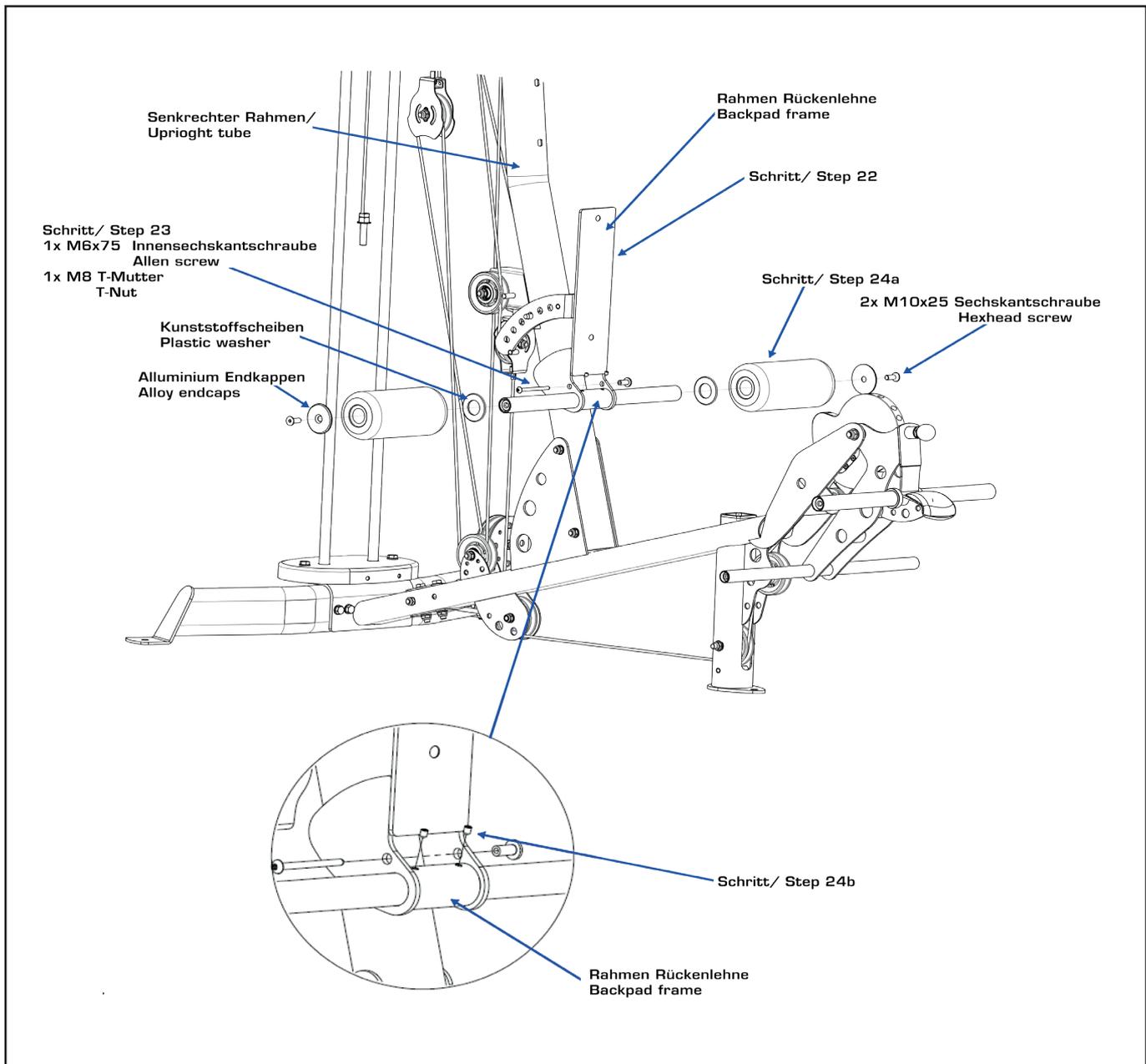
Step 19: Assemble one end of the Lower Cable as shown in Step 12. Slide the rubber washer against the ball. Tighten Now.

Schritt 20: Führen sie den ausgelegten unteren Seilzug dann über die Rolle 11 nach unten, unter der Roole 1 herum (von vorne nach hinten) über die rolle im verstellbaren Rollenhalter und unten an der drehbaren Rolle nach außen. achten sie darauf, dass der Seilzug sich zwischen rolle und der Seilzugsicherung befindet.

Step 20: Route the other end of the Lower Cable over Pulley 11 (front to back), down (between the two sides of the Middle Cable), under Pulley 1 (front to back) and up to the front side and around the pulley in the Adjustable Pulley Bracket, then down under the Swivel Pulley.

Schritt 21: Montieren Sie das zweite Seilzugende.

Step 21: Assemble the second cable end as shown in Step 19. Make sure the cable is between the pulley and retainer pin in the Swivel Pulley Bracket.



Schritt 22: Setzen Sie den Rahmen für die Rückenverstellung mit eingeschobener Polsteraufnahme-Stange auf den senkrechten Rahmen auf und positionieren Sie diesen so, dass der Bolzen des Pin durch das mittlere Loch geht.

Step 22: Attach Back Pad Tilt Frame to Main Upright with the Roller Tube as shown. Make sure Spring Pin on Main Upright is aligned with one of the middle holes on the selector plate.

Schritt 23: Befestigen Sie den Rahmen der Rückenverstellung nun mit einer M6x75 Innensechskantschraube und der passenden Schraubenmutter. Achten Sie darauf, dass sich der Rahmen noch leicht verstellen lässt.

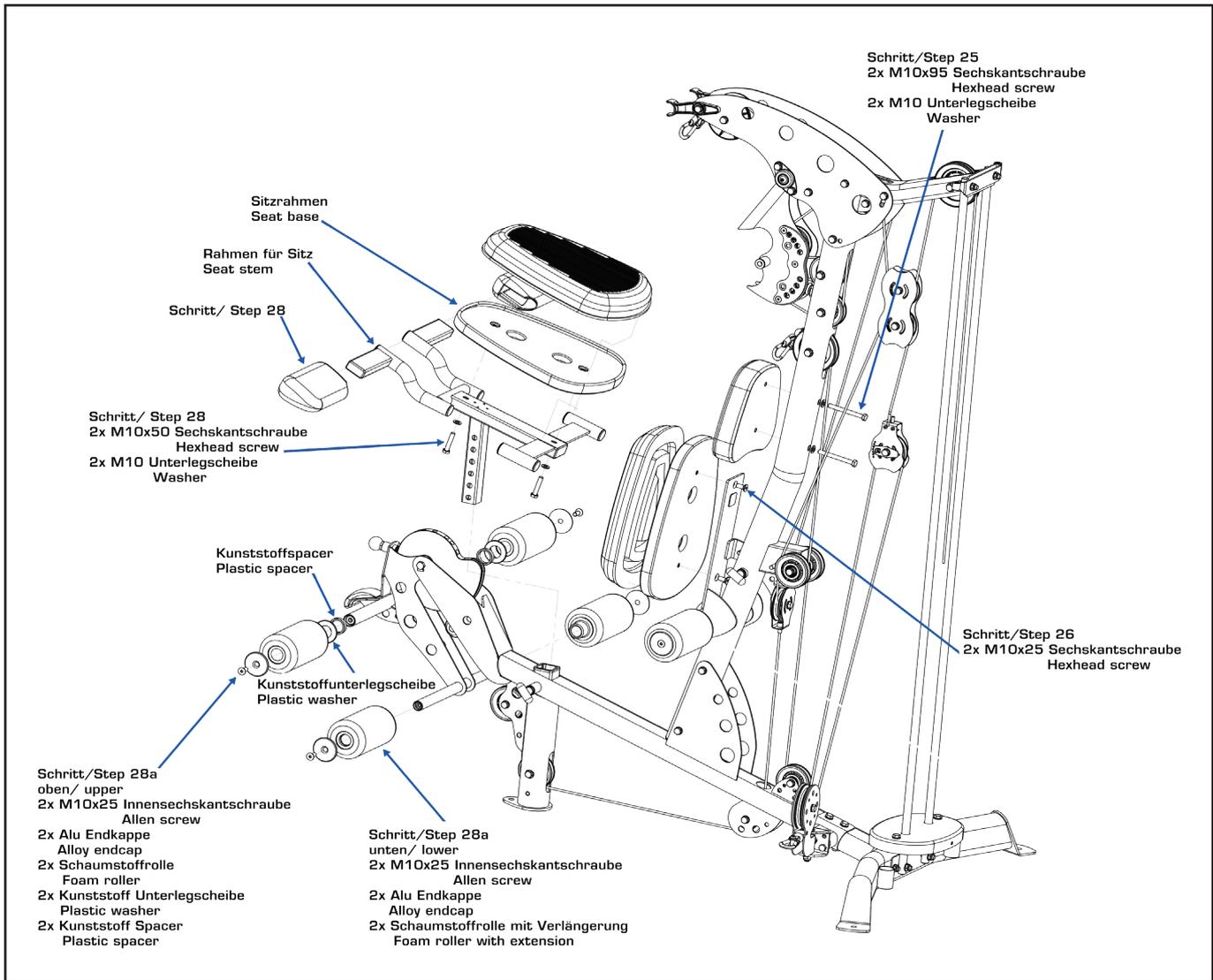
Step 23: Install Button Head Bolt and T-Nut and tighten so there is slight resistance when tilting Back Pad.

Schritt 24a: Schieben Sie zwei große Kunststoffunterlegscheiben, gefolgt von zwei Schaumstoffrollen auf die Stange auf. Von außen sichern Sie diese mit zwei Alu-Scheiben und zwei Innensechskantschrauben.

Step 24a: Slide Plastic Washers onto Roller Tube, followed by Roller Pads. Secure with Aluminum End Caps and Flat Head Screws. Tighten Now.

Schritt 24b: Wenn die Polsteraufnahme-Stange zentriert ist, fixieren Sie diese mit den zwei Madenschrauben.

Step 24b: Secure Roller Tube to Roller Tube Mount with set screws provided. See Circle diagram below. Tighten Now.



Schritt 25: Befestigen Sie das Kopfpolster am senkrechten Rahmen

Step 25: Attach Head Pad to the Main Upright.

Schritt 26: Befestigen Sie die Halterung für das Rückenpolster an der Rückenlehnenverstellung und drücken das Rückenpolster ein.

Step 26: Attach Seat Base to the Back Pad Tilt Frame.

Schritt 27: Befestigen Sie die Halterung für das Sitzpolster an der Sitzverstellung und drücken das Polster ein. Anschließend führen Sie die Sitzverstellung in die Aufnahme am Rahmen ein, indem Sie den T-Griff herausziehen.

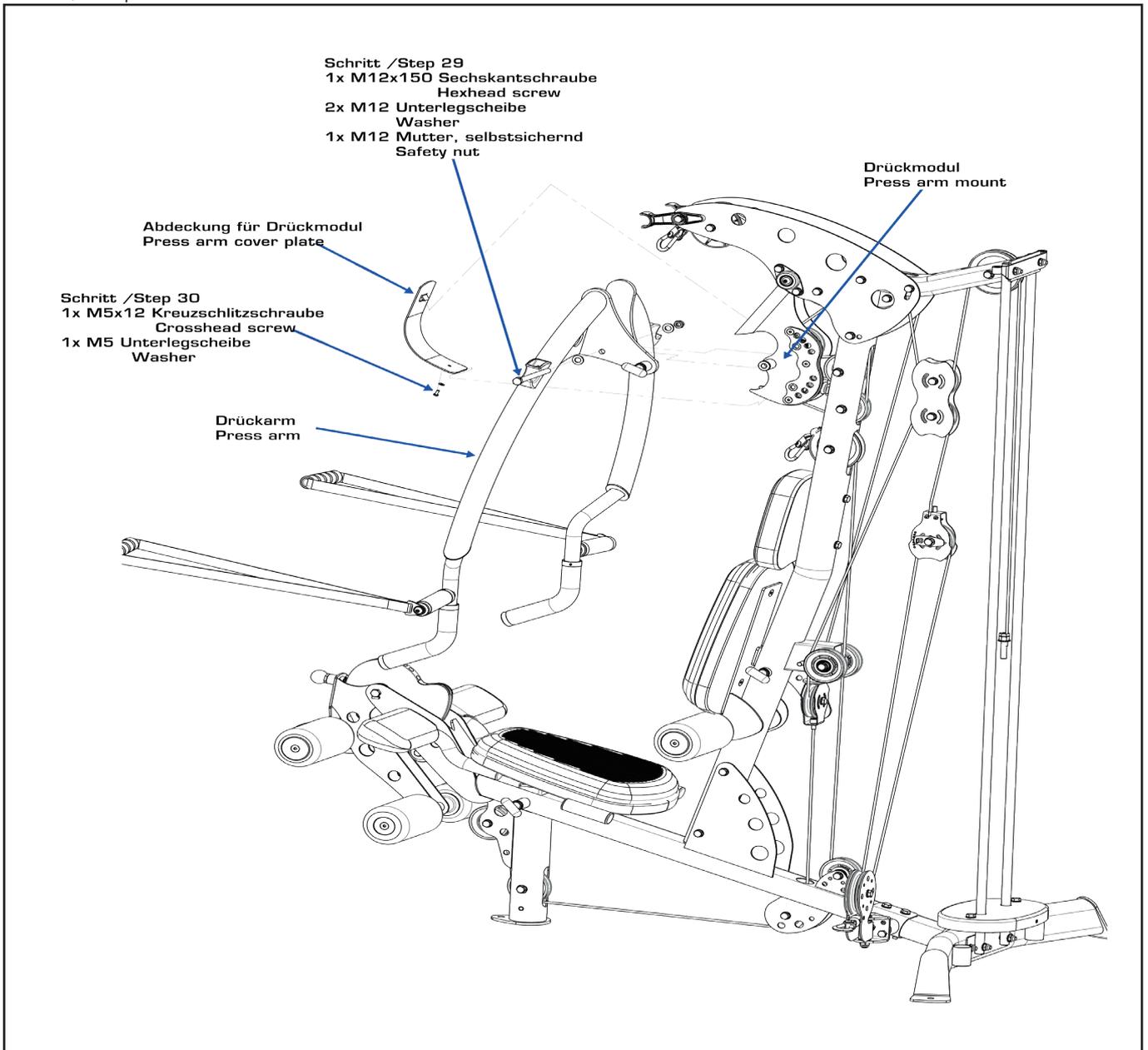
Step 27: Insert Seat Stem into the Seat Base Frame, then attach the Seat Base to the Seat Stem. Insert Orthopedic Pads into the Seat Bases.

Schritt 28a: Oberer Aufnahme: Schieben Sie zwei Kunststoffspacer, zwei große Kunststoffunterlegscheiben, gefolgt von zwei Schaumstoffrollen auf die obere Aufnahme des Beincurlers auf.  
Untere Aufnahme: Schieben Sie zwei Schaumstoffrollen mit Kunststoffeinsatz auf die untere Aufnahme des Beincurlers auf. Von außen sichern Sie alle Vier mit je einer Alu-Scheibe und einer Innensechskantschrauben.

Step 28a: (Upper Roller Pads) Slide a Plastic Spacer Tube, Large Plastic Washer and Roller Pad on each side of upper L/E shaft. Secure with Aluminum End Caps and Flat Head Bolts as shown. Tighten Now. Attach lower Roller Pads (with extension on one side) to the L/E Assembly with the Roller Pad extension facing inward.

Schritt 28b: Schieben Sie die Beinauflage auf den Sitzrahmen auf.

Step 28b: Attach Thigh Pads to Seat Stem by sliding all the way on to rectangular tubes of Seat Stem.

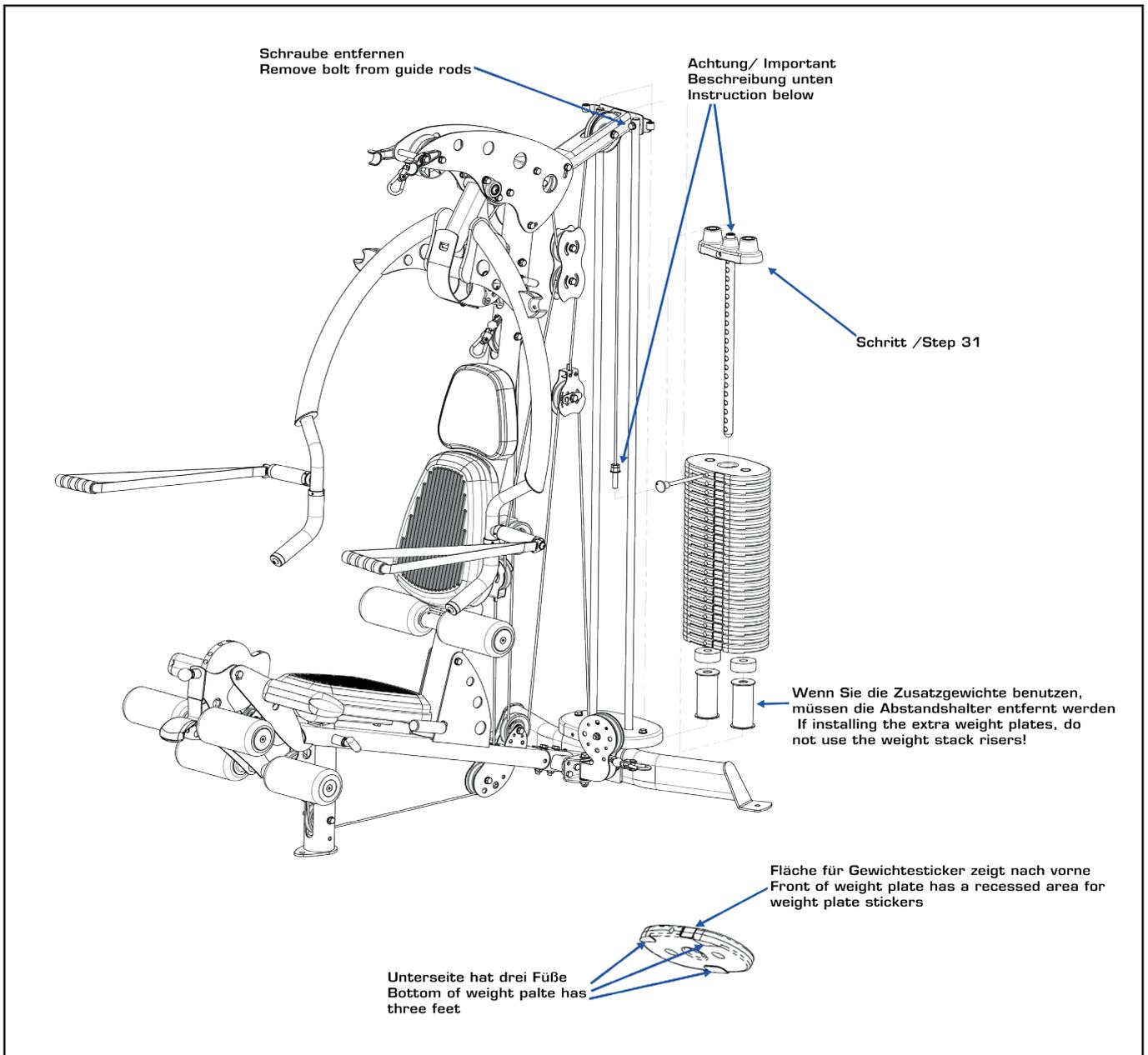


Schritt 29: Befestigen Sie die Druckeinheit am Druckmodul mit der M12x150 Sechskantschraube, zwei Unterlegscheiben und der selbstsichernden Mutter.

Step 29: Attach Press Arm to Press Arm Mount. Tighten now so there is no play but will swivel for adjustment. Requires force.

Schritt 30: Montieren Sie die Abdeckung für die Druckeinheit indem Sie es von oben einhängen und dann mit einer M5x12 Kreuzschlitzschraube und der Unterlegscheibe fixieren.

Step 30: Attach Press Arm Cover Plate to Press Arm Mount. Start by hooking tab on top of Plate to notch in Mount. Tighten with phillips screw driver now.



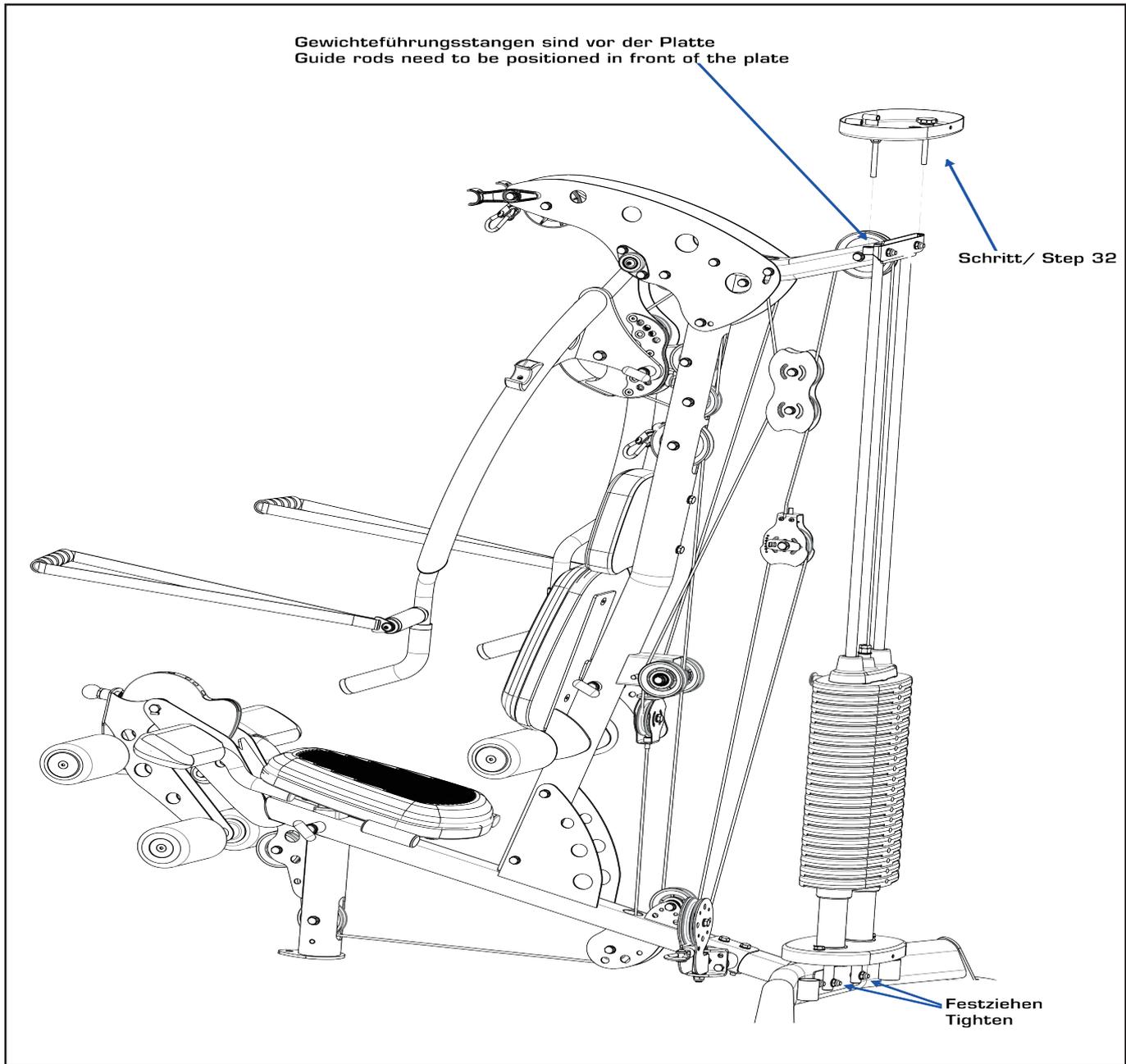
Schritt 31: Lösen Sie die Gewichteführungsstangen an der oberen Aufnahme. Bauen Sie das Gewichtescheibensystem wie folgt ein: Abstandshalter (wenn das zusätzliche Gewichteset gekauft wurde, dann dürfen diese nicht eingebaut werden), Gummipuffer, Gewichtescheiben (Füßchen nach unten und die Vertiefung zeigt nach vorne), und der Gewichteauswahlstab zum Schluss, befestigen sie die Gewichteführungsstangen wieder.

Achtung: Der Seilzug muss im Gewichteauswahlstab komplett eingedreht und mit der Kontermutter gesichert sein , ansonsten kann er sich lösen und Verletzungen verursachen.

Step 31: Install Weight Stack Risers, Rubber Donuts, Weight Stack, Top Weight/Selector Stem (In That Order)

Next reattach Guide Rods on front of plate with bolts that were removed.

IMPORTANT! Cable Bolt must be fully threaded into Selector Stem with Jam Nut tightened securely before using. Failure to do so may cause cable to come loose from weights and cause injury.

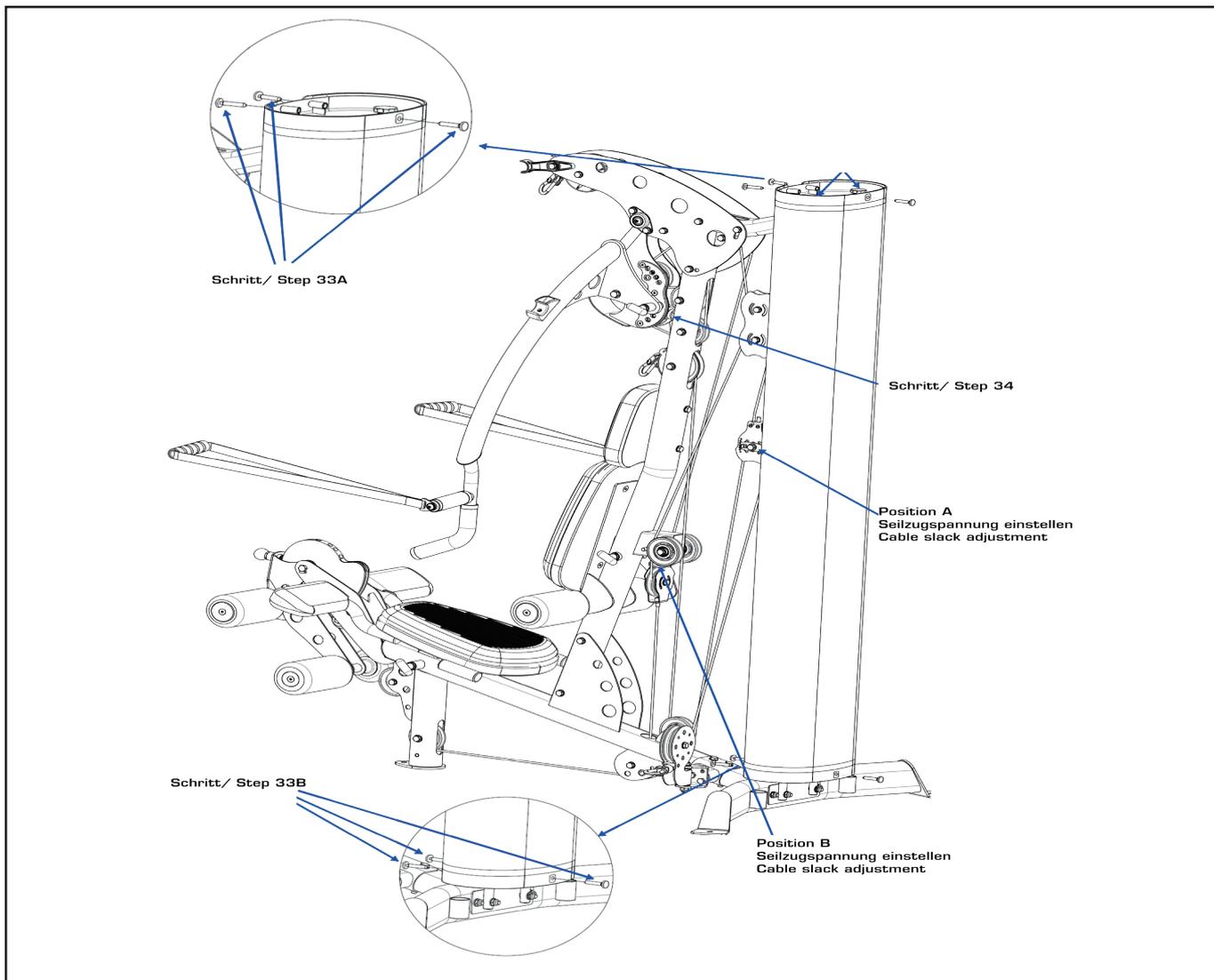


Schritt 32: Montieren Sie die obere Platte für die Gewichteverkleidung indem Sie die Gewindestangen in die Gewinde eindrehen und durch drehen dieser die Platte ganz nach unten bewegen.

Ziehen Sie die unteren Schraubverbindungen an den Führungsstangen nun fest an!

Step 32: Attach Shroud Plate to the Shroud Plate Bracket (Open Side Up) by screwing the bolts into the threaded parts on the Bracket. Use Knobs on top to screw each side all the way down.

Tighten Main Upright bolts Now. Tighten bottom bolts of Guide Rods Now.



Schritt 33: Führen Sie eine Halterung in die Aufnahme (Naht der Tasche sollte nach innen zeigen) der Gewichteverkleidung ein, indem Sie diese durch die Tasche komplett durchschieben. Fahren Sie auf der gegenüberliegenden Seite identisch fort.

Fixieren Sie die Gewichteverkleidung an der oberen und unteren Platte für die Gewichteverkleidung mit den Pins (oben und unten je drei Stück). Spannen Sie die Gewichteverkleidung, indem Sie die Drehknöpfe an der oberen Platte drehen, sodass sich die Platte nach oben bewegt.

Schritt 34: Stellen Sie den Anschlag der Drückeinheit ein, fixieren Sie die Position mit der Kontermutter.

A: Wenn das Seil nicht gespannt ist, lösen Sie die Schraube am beweglichen einstellbaren Rollenhalter, und bewegen die Rolle so, dass sich der Seilzug spannt. Ziehen Sie die Schraube wieder fest an.

B: Ist der Seilzug des Beinstreckers zu wenig gespannt, dann drehen Sie den Anschlag nach innen. Bevor Sie die Kontermutter festziehen, überprüfen Sie ob sie der Rollenhalter exact zwischen den zwei Rollen befindet.

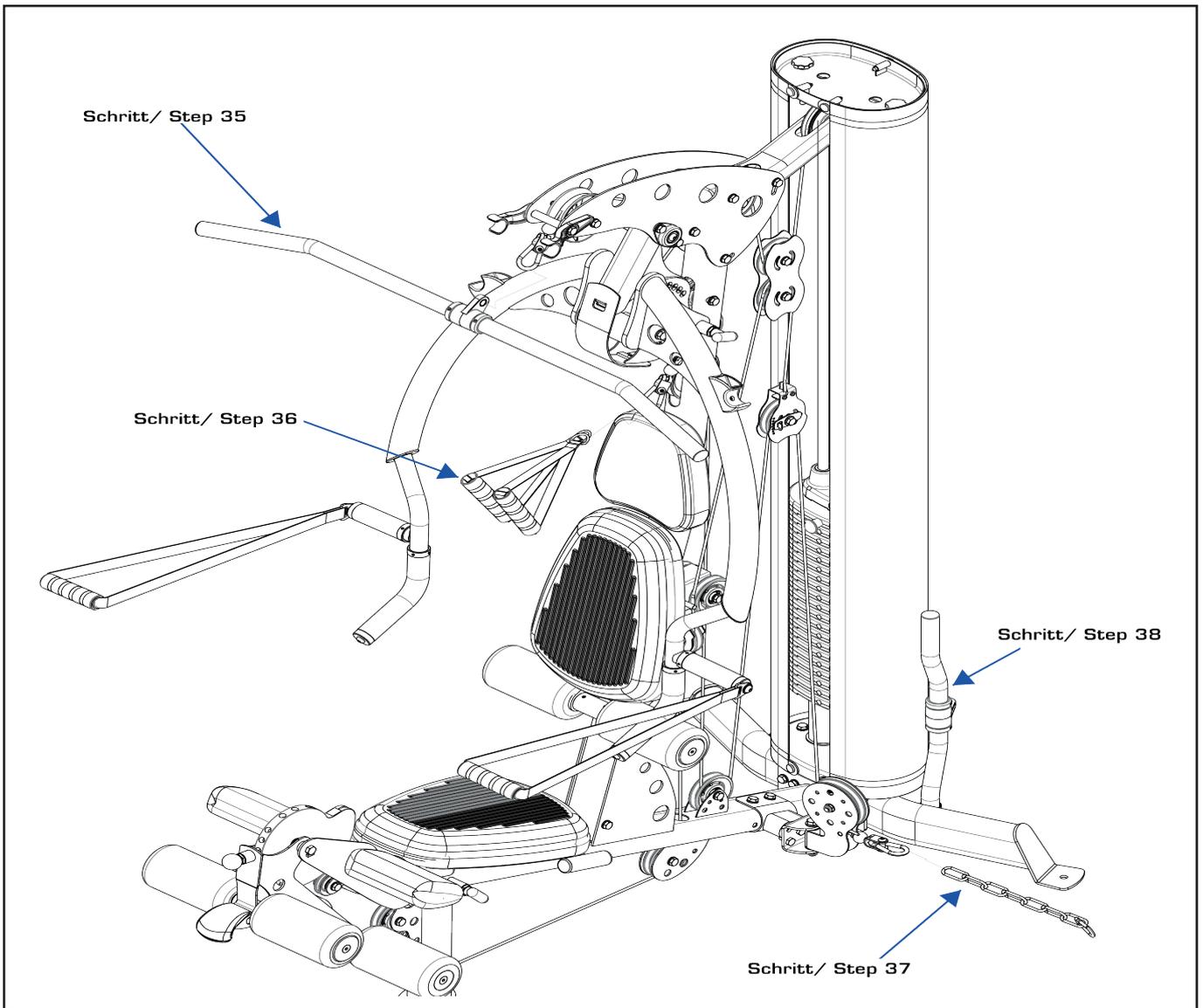
Step 33: Slide a Shroud C Bracket into the pocket at one end of Shroud. (Pocket seam should face inside). Work shroud around bracket until the opening in the shroud lines up with the hole on the back of the bracket. Repeat this on the other end of shroud.

Now position this shroud assembly around the upper and lower Shroud Mount Plates by working around guide rods and stack. Align holes in the top and bottom brackets with the holes in the plates and insert Shroud Plate Connector Pins in each (3 at top and 3 at bottom).

Step 34: The press arm starting position may be adjusted by screwing press arm stop in or out. Lock with jam nut when finished.

A: Adjust cable slack at the upper single floating pulley by loosening bolt and moving pulley up or down with the selector plate. Lock tight with bolt when finished.

B: Adjust the Stop at the Single Floating Pulley for the leg extension to take slack out of the cable. Set the cam so the cable opening is in line with the 2 small pulleys before adjusting.



Bringen Sie das Zubehör am Gerät an.

Attach all Accessories as shown.

## 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 Aufwärmätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

### II) Wie sollten Sie trainieren

Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten

- Beginnen Sie mit einem geringen Gewicht. Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Das Gewicht können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die 20 Wiederholungen nicht mehr schaffen.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen.
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren.

Niemals Bauchübungen vergessen!

## 5. Training manual

### Warm up:

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

### II) How to do the exercise

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

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

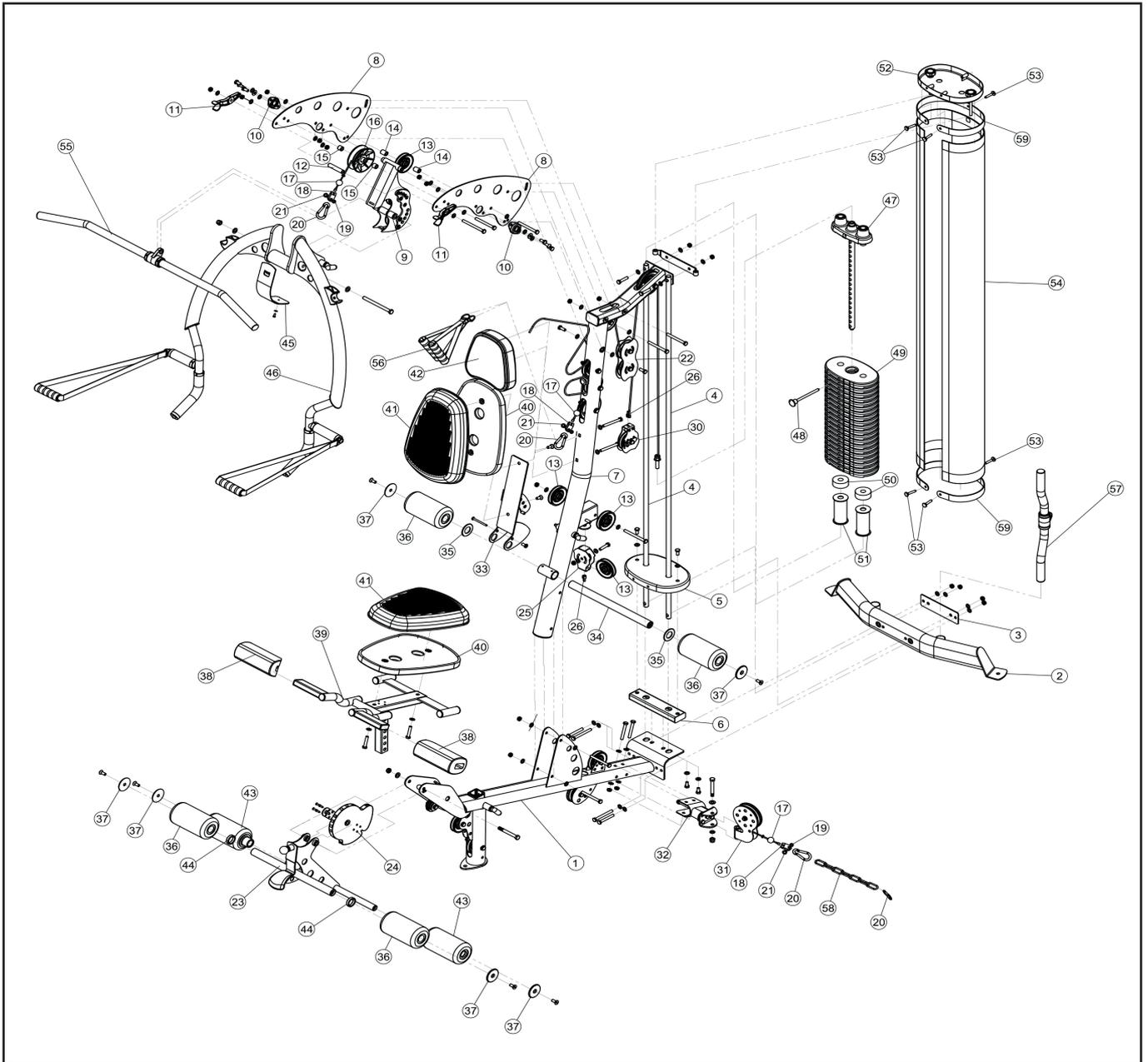
## 6. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung/ Dimension	Menge/ Quantity
3631 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-3	Platte für Standfuß hinten	Backing plate		1
-4	Gewichteführungsstange	Guide rod		2
-5	Platte für Gewichteüberkleidung	Shroud mount		2
-6	Abstandshalter	Spacer tube		1
-7	Senkrechter Rahmen	Upright tube		1
-8	Obere seitliche Platten	Top beam plates		2
-9	Drückmodul	Press arm mount		1
-10	Kugellager	Ball bearing		2
-11	Latstangenhalterung	Latbar holder		2
-12	Spacer	Spacer		1
-13	Rolle	Pulley	3,5"	4
-14	Spacer	Spacer	1"	2
-15	Spacer	Spacer	5/8"	2
-16	Breite Rolle	Wider pulley	4,5"	1
-17	Kunststoffball	Plastic ball		3
-18	U-Halterung	U-bracket		3
-19	T-Mutter	T-nut	M6	3
-20	Karabiner	Hook		4
-21	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	3
-22	Beweglicher Doppelrollenhalter	Floating pulley assembly		1
-23	Beincurler	Leg curler		1
-24	Verstellplatte für Beincurler	Leg cam		1
-25	Beweglicher Rollenhalter	Floating pulley bracket		1
-26	Seilzugadapter	Cable adapter		2
-27	Seilzug, oben	Upper cable		1
-28	Seilzug für Beincurler	Leg extension cable		1
-29A	Seilzug, Mitte	Middle cable		1
-29B	Seilzug, unten	Lower cable		1
-30	Beweglicher einstellbarer Rollenhalter	Adjusting floating pulley bracket		1
-31	Beweglicher Rollenhalter	Swivel pulley		2
-32	U-Halterung	U-Bracket		1
-33	Rückenlehnenverstellrahmen	Backpad tilt frame		1
-34	Stange für Schaumstoffrolle	Roller tube		1
-35	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		2
-36*	Schaumstoffrolle	Foam roller		4
-37	Aluminium Endkappe	Alloy endcap		6
-38	Knieauflagepolster	Tigh pad		2
-39	Sitzrahmen	Seat stem		1
-40	Platte für Polster	Plate for cushion		2
-41	Polster	Cushion		2
-42	Kopfpolster	Headcushion		1
-43*	Schaumstoffrolle mit Kunststoffeinsatz	Foam roller with extension		2
-44	Spacer für Schaumstoffrolle	Spacer for foam roller		2
-45	Abdeckung für Drückmodul	Press arm cover plate		1
-46	Drückeinheit	Press arm		1
-47	Gewichteauswahlstab	Weightplate stem		1
-48	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin		1
-49	Gewichtescheiben	Weight plates		15
-50	Gummipuffer	Rubber donuts		2
-51	Abstandshalter für Gewichtescheiben	Weight stack riser		2
-52	Obere Platte für die Gewichteüberkleidung	Shroud plate assembly		1
-53	Pin für Gewichteüberkleidungbefestigung	Shroudplate connector pin		6
-54	Gewichteüberkleidung	Shroud		1
-55	Latbar	Latbar		1
-56	D-Griffe	D-handles		2
-57	Curlstange	Curlbar		1
-58	Kette	Chain		1
-59	Führung für Gewichteüberkleidung	Shroud C-bracket		2
-60	Aluminiumgriffe für Butterfly	Alloy pec fly strap		2

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.

# 7. Explosionszeichnung/ Explosion drawing



## 8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten bei Privatgebrauch und innerhalb von 12 Monaten bei semiprofessioneller Benutzung wie in Hotels, Sportvereinen, etc nach Lieferung gemeldet werden. Bei kommerzieller Benutzung erlischt die Garantie.

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**

## 9. 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- 62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



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

**Art.-Nr.:3631 M2**  
**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) .....