HAMMER
MAXIMUM

Uživatelský návod

Autark 3.0

ART.NR. / ITEM NO. 14052

ID: 011125

Obsah

1. Bezpečnostní instrukce

2. Obecně

2.1 Balení

3. Montáž

3.1 Seznam dílů

3.2 Montážní kroky

4. Péče a údržba

5. Tréninkový manuál

5.1 Tréninkové obrázky

5.2 Nastavení

6. Rozložený nákres

7. Kusovník

8. Záruka

Index

Strana/Page

1.	**Safety instructions**		**02**
2.	**General**		**03**
	2.1	Packaging	03
3.	**Assembly**		**03**
	3.1	Check list	04
	3.2	Assembly Steps	07
4.	**Care and Maintenance**		**29**
5.	**Training manual**		**30**
	5.1	Trainings photos	31
	5.2	Adjustments	40
6.	**Explosion drawing**		**43**
7.	**Parts list**		**46**
8.	**Warranty (Germany only)**		**48**

1. Bezpečnostní instrukce

Důležité!

↙ Tento posilovací stroj je posilovacím zařízením třídy S podle normy DIN ISO 20957-1/2.
↙ Maximální hmotnost uživatele: 150 kg.
↙ Tento posilovací stroj smí být používán pouze k určenému účelu!
↙ Jakékoli jiné použití je zakázáno a potenciálně nebezpečné. Dovozce nenese odpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím.
↙ Trénujete se zařízením, které bylo navrženo podle nejnovějších bezpečnostních norem. Potenciální rizika, která by mohla způsobit zranění, byla v maximální možné míře eliminována.

Abyste předešli zraněním a/nebo nehodám, přečtěte si prosím a dodržujte tato jednoduchá pravidla:

1. Nedovolte dětem ani domácím zvířatům hrát si s přístrojem
nebo v jeho blízkosti. Také osoby se
sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními
schopnostmi (např. osoby s omezenými fyzickými a duševními
schopnostmi) nebo s nedostatkem zkušeností a
znalostí nesmí přístroj používat samy.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice bezpečně utažené a zda nejsou viditelné žádné poškození.
3. Vadné díly ihned vyměňte a pouze po konzultaci se servisním oddělením. Nepoužívejte přístroj, dokud nebude opraven.
4. Před použitím přístroje si pečlivě přečtěte tento uživatelský návod k obsluze.
5. Přístroj vyžaduje dostatečný volný prostor ve všech směrech (alespoň 1,5 m).
6. Umístěte přístroj na pevný, rovný a protiskluzový povrch.
7. Necvičte bezprostředně před jídlem ani po něm.
8. Před zahájením jakéhokoli fitness tréninku se vždy poraďte s lékařem.
9. Bezpečnost zařízení lze zaručit pouze tehdy, pokud budete pravidelně kontrolovat opotřebitelné díly. Tyto díly jsou v seznamu dílů označeny *.
10. Cvičební zařízení se nikdy nesmí používat jako hračky.
11. Noste vhodnou obuv a nikdy necvičte naboso.
12. Cvičební zařízení se nesmí umisťovat ve vlhkých místnostech (koupelna) ani na balkoně.
13. Umístěte cvičební zařízení tak, abyste viděli přibližující se osoby.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN ISO 20957-1/2 class S.
- Max. user weight is 150 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 or pets to play with or near the item. Persons with reduced physical, sensory or mental capabilities (e.g. partially abilities (e.g. partially disabled persons, elderly persons with reduced physical and mental abilities) or a lack of experience and knowledge must not use the appliance alone.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured and whether any damage is visible
3. Replace defective parts immediately and only after consul tation with the service centre. Do not use the itemuntil it has been repaired.
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, flat and antislippery surface.
7. Do not exersice 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 suitable shoes and never exercise barefoot.
12. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
13. Set up the exercise item in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching.

2. Obecně

Toto zařízení splňuje požadavky normy DIN ISO 957-1/2 třídy S. Nesprávné používání tohoto zařízení (např. nadměrný trénink, nesprávné nastavení atd.) však může vést ke zdravotním problémům.

Před zahájením tréninku byste se měli nechat vyšetřit lékařem, aby se vyloučila případná zdravotní rizika.

2.1 Balení

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:
· Vnější obal z lepenky
· Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
· Fólie a sáčky z polyetylenu (PE)
· Upevňovací pásky z polypropylenu (PP

2. General

The equipment complies with the requirements of DIN ISO 957-1/2 Class S. 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. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

Obsah balení

• Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
• Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože by mohl poškodit/poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
• Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

3. Assembly

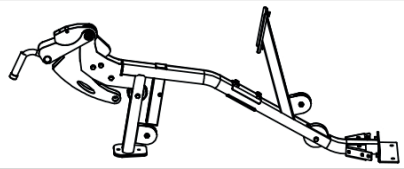
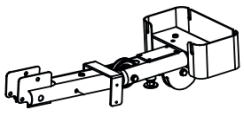
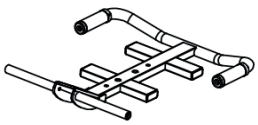
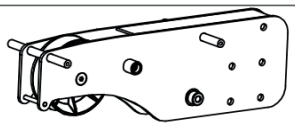
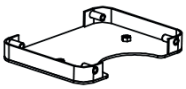
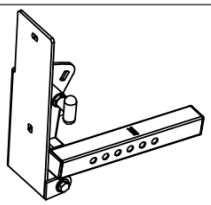
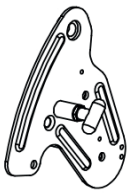
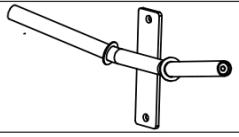
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

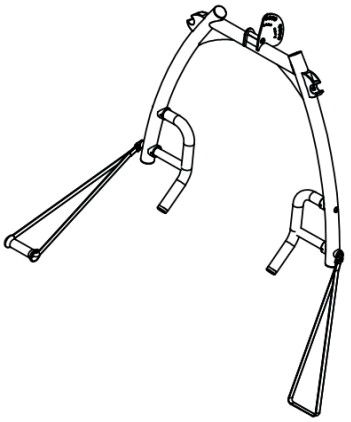
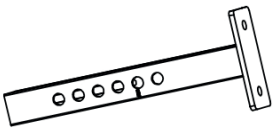
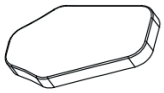
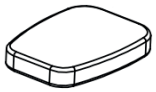
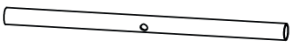
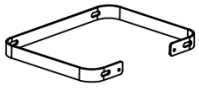
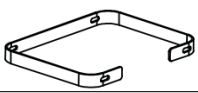
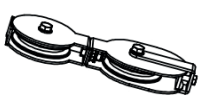
Contents of packaging

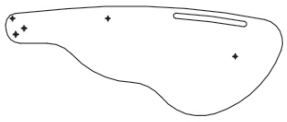
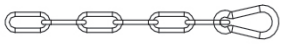
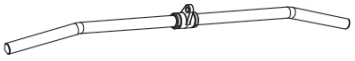
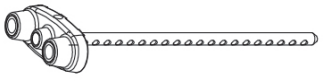
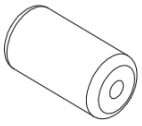
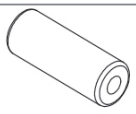
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metallparts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for move ment (at least 1.5 m)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

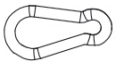
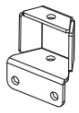
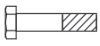
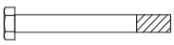
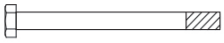
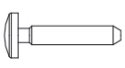
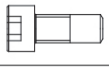
3.1 Seznam dílů

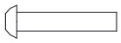
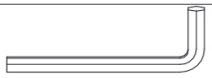
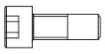
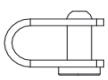
3.1 Check list

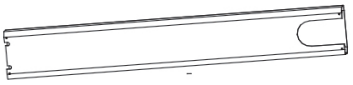
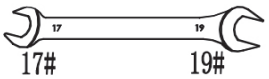
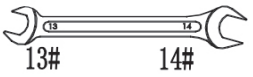
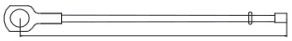
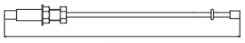
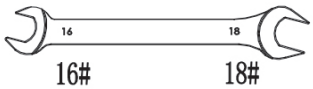
	1	1
	1	2
	1	3
	2	4
	1	5
	1	67
	1	6
	1	15
	1	44
	1	7
	1	8
	1	14

	1	10
	1	21
	1	61
	1	66
	1	20
	1	17
	1	143
	1	27
	1	105
	1	26
	1	144

	2	145
	1	23
	2	9
	1	40
	1	151
 Φ90	3	43
 Φ107	2	42
 Φ55	1	85
	1	88
	1	25
	1	24
	4	71
	4	64
	1	28
	4	70
	4	63
	1	45

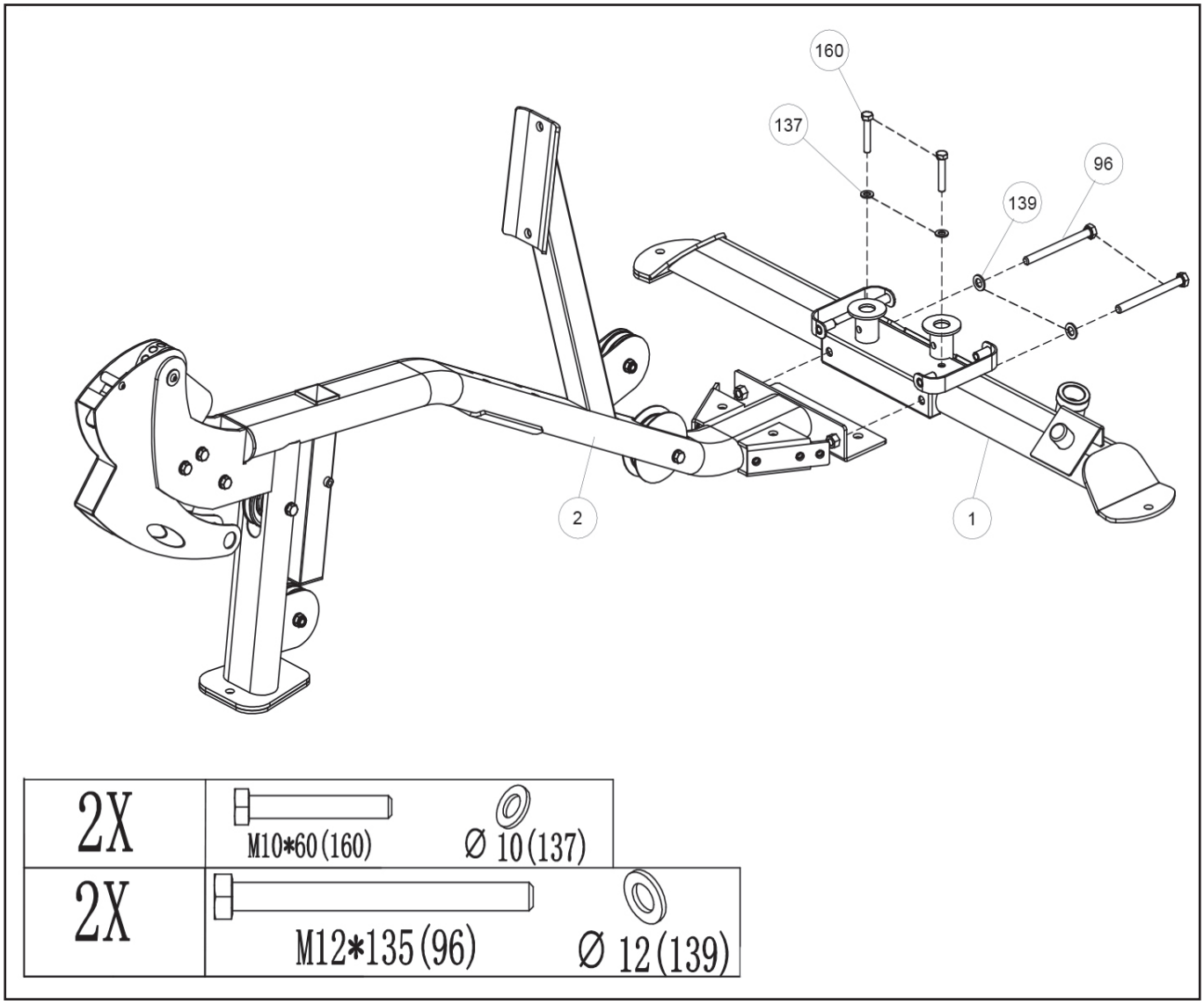
	1	148
 Φ8	3	39
	1	22
	1	32
	1	46
	2	147
 M10*60	2	160
 M12*135	2	96
 M12*75	6	93
 M8*20	8	65
 M10*45	7	99
 M8*20	2	97
 M10*75	1	109
 M10*120	1	135
 M10*110	2	108
 M6*15	2	106
	8	107
 M10*25	3	103
 M8*15	2	130
 M8*30	2	98

	M10*75	3	120
	M6*12	8	94
	M10*25	2	123
	M10*110	2	124
	ST4.2*16	4	114
	M12*110	1	121
	M12*95	1	134
	M12	2	139
	M12	9	138
	M10	30	137
	M8	6	136
		1	127
	M12	1	140
	M10	12	141
	3#	1	152
	4#	1	153
	5#	2	154
	6#	1	155
	8#	1	156
	M10*25	2	104
	M8*12	4	100
		1	31
	SΦ44	3	35
		3	36

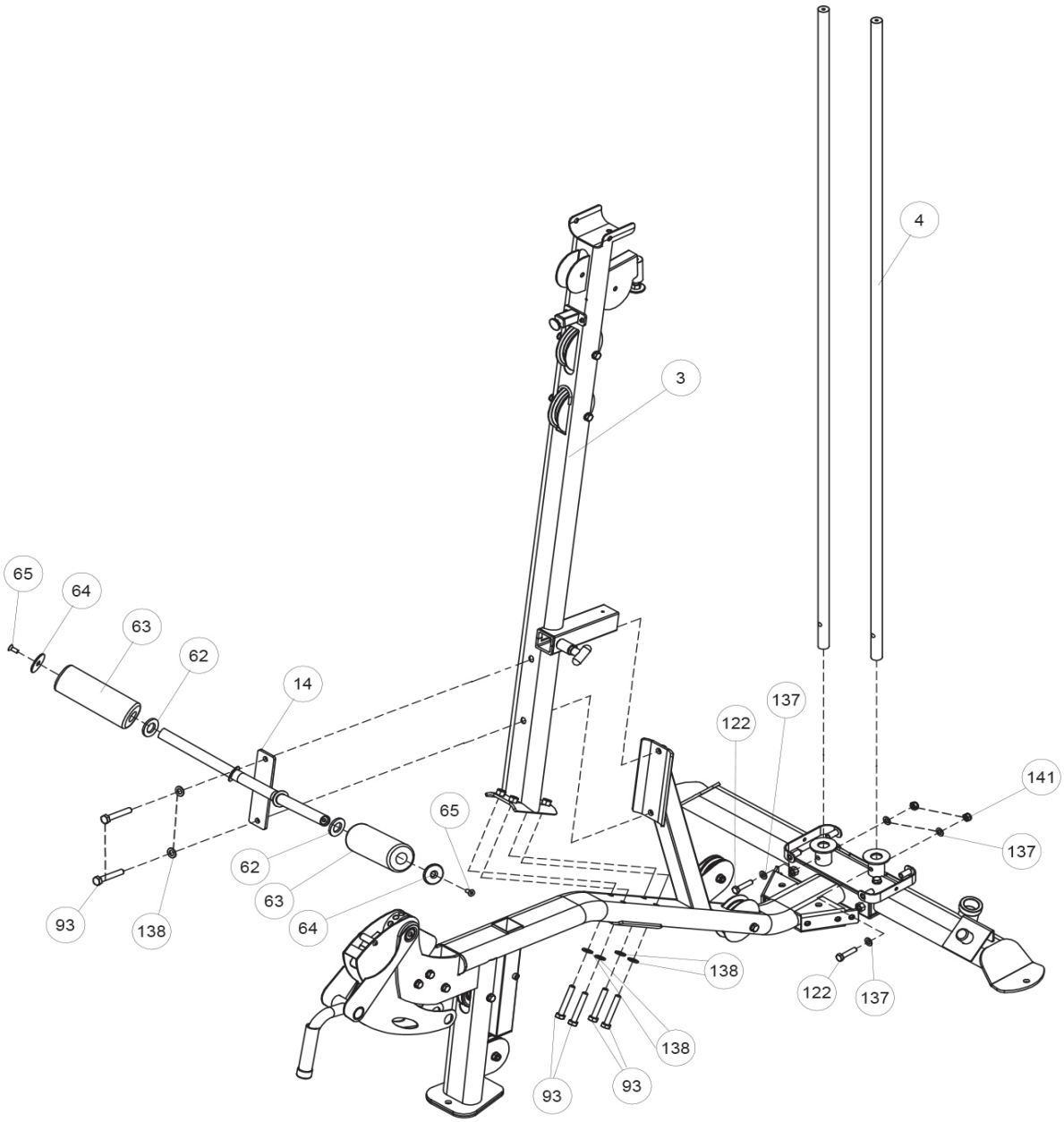
	1	33
	1	146
 17# 19#	1	157
 13# 14#	1	158
 3255mm	1	92
 4090mm	1	149
 5510mm	1	150
	2	161
	1	162
	1	113
 16# 18#	1	163
	2	62
 M10	1	165

3.2 Montážní kroky / Assembly steps

Krok / Step 1



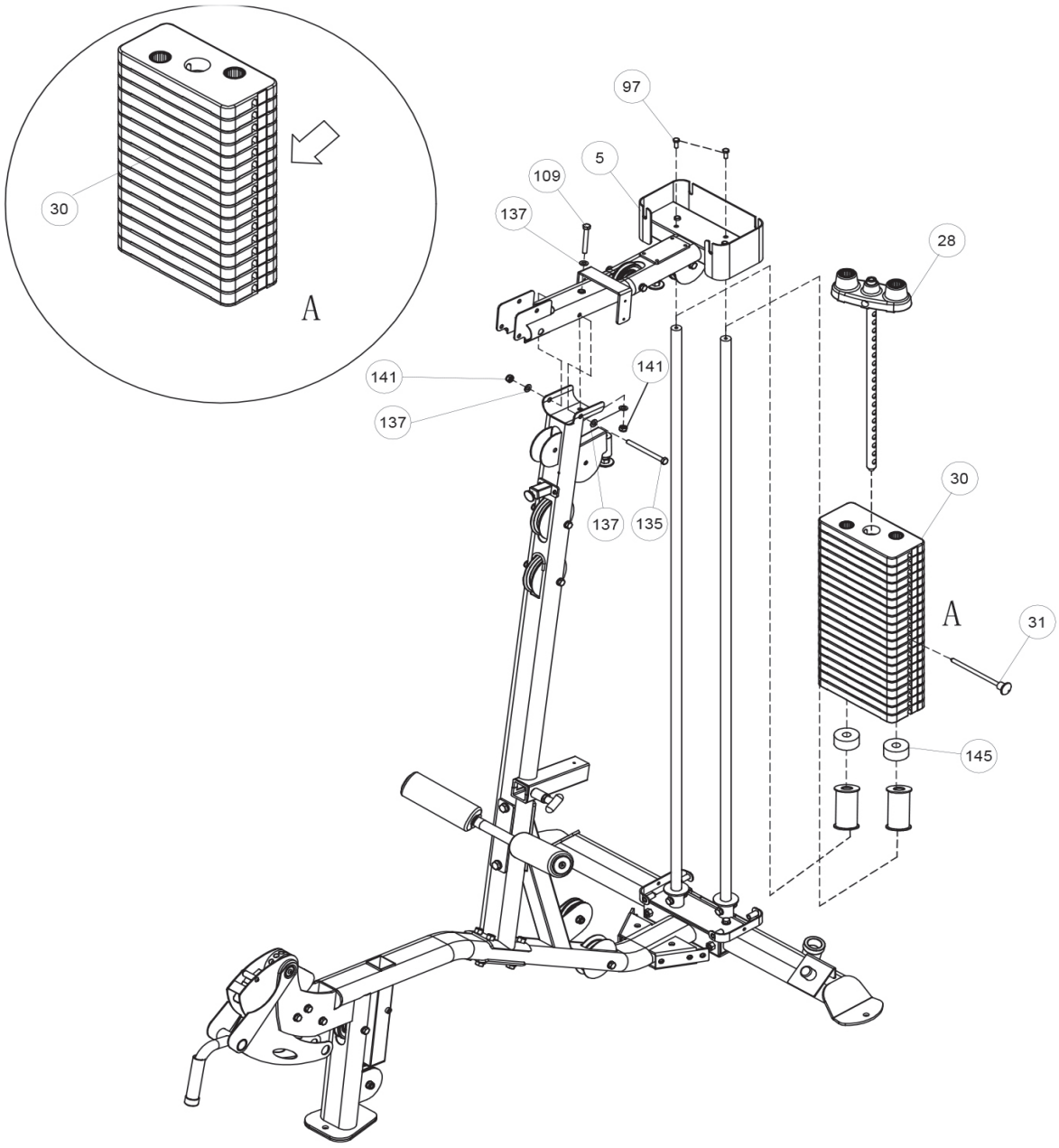
Krok / Step 2



6X	M12*75(93) Ø 12(138)
2X	M8*20(65) (64) (62)
2X	M10*50(122) Ø 10(137) Ø 10(137) M10 (141)

Prosím, věnujte pozornost následujícím dvěma krokům!

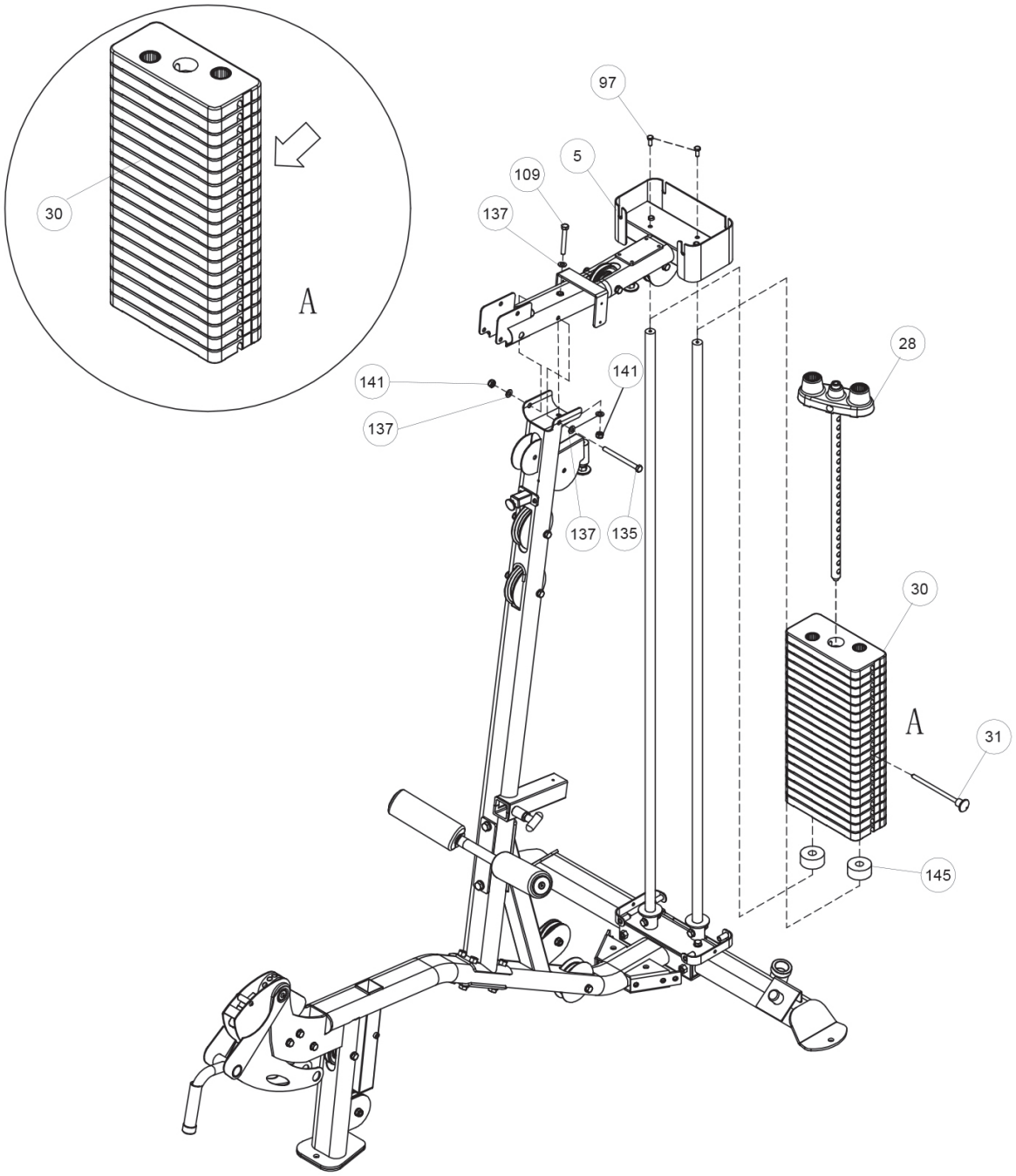
Krok/ Step 3 bez zátěžových cihliček navíc/ without extra weightplates



2X	M8*20(97)	1X	(31)
1X	M10*75(109)	Ø 10(137) Ø 10(137)	M10 (141)
1X	M10*120(135)	Ø 10(137) Ø 10(137)	M10 (141)

2X	(161)
16X	(30)
2X	(145)

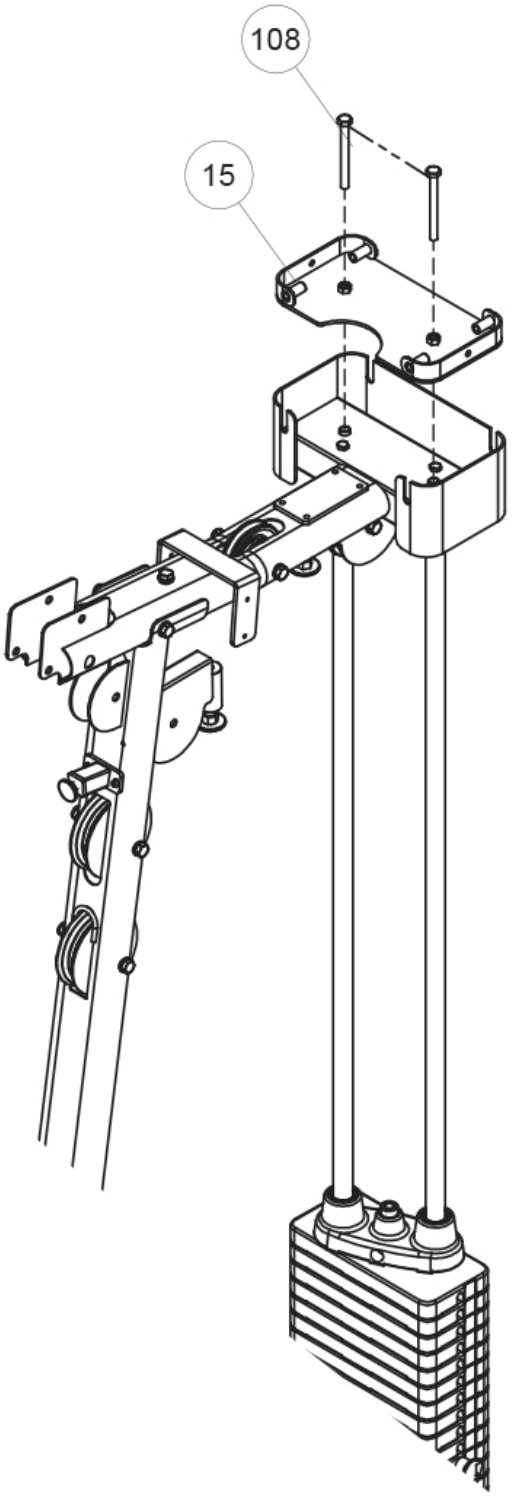
Krok / Step 3B se zátěžovými cihličkami navíc/ with extra weight plates



2X	M8*20(97)	1X	(31)
1X	M10*75(109)	Ø 10(137) Ø 10(137)	M10 (141)
1X	M10*120(135)	Ø 10(137) Ø 10(137)	M10 (141)

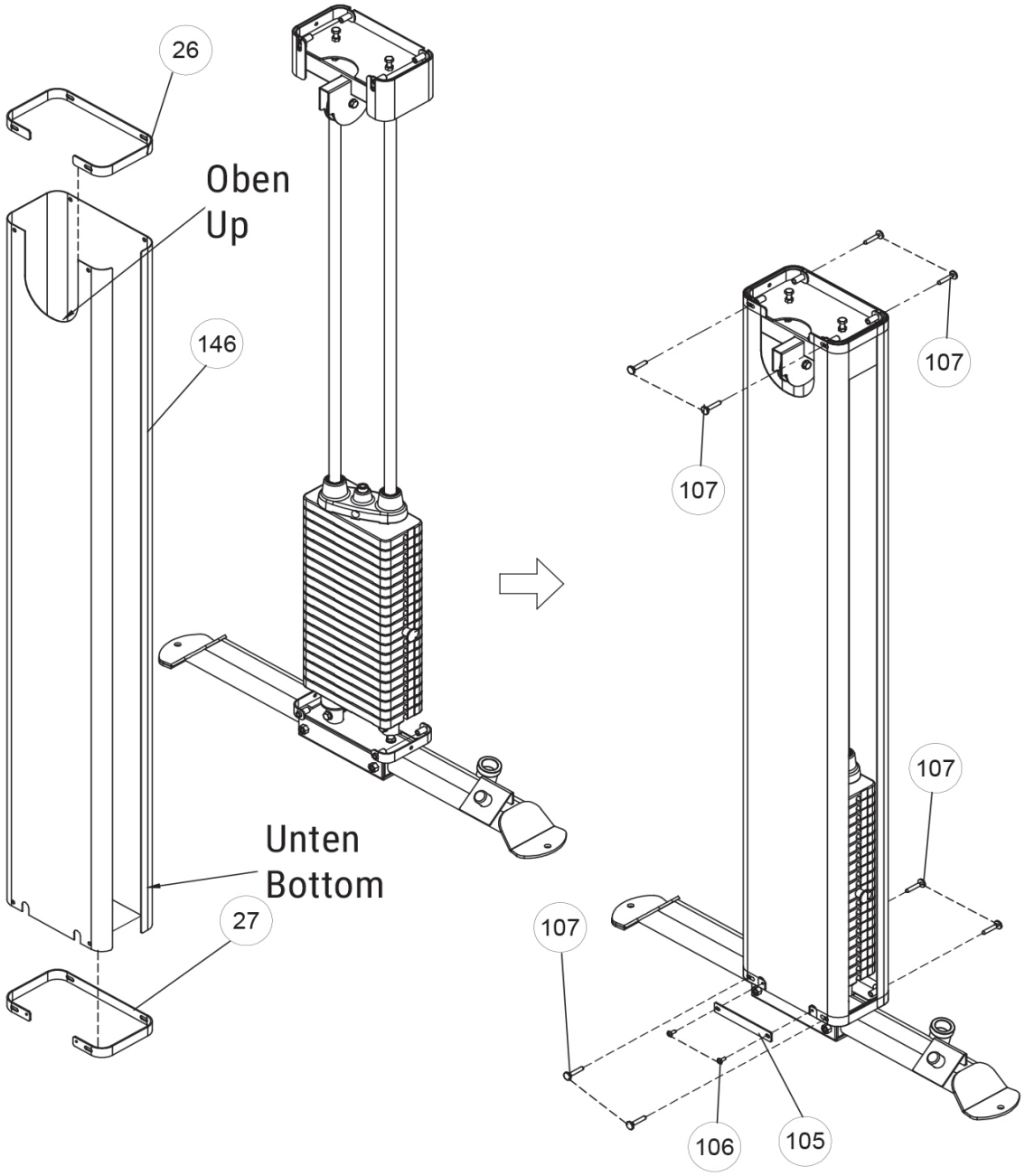
20X	(30)
2X	(145)

Krok / Step 4



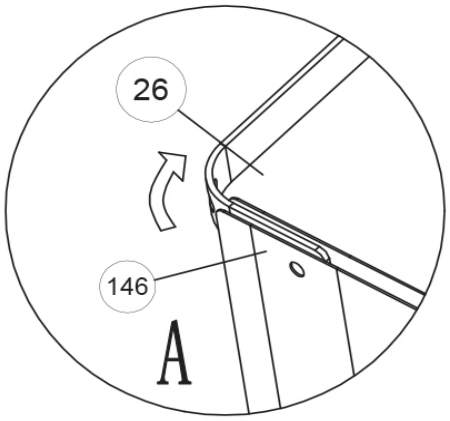
2X	 M10*110 (108)

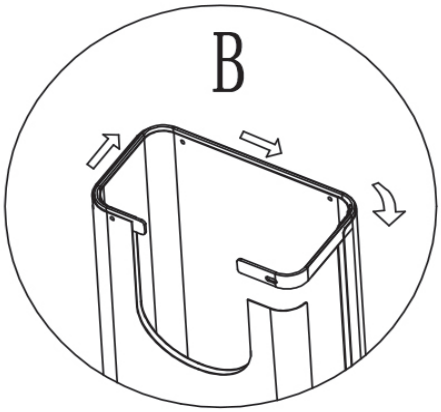
Krok / Step 5

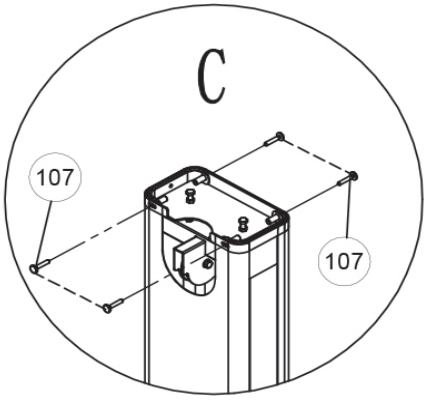


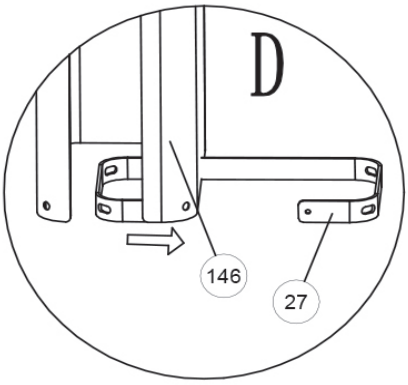
2X	M6*15(106)
4X	Φ8(107)
4X	Φ8(107)

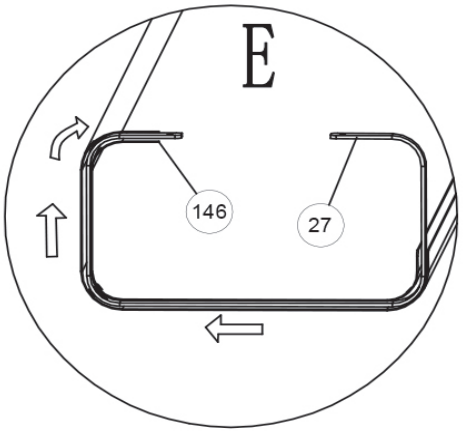
Krok / Step 5-2

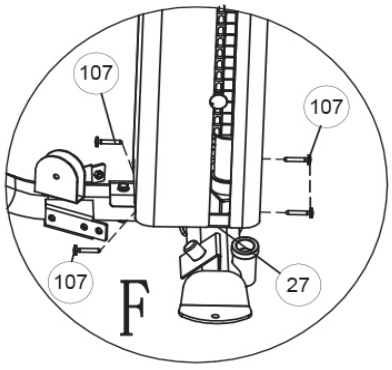


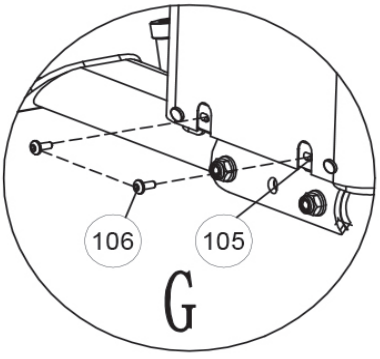




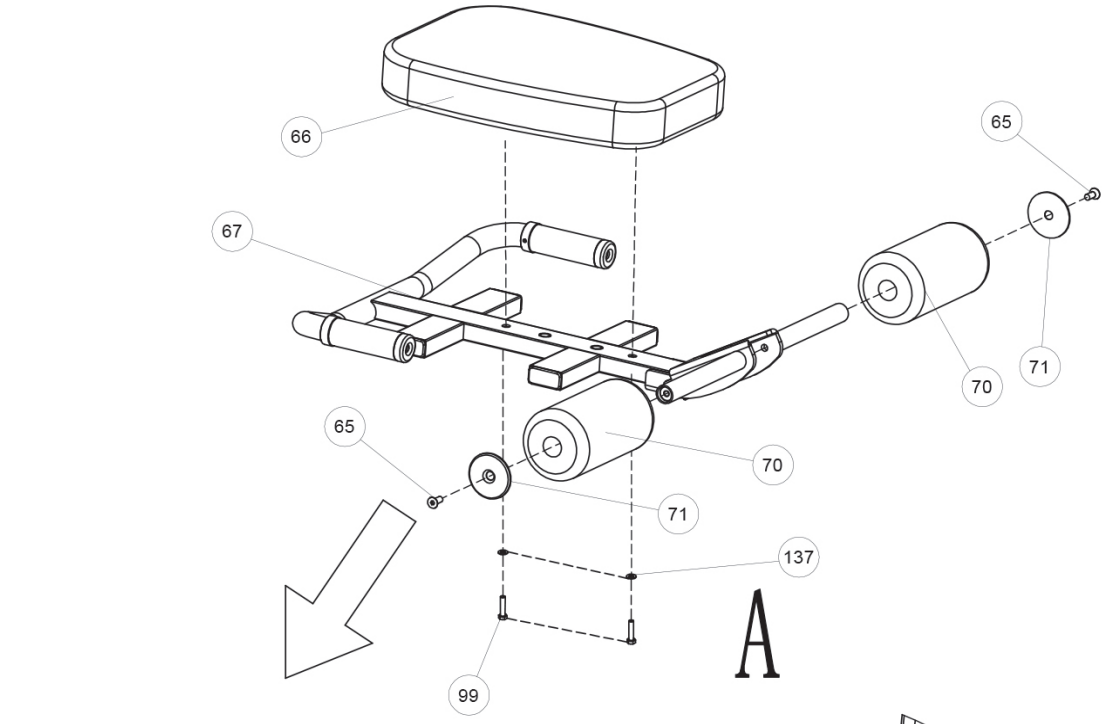


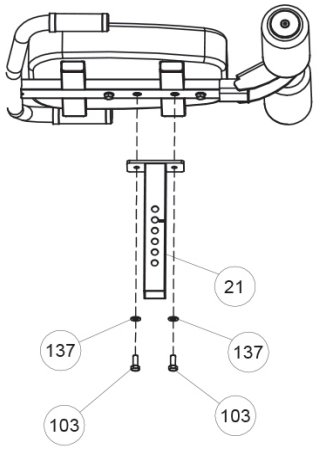


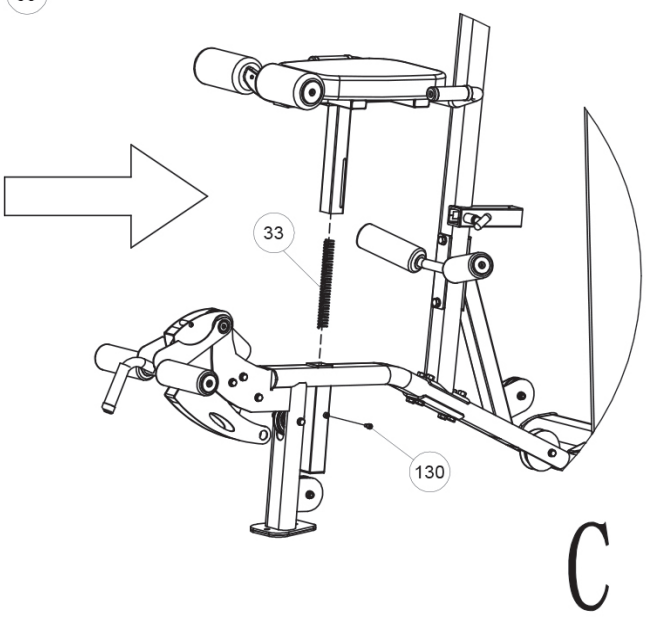




Krok / Step 6



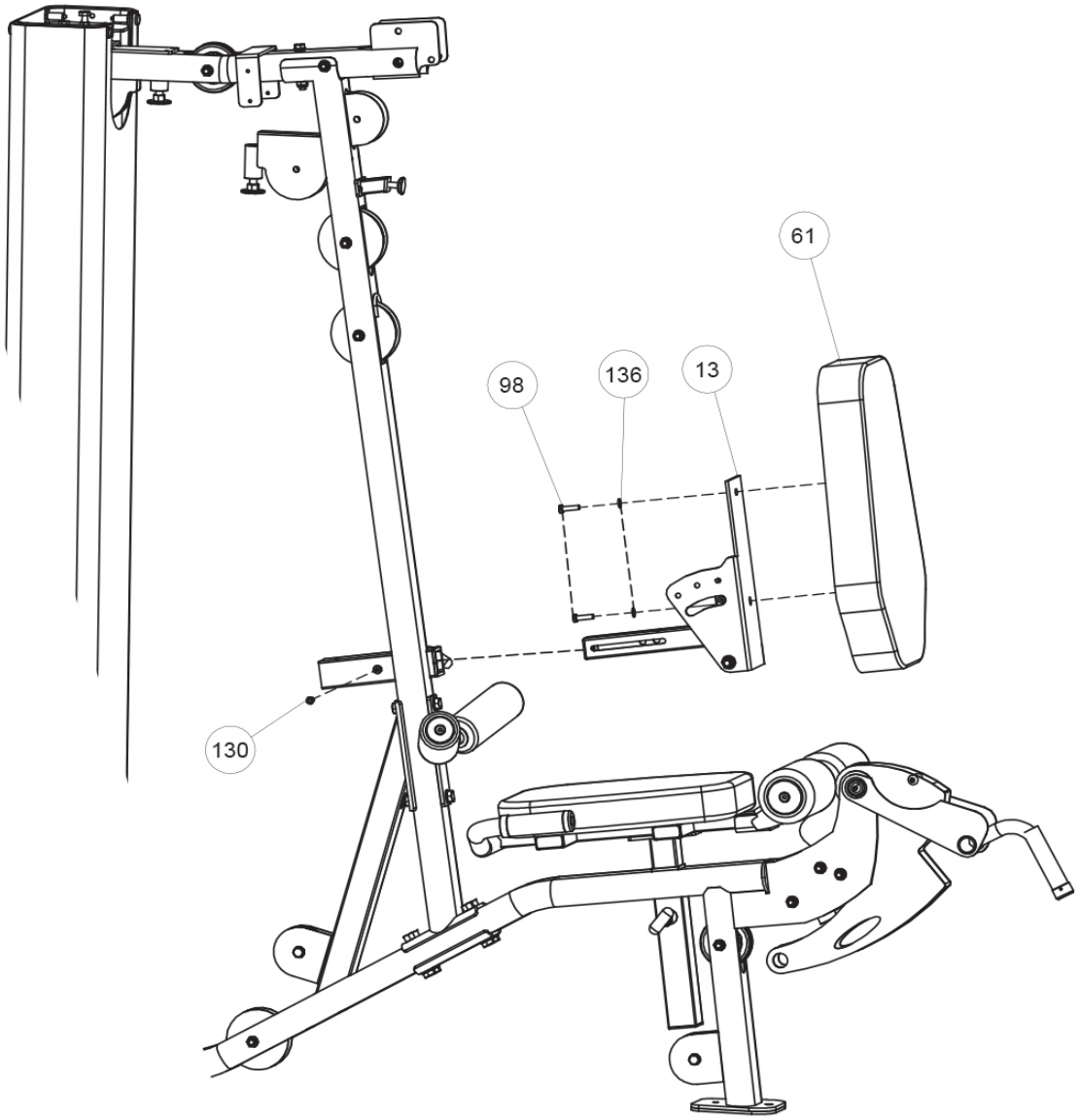




2X	M8*20(65)	(71)
2X	M10*25(103)	Ø 10(137)
2X	M10*45(99)	Ø 10(137)

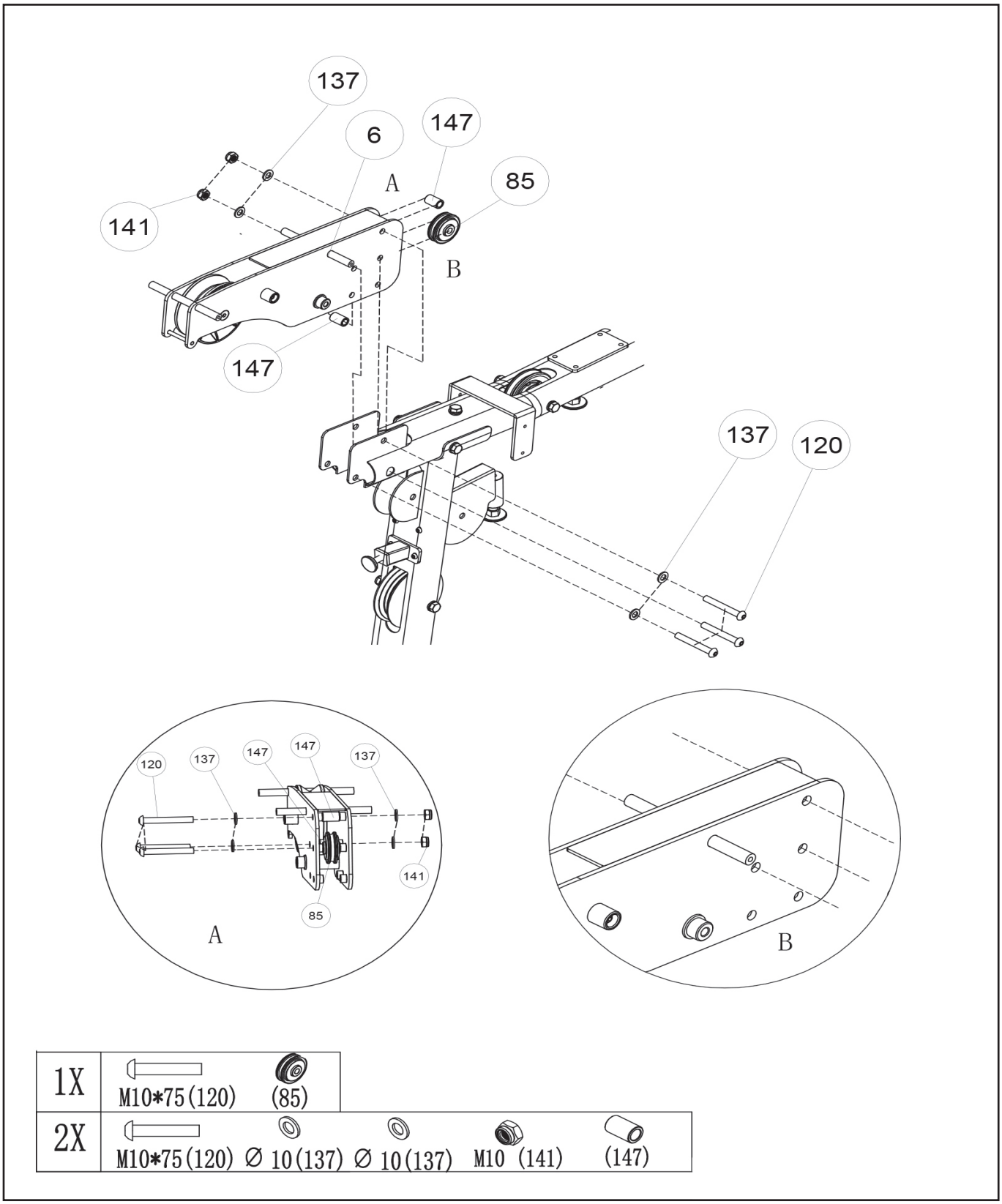
1X	M8*15(130)
1X	Feder/Spring(33)

Krok / Step 7



1X	M8*15(130)
2X	M8*30(98) Ø 8(136)

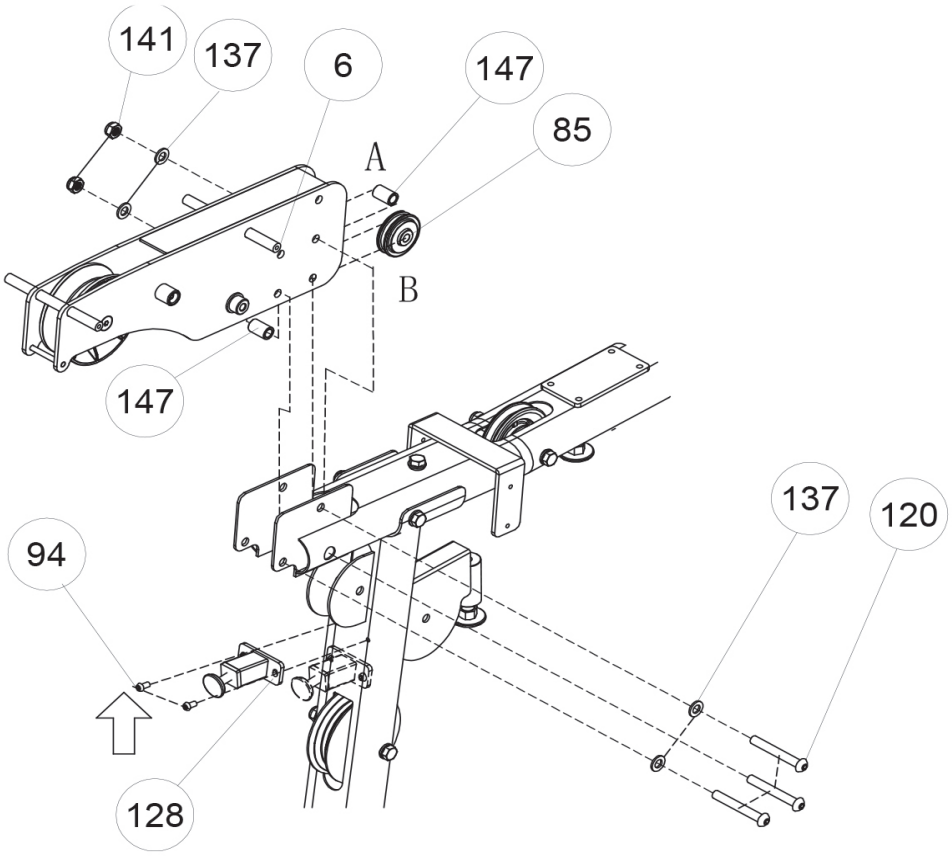
Krok / Step 8A potřebujete místnost s výškou stropu více než 2 metry/ 2m Room height up to 2m

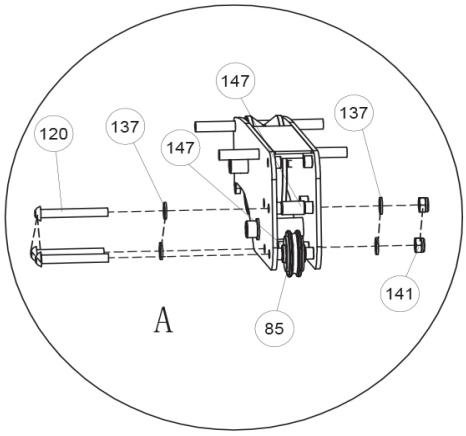


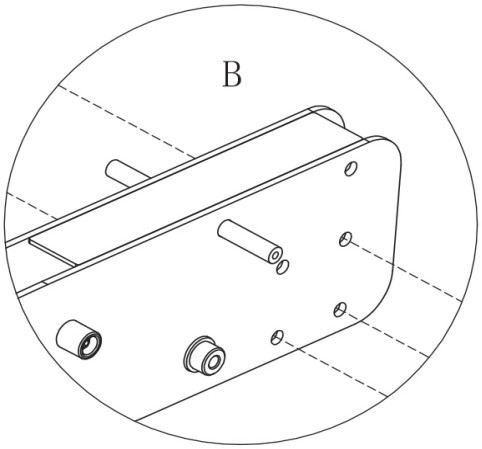
Stroj lze sestavit ve dvou různých výškách. Krok 8A ukazuje montáž nižší verze.

The gym can be assembled in two different heights. Step 8A shows the assembly of the low version.

Krok / Step 8B potřebujete místnost s výškou stropu více než 2 metry/ 2m Room height up to 2m





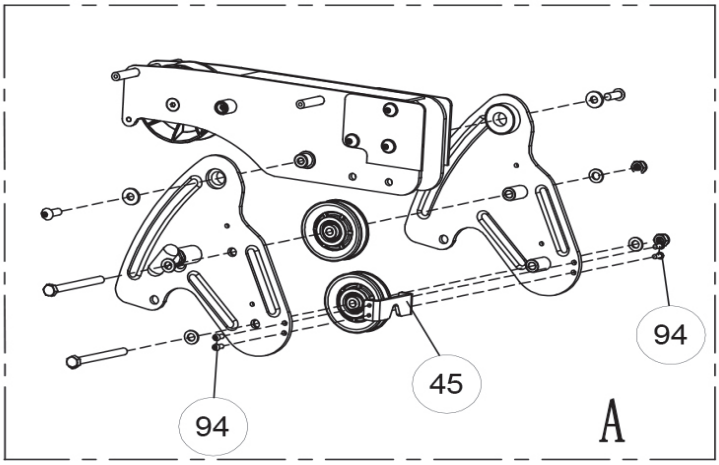


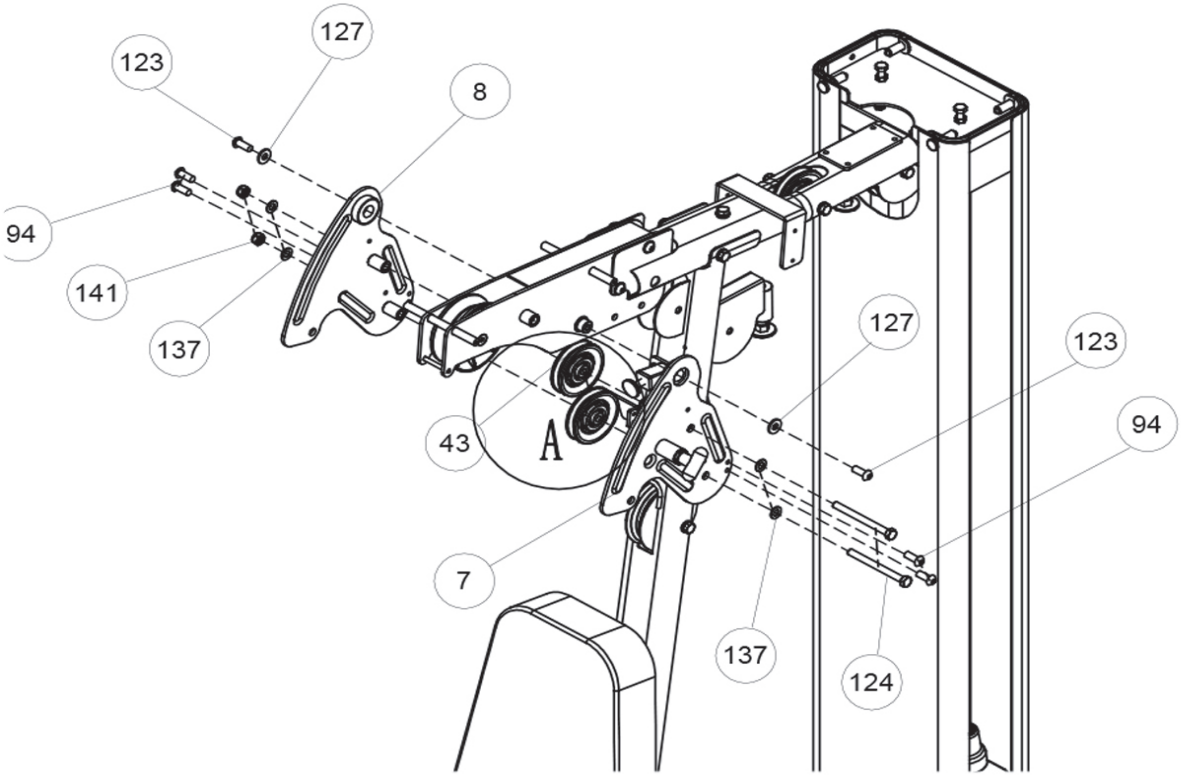
1X	M10*75(120) (85)
2X	M10*75(120) Ø 10(137) Ø 10(137) M10 (141) (147)

Stroj lze sestavit ve dvou různých výškách. Krok 8B ukazuje montáž vyšší verze.

The gym can be assembled in two different heights. Step 8B shows the assembly of the high version.

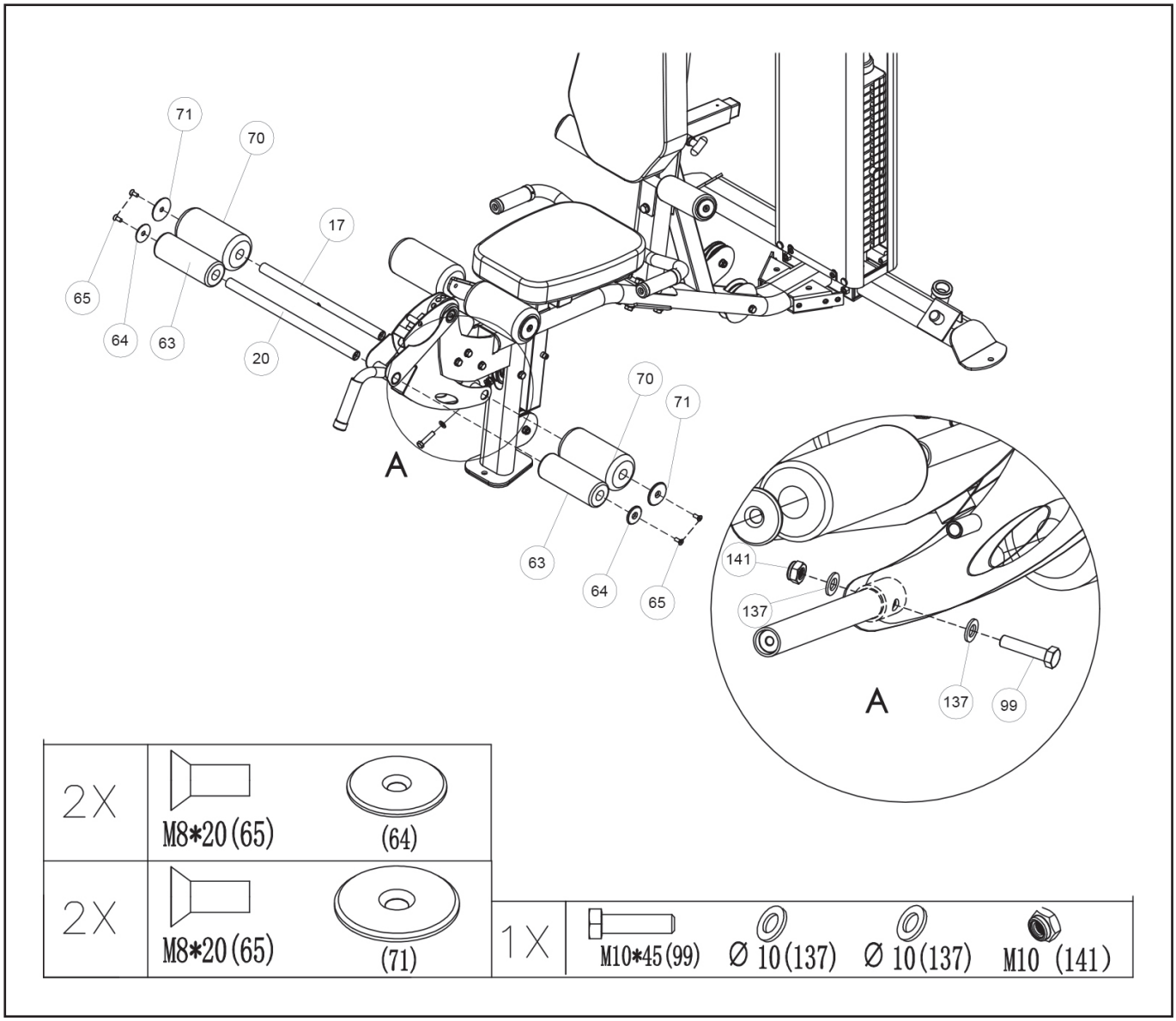
Krok / Step 9





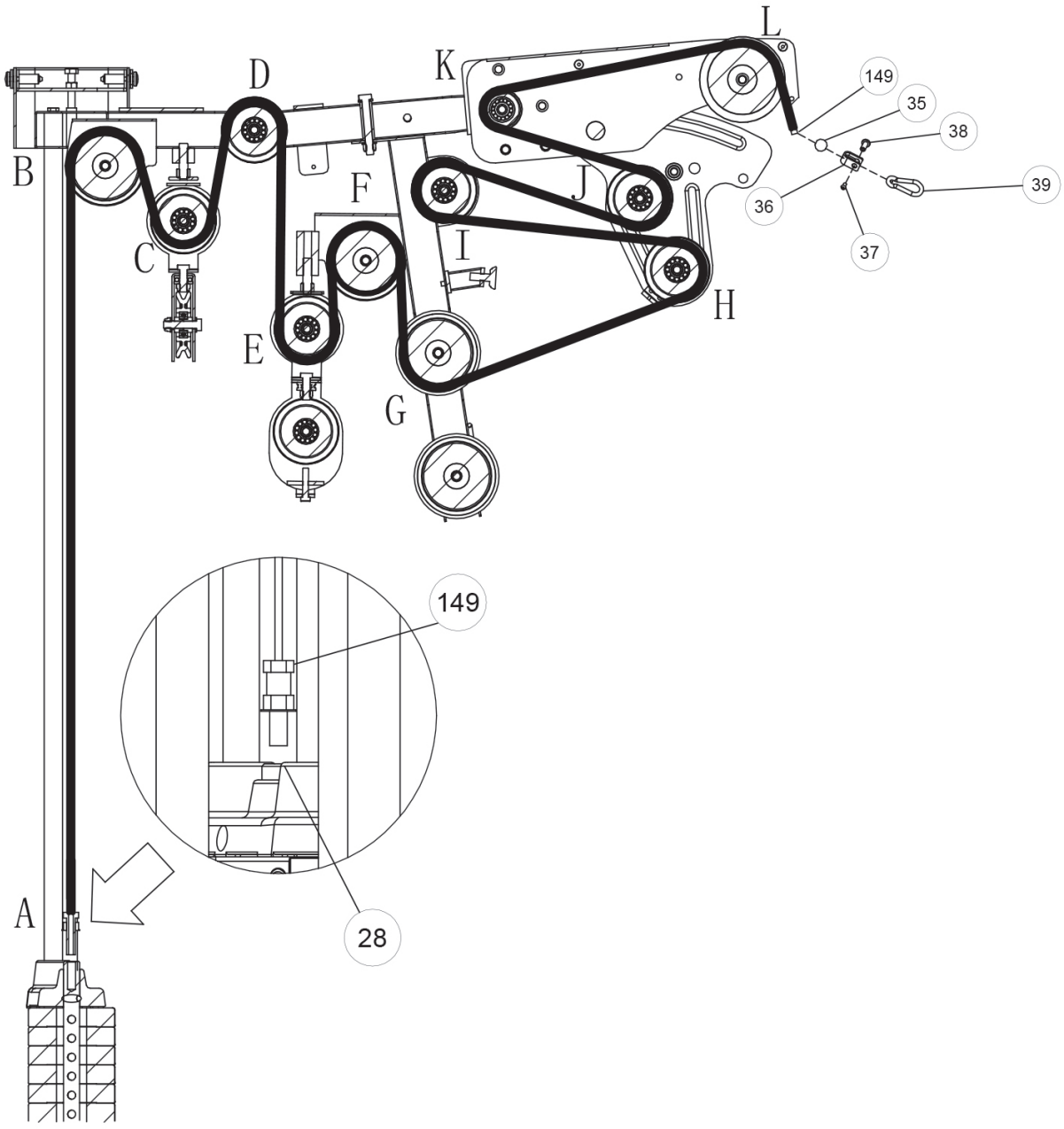
4X	M6*12(94)
2X	M10*25(123) Ø 10(127)
2X	M10*110(124) Ø 10(137) Ø 10(137) M10 (141) Pulley Φ90 (43)

Krok / Step 10



2X	M8*20(65)	(64)				
2X	M8*20(65)	(71)	1X	M10*45(99)	Ø 10(137)	Ø 10(137)	M10 (141)

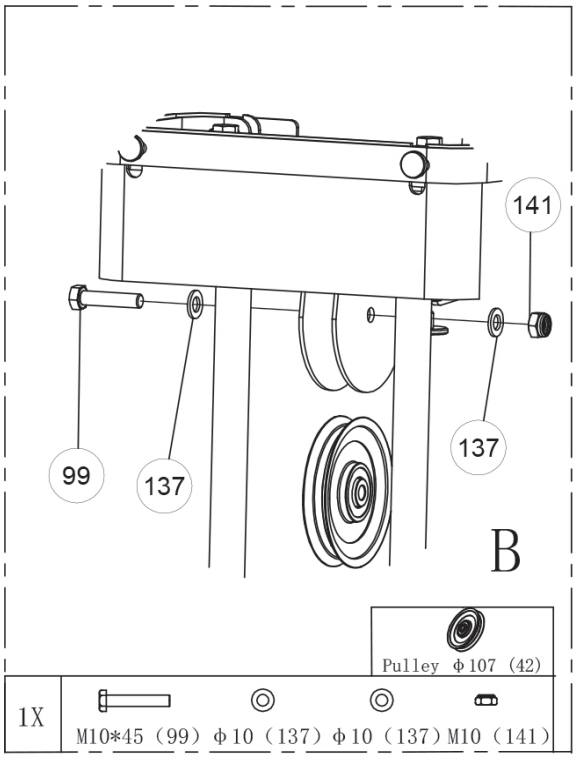
Krok / Step 11

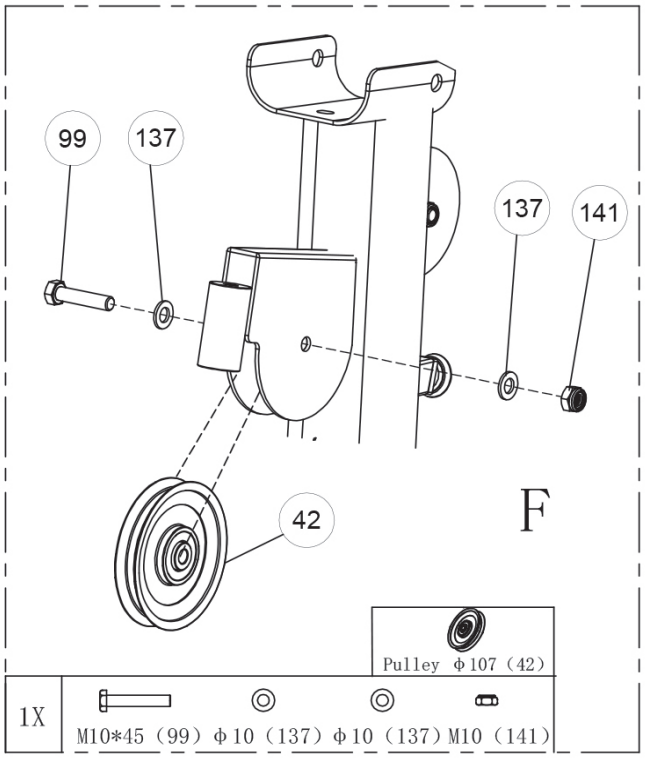


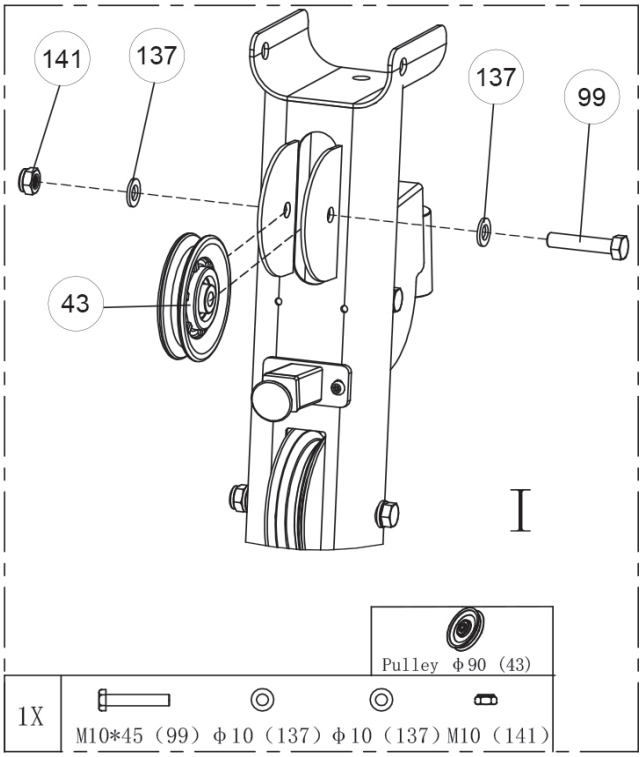
1X	δ3*91*19 (36)	
1X	SΦ44(35)	ϕ8(39)
1X	ϕ17*25.5*M6(38)	M6*12(37)

1X	δ3*91*19 (36)
1X	4090mm (149)

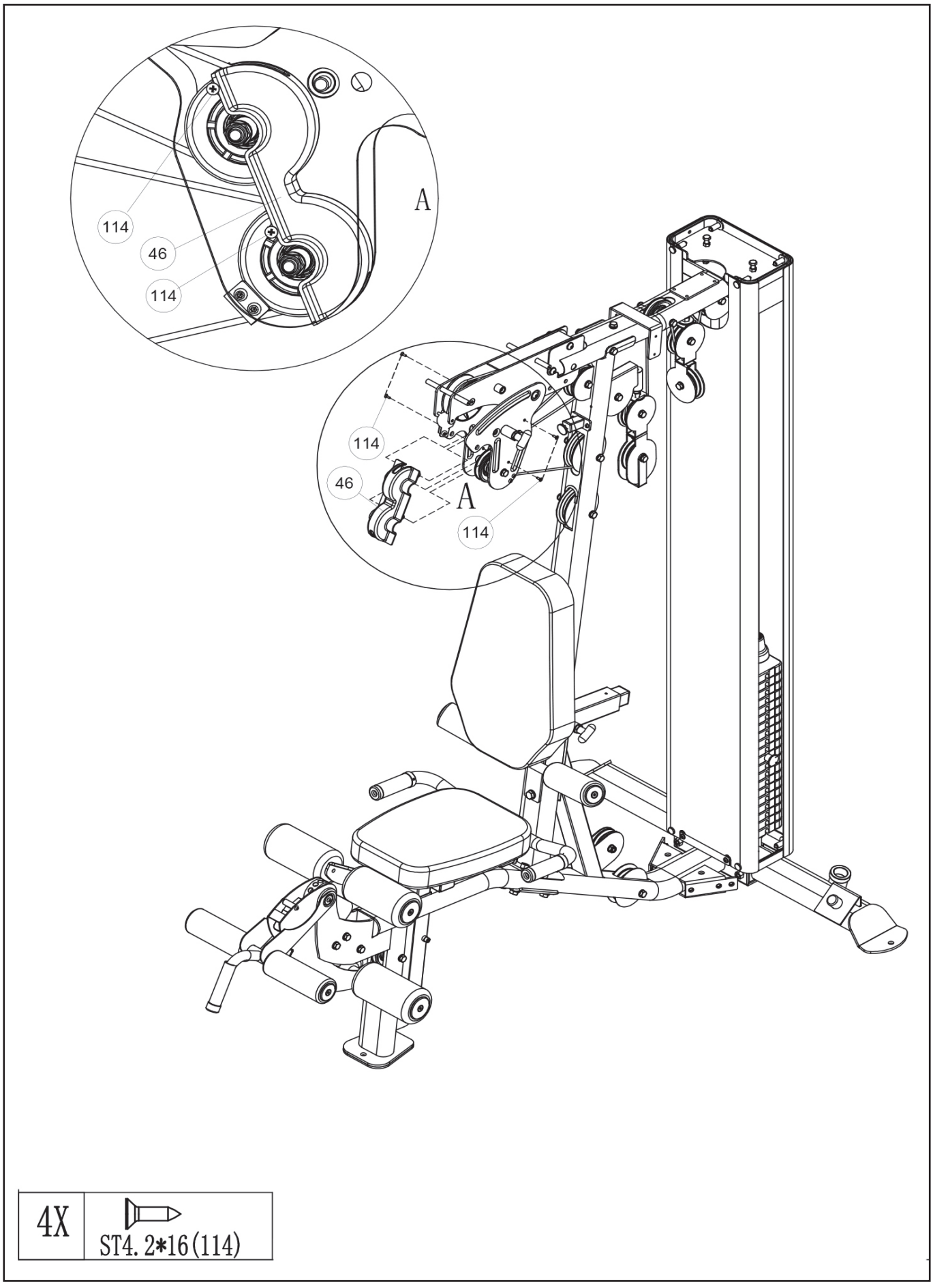
Krok/ Step 11-2



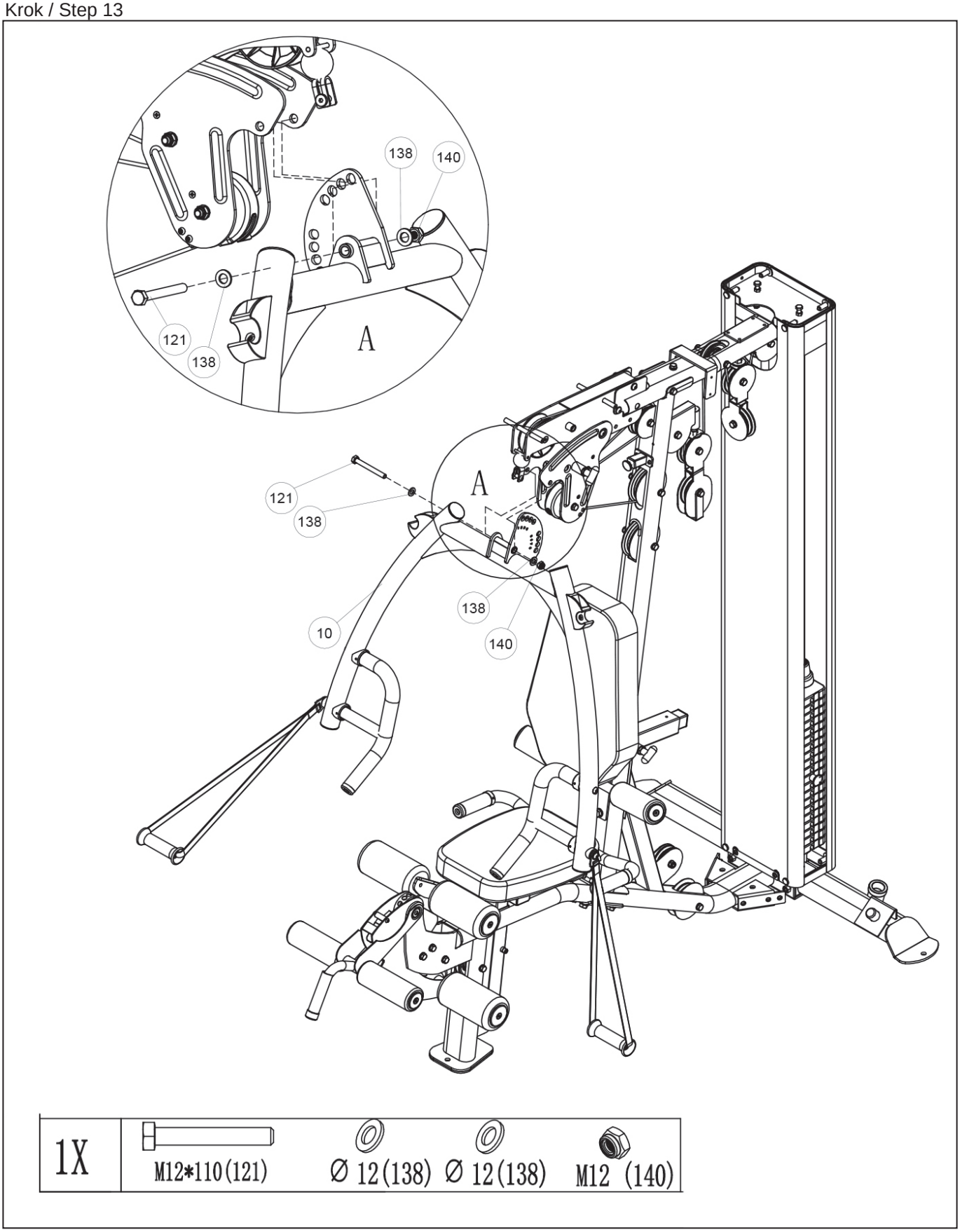




Krok / Step 12

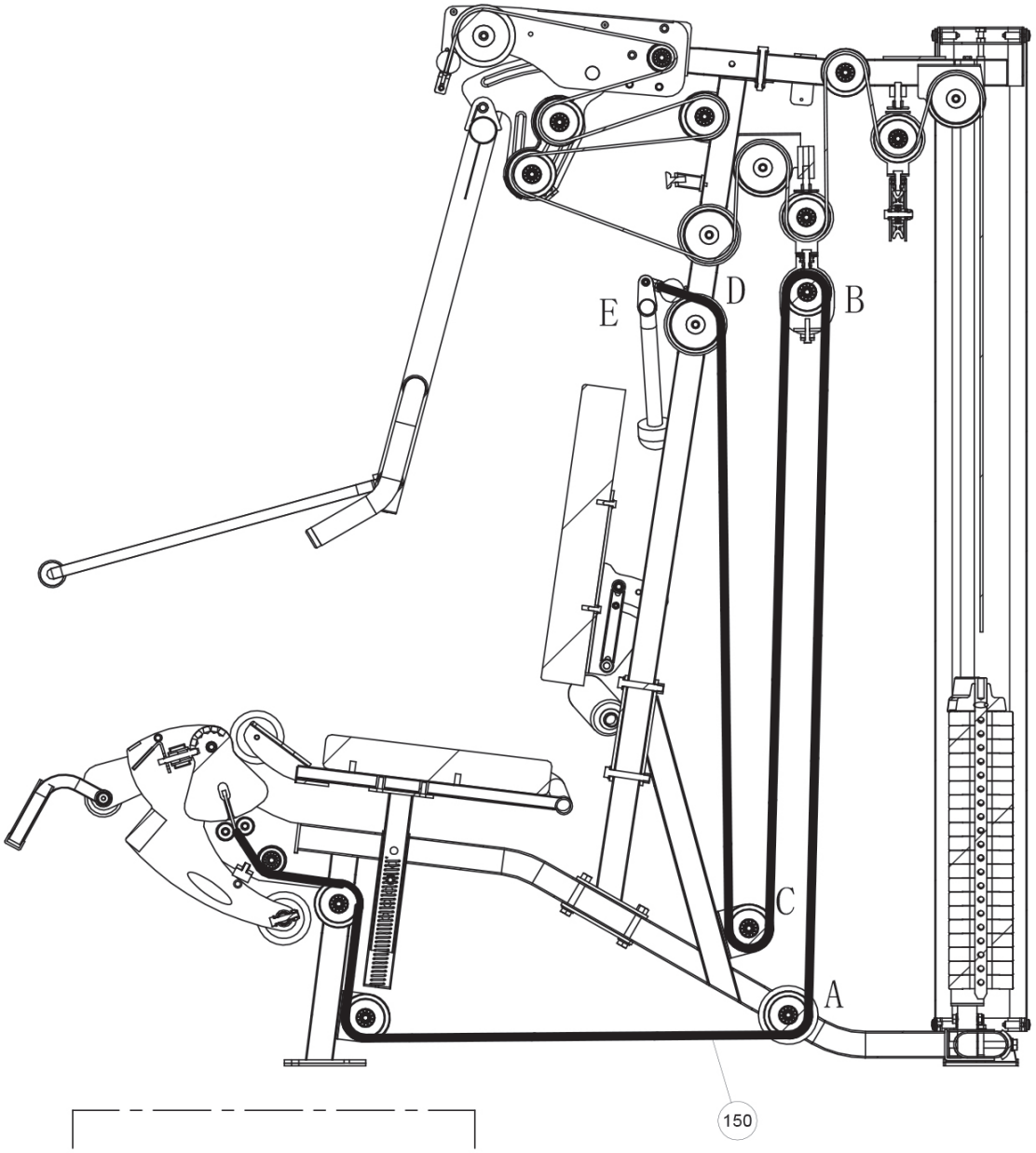


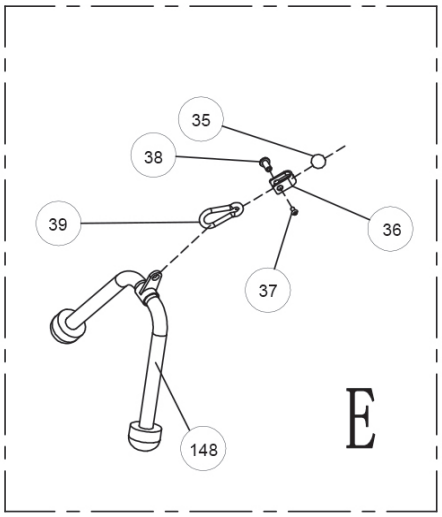
Krok / Step 13

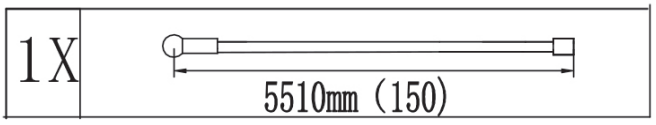


1X	M12*110(121)	Ø 12(138)	Ø 12(138)	M12 (140)

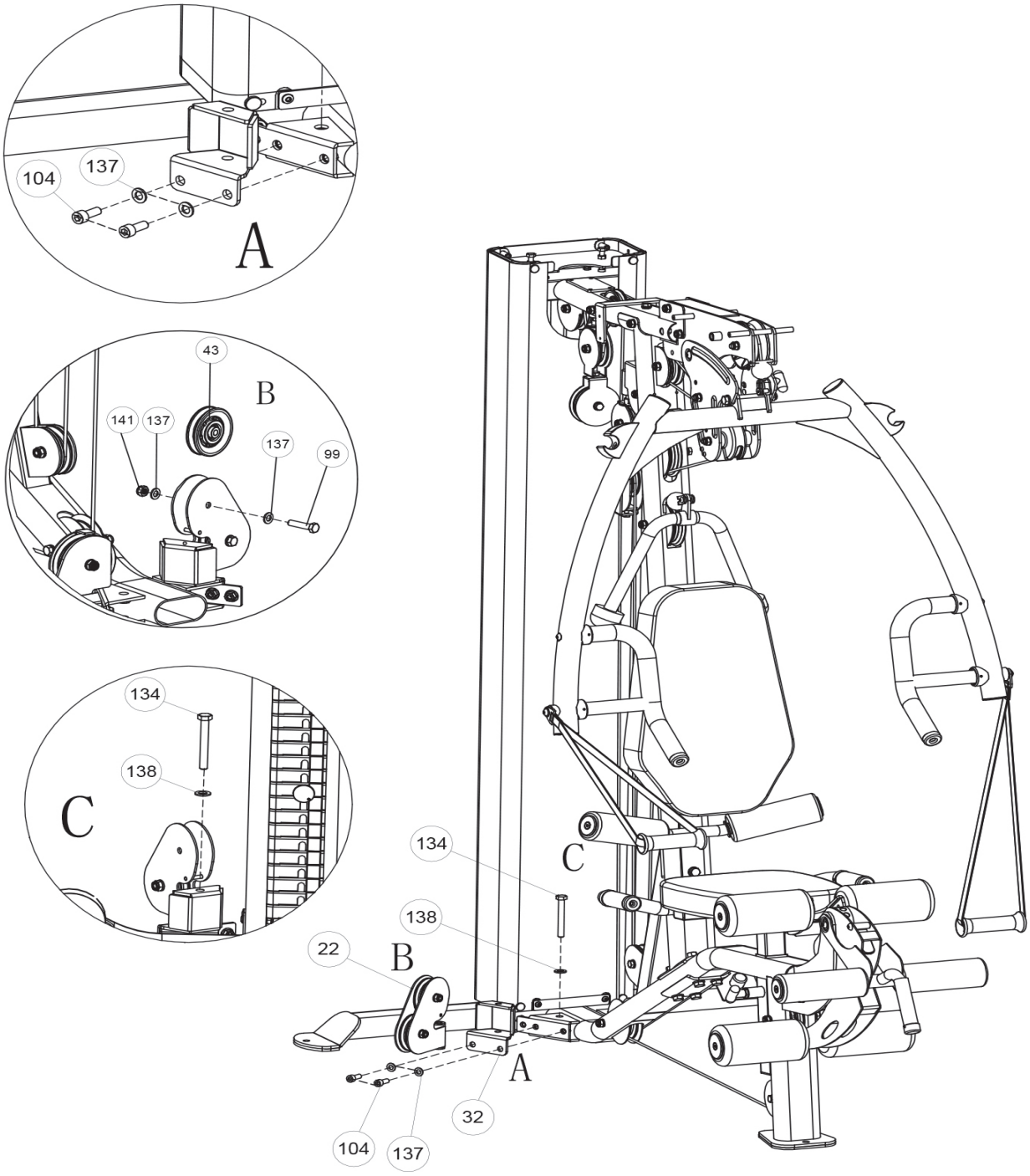
Krok / Step 14





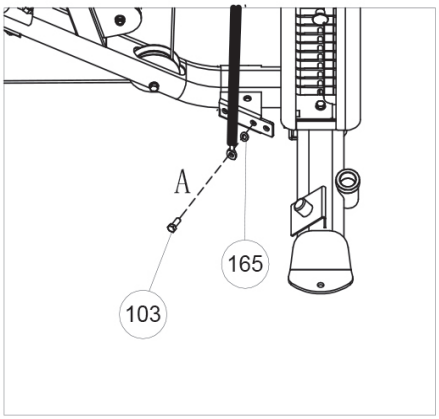


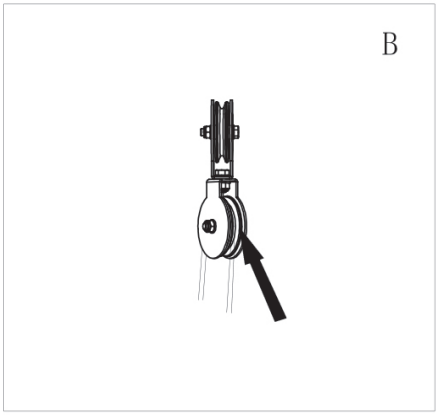
Krok/ Step 15

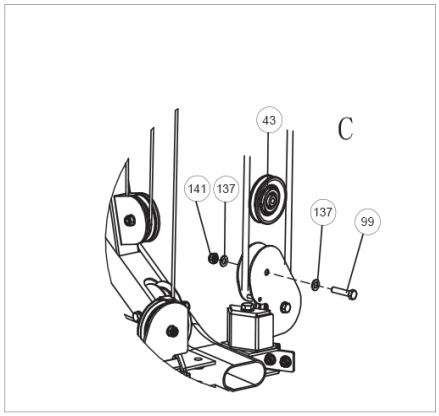


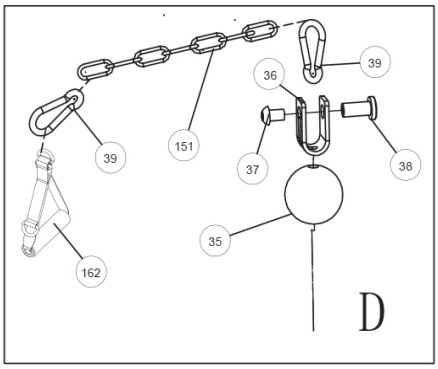
2X	M10*25(104)	Ø 10(137)
1X	M12*95(134)	Ø 12(138)

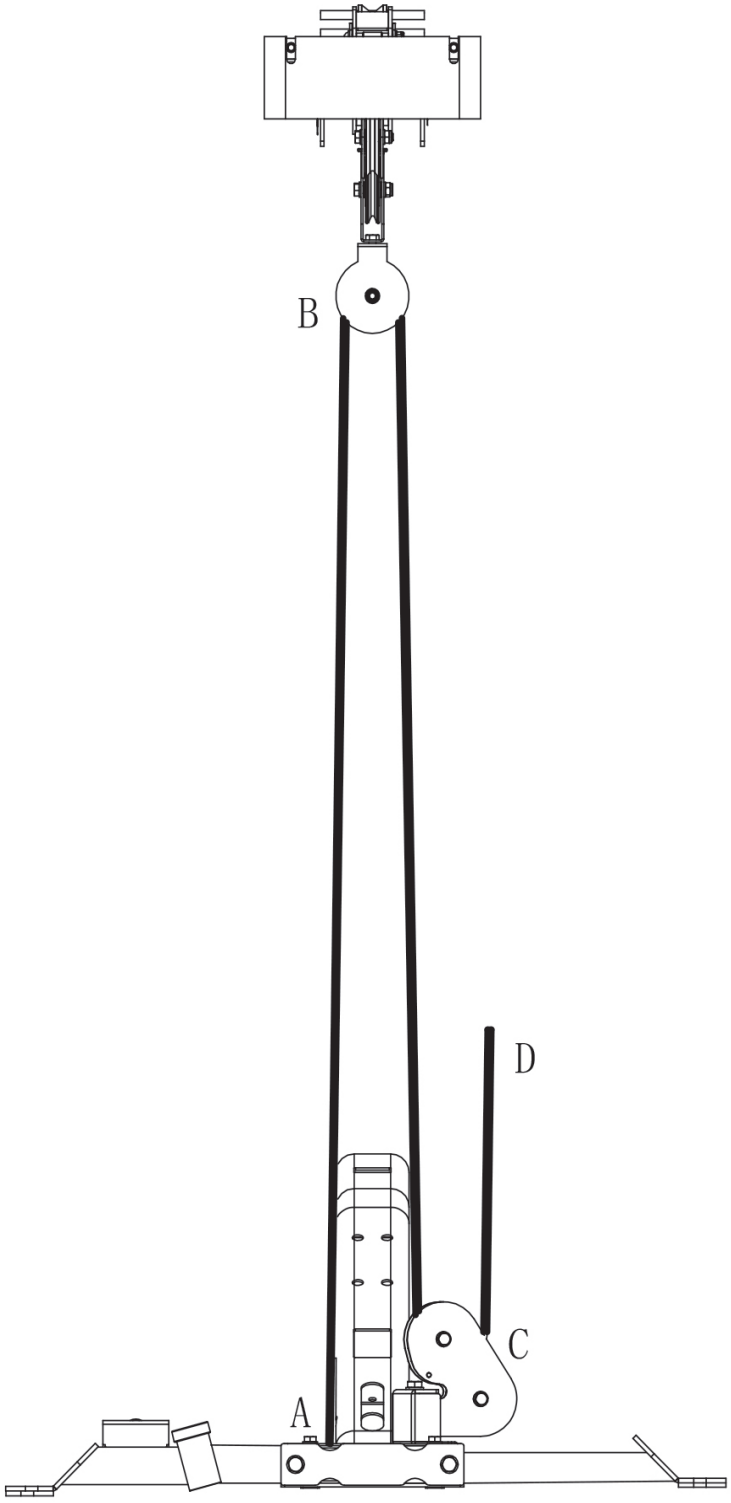
Krok / Step 16





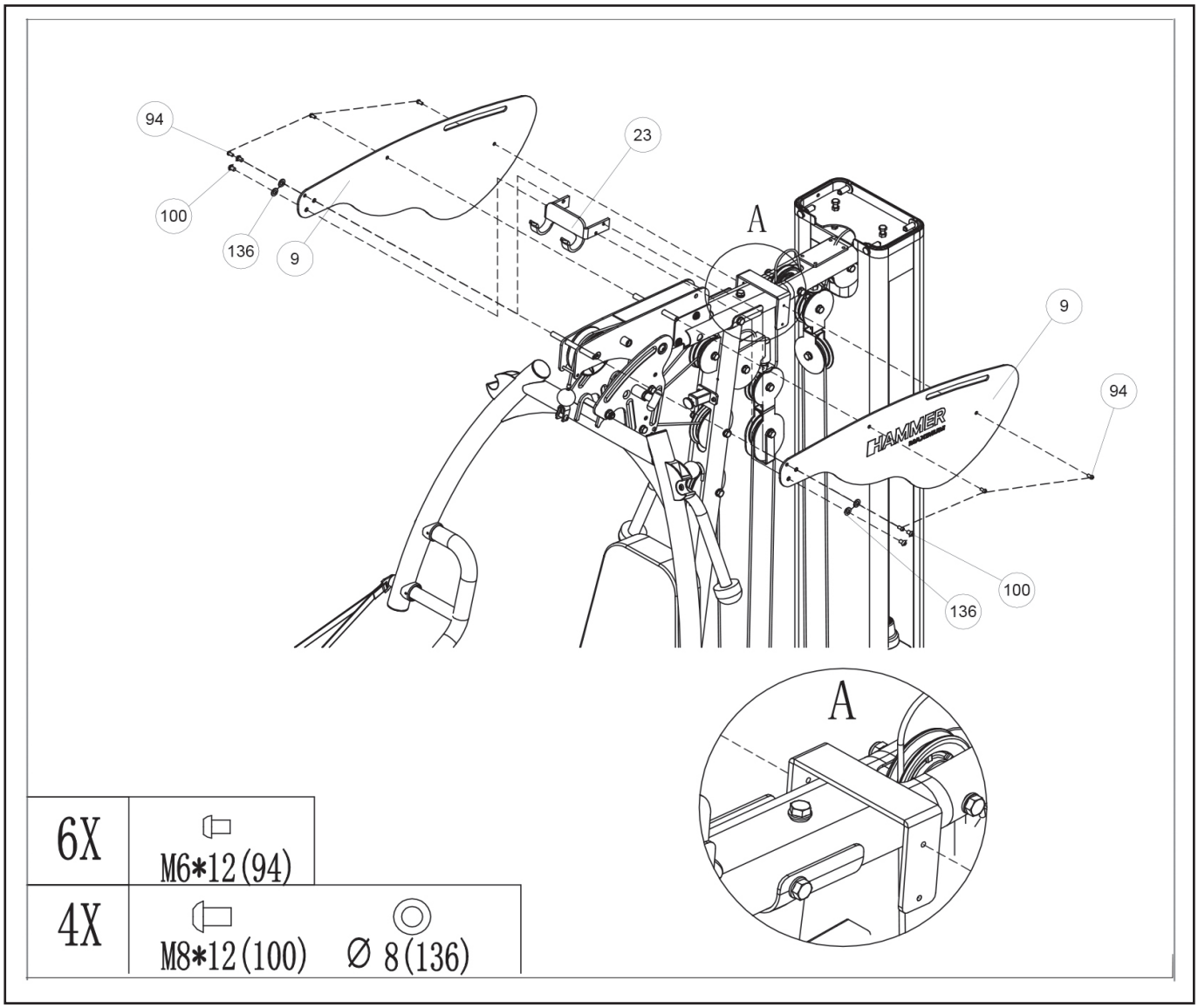






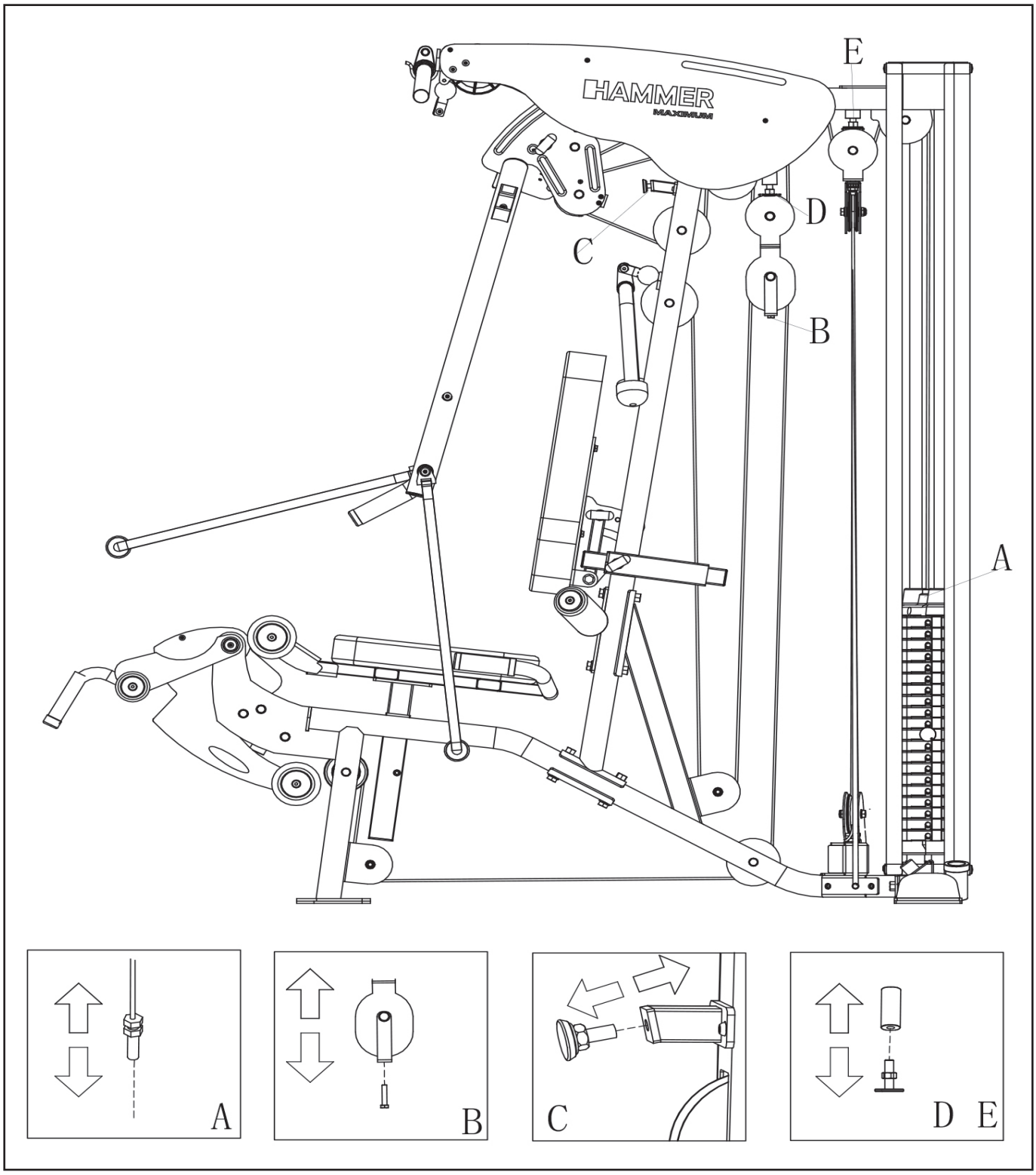
1X	3255mm (92)
1X	M10*25 (103) Ø 10(165)

Krok / Step 17



V závislosti na tom, zda jste zvolili nízkou nebo vysokou verzi, je nutné odpovídajícím způsobem namontovat boční panel. Položka 1 je pro vysokou verzi, položka 2 pro nízkou verzi.

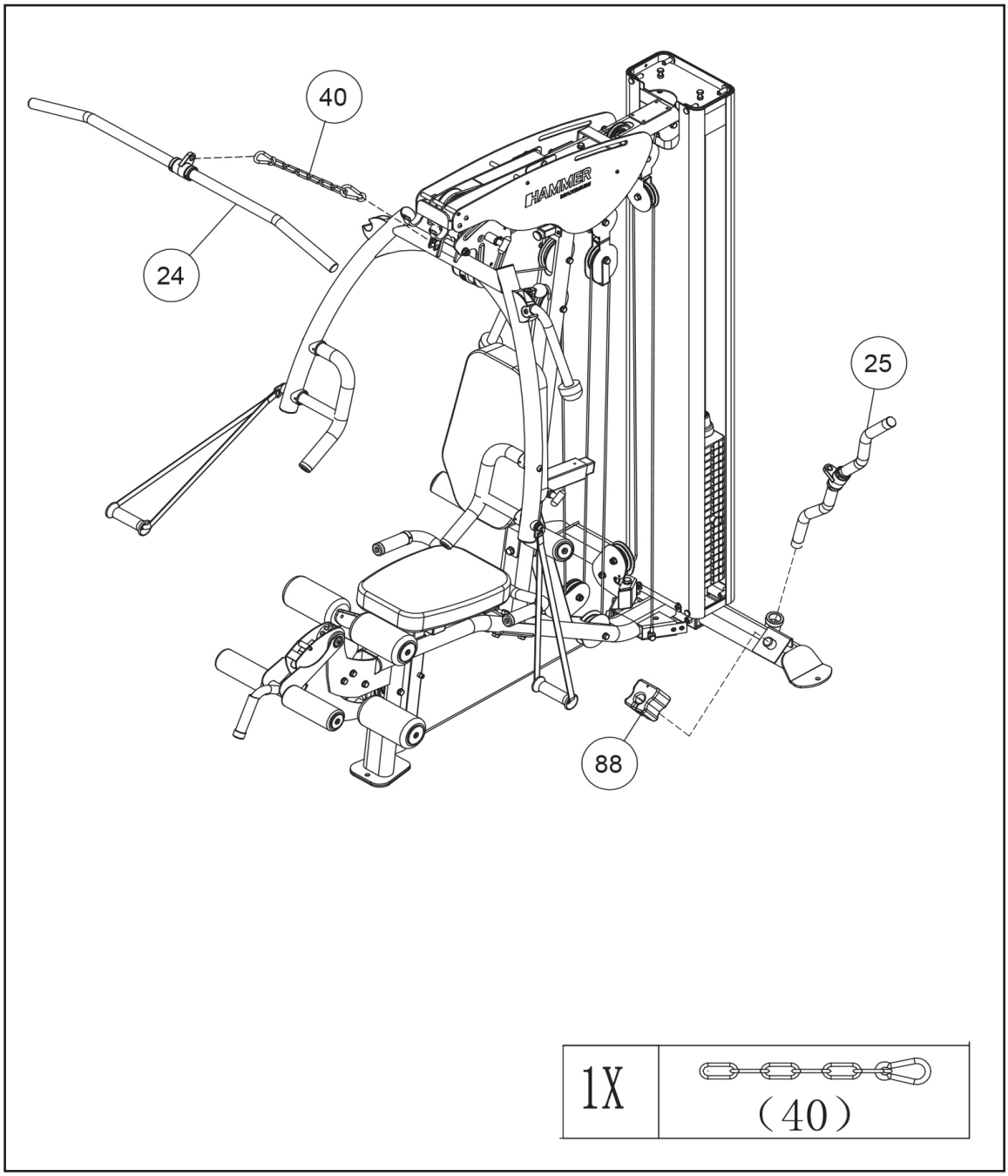
Depending on whether you have opted for the low or high version, the side panel must also be installed accordingly. Pos 1. for the high version, Pos. 2 for the low version.



Vyjměte pojistný kolík ze závaží a utahujte lanka, dokud se horní deska mírně nepohne nahoru. Nejprve umístěte všechny nastavovací mechanismy do středu. Poté, počínaje bodem A, otáčejte jím dále dovnitř nebo ven, následujte body C a B.
Nastavení E neovlivňuje napnutí lanka; musí se otáčet ven, dokud kladka nebude v jedné rovině s lankem

Remove the pin from the weight block and tighten the ropes until the top plate moves slightly upwards. First, position all adjustment mechanisms in the middle. Then start with A by turning it in or out further, then C and B. Adjustment E has no effect on the rope tension; it must be turned out far enough so that the roller rests directly against it.

Krok / Step 18



4. Péče a údržba

Údržba:

↙ Přístroj v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.

↙ Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.

↙ Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis. Přístroj se pak až do opravy nesmí používat.

Péče:

↙ Pro čištění prosím používejte jen vlhký hadr bez silných čisticích prostředků. Nepoužívejte ředidla.

↙ Součásti, které přicházejí do styku s potem, vyžadují pouze vyčištění vlhkým hadrem

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.

Kontrola všech dílů každé 3 měsíce
Kompletní výměna kabelů každé 3 roky

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date								
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly									
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month									
Festigkeit der Schraub-verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month									
Prüfung der Seilzüge/ Cables	alle 3 Monate/ every 3 month									
Schmierung der Gewichte-führungsstangen/ Clean and lubricate guide rods	alle 3 Monate/ every 3 month									

Es wird emphohlen die Seilzüge alle 3 Jahre zu tauschen/
It is recommended to replace the cables every 3 years

5. Tréninkový návod

ZAHŘÁTÍ

NIKDY nezačínejte trénink bez zahřátí. Před každým tréninkem provádějte pět až deset minut protahovacích a zahřívacích sérií (cviky na stroji s nízkou váhou a vysokým počtem opakování), abyste předešli zraněním.

II) Jak trénovat

Existuje několik tréninkových metod, které můžete použít pro silový trénink. Zde popíšeme pouze metodu silové vytrvalosti, protože tuto metodu byste měli používat pro zahájení tréninku.

- Začněte s lehkou váhou. Doporučuje se začít se 3 sériemi po 20 opakováních. Váhu můžete zvyšovat, dokud v poslední sérii již nebudete schopni dokončit 20 opakování.
- Mezi sériemi si dejte 60-ti sekundovou pauzu.
- Měli byste trénovat 2–3krát týdně.
- Nezapomínejte na cviky na břišní svaly

5. Training manual

Warm up:
To avoid any injuries, please warm up 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 repetions 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.

5.1 Tréninkové obrázky

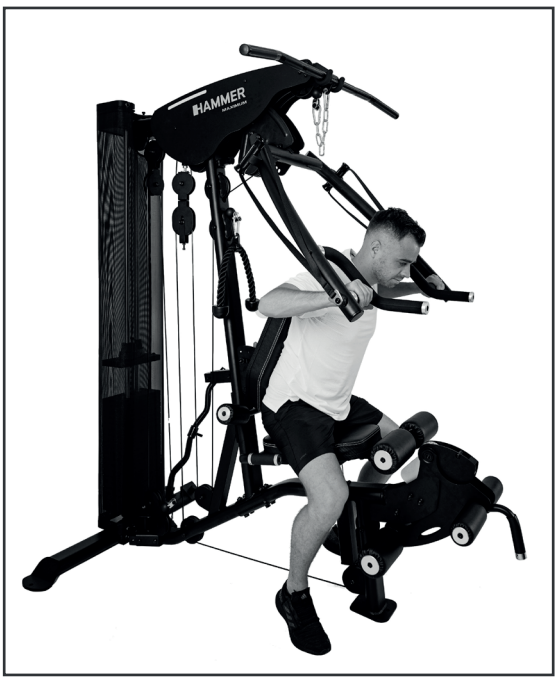


Bicepsy:

Výchozí poloha: Připevněte tyč na bicepsy včetně prodlužovacího řetězu k bočnímu vývodu pro kabely. Paže máte téměř plně natažené. Uchopte tyč na bicepsy na šířku ramen.

Konečná poloha: Lokty držte u těla a zvedněte předloktí.

Pozor: Zpevněte břišní a zádové svaly. Pohyb by měl probíhat pouze v loktech.



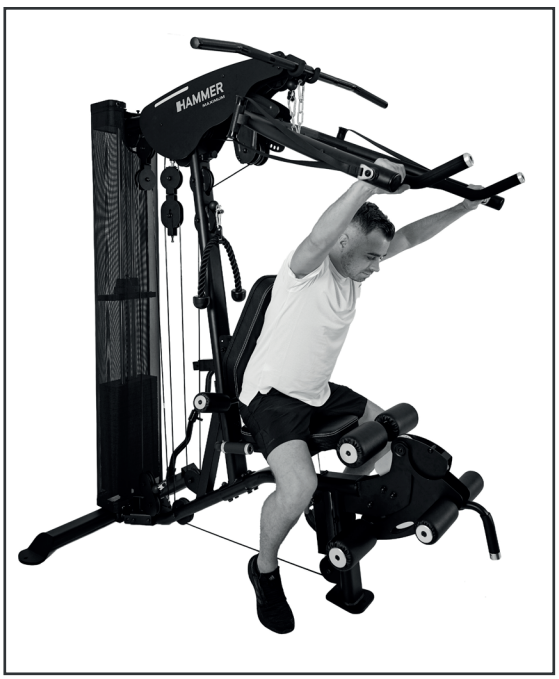
Neck press:
Výchozí poloha: Nahněte opěradlo. Nastavte madla tak, že stále cítíte napětí v ramenních svalech ve spodní části pohybu.

Konečná poloha: Natáhněte paže**.**

5.1 Trainings photos

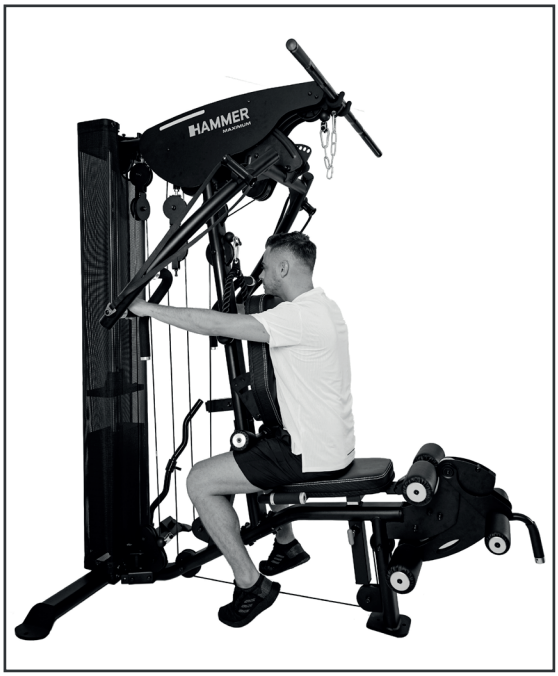


Biceps:
Starting position: Attach the curl bar, including the extension chain, to the side cable outlet. Your arms should be almost straight. Grip the curl bar shoulder-width apart.
End position: Fix the elbows to your body and raise your forearms.
Attention: Tense your stomach and back muscles. The movement takes place only in the elbow.



Neck press:
Starting position: Bring the backrest into an inclined position. The press arm is moved back so far that you can still feel tension in the shoulder muscles in the lowest position.

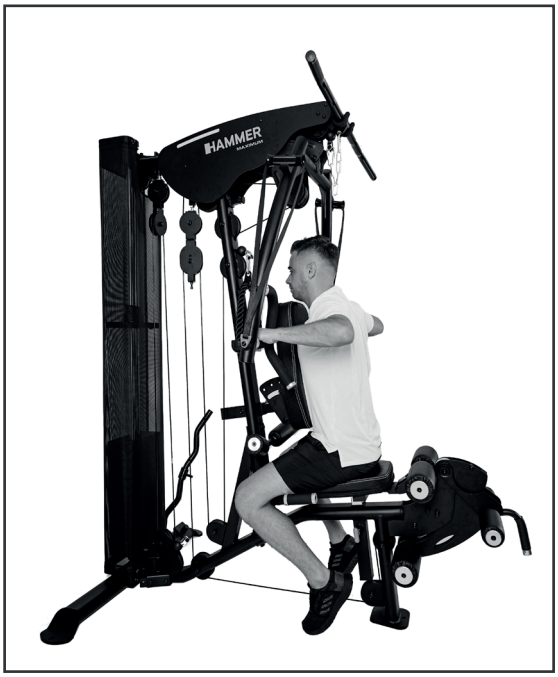
End position: Stretch your arms.



Veslování, horizontální úchop:

Výchozí poloha: Natáhněte madla co nejvíce dozadu. Posuňte opěradlo dopředu tak, abyste ve výchozí poloze cítili napětí ve svalech zad. Uchopte horizontální madla.

Konečná poloha: Zatáhněte paže dozadu.



Rowing, horizontal :
Starting position: The press arm is moved as far back as possible. Bring the backrest forward so that you feel tension in the back muscles in the starting position. Grab the horizontal handles.

End position: Pull your arms back.



Veslování, vertikální úchop:

Výchozí poloha: Natáhněte madla co nejvíce dozadu. Posuňte opěradlo dopředu tak, abyste ve výchozí poloze cítili napětí ve svalech zad. Uchopte vertikální madla. Tento úchop více zapojuje vnitřní svaly zad.

Konečná poloha: Zatáhněte paže dozadu.



Rowing, vertical :
Starting position: The push arm is moved as far back as possible. Bring the backrest forward so that you feel tension in the back muscles in the starting position. Grab the vertical handles. With this grip, the inner back muscles are used more.

End position: Pull your arms back.





Tricepsový zdvih ve stoje:

Výchozí poloha: Postavte se čelem k posilovacímu stroji. Paže mějte pokrčené, lokty pevně přitisknuté k tělu.

Konečná poloha: Spusťte předloktí podél těla, dokud nebudou téměř zcela natažená.

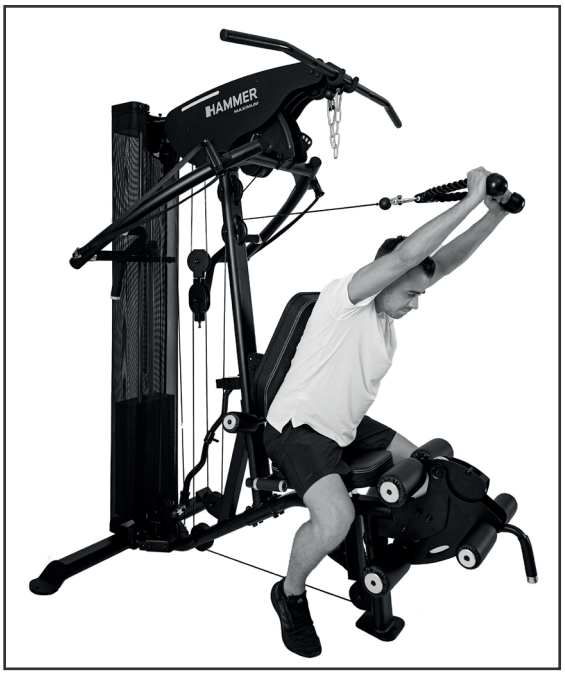
Pozor: Trup a lokty udržujte stabilní.

Zapojte břišní a zádové svaly.

Triceps, standing version:
Start position: Stand behind the leg curler. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.
Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.





Cvičení na triceps vsedě:

Výchozí poloha: Uchopte rukama lano ve tvaru V. Lokty by měly být v jedné rovině s ušima. Nohy by měly být roztaženy do stran. Záda by měla být opřena o opěradlo.

Konečná poloha: Natáhněte ruce dopředu.

Pozor: Neprotahujte lokty úplně!

Triceps:
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



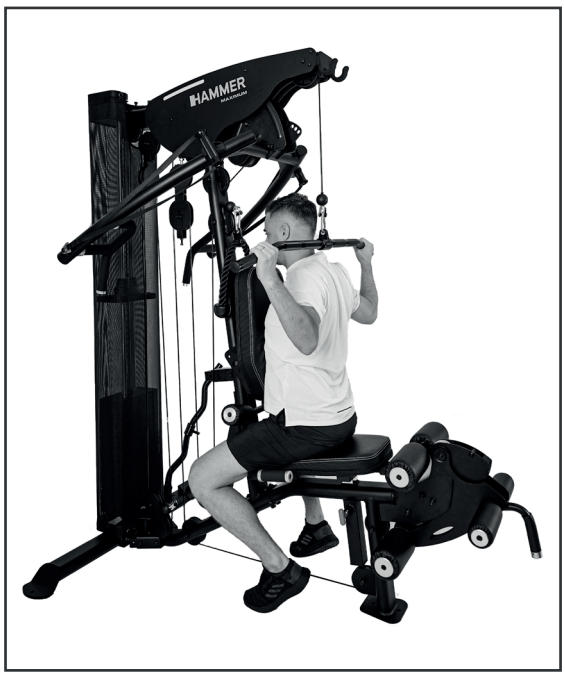
Přítahy kladky za hlavu:

Výchozí poloha: Lokty jsou téměř plně protažené. Ramena držte vodorovně. Nohy zajistěte kulatou podložkou.

Koncová poloha: Spusťte latu pulldown tak, aby téměř dosáhla zadní části krku.

Pozor: Při návratu do výchozí polohy nezvedejte ramena; držte je vodorovně.

Zajistěte dostatečnou vzdálenost mezi kladkou a zadní částí hlavy, abyste předešli zranění.“.

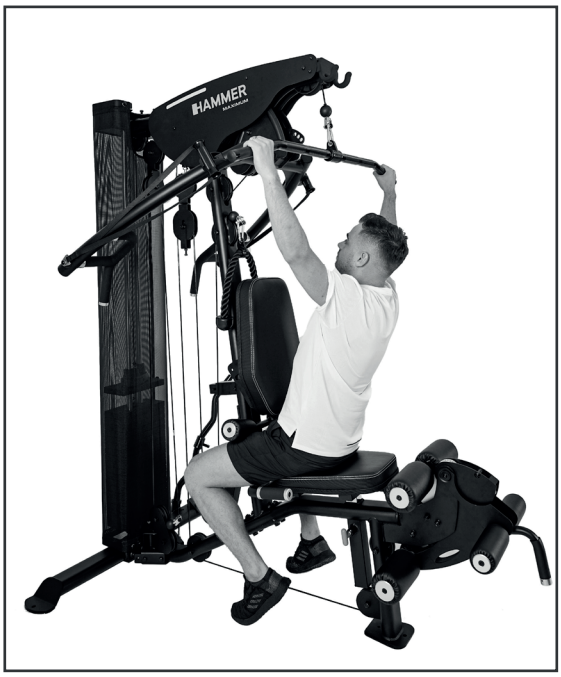


Lat pull behind the head:

Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.

Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your neck.

Attention: During relaesing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.

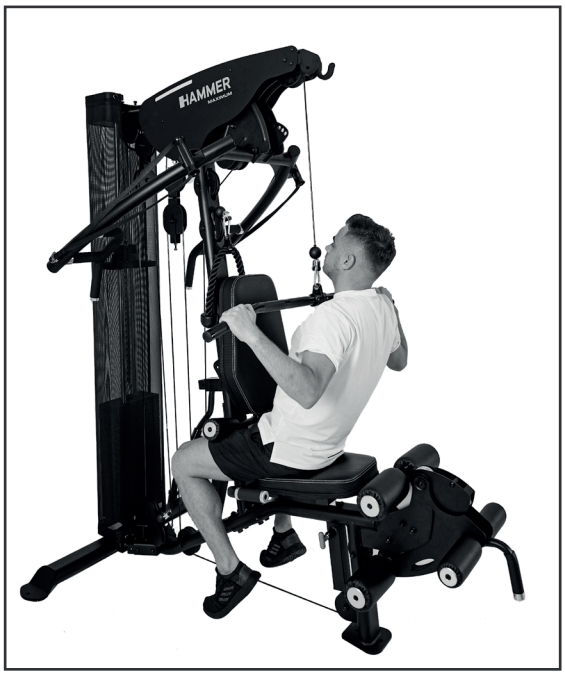


Přítahy kladky k hrudníku:

Výchozí poloha: Lokty jsou téměř plně protažené. Ramena jsou držena vodorovně. Nohy jsou zajištěny kulatou podložkou. Horní část těla je mírně zakloněna dozadu.

Konečná poloha: Stahujte kladku dolů, dokud se téměř nedotkne hrudníku.

Pozor: Při návratu do výchozí polohy nezvedejte ramena; držte je vodorovně.

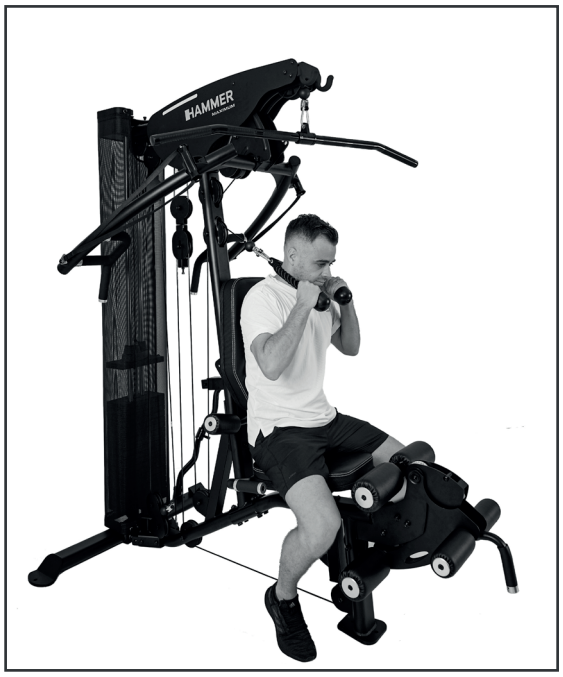


Lat pull down to the chest:

Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.Upper body is bended slightly backwards.

Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your chest.

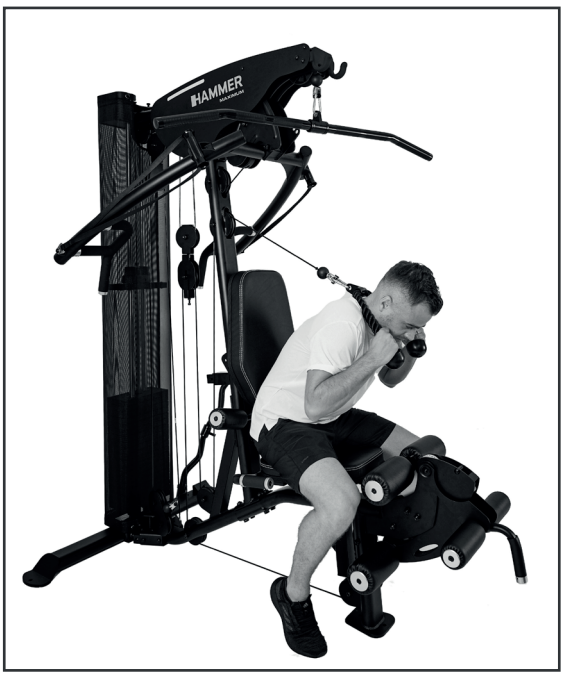
Attention: During relaesing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position.



Břišní svaly:

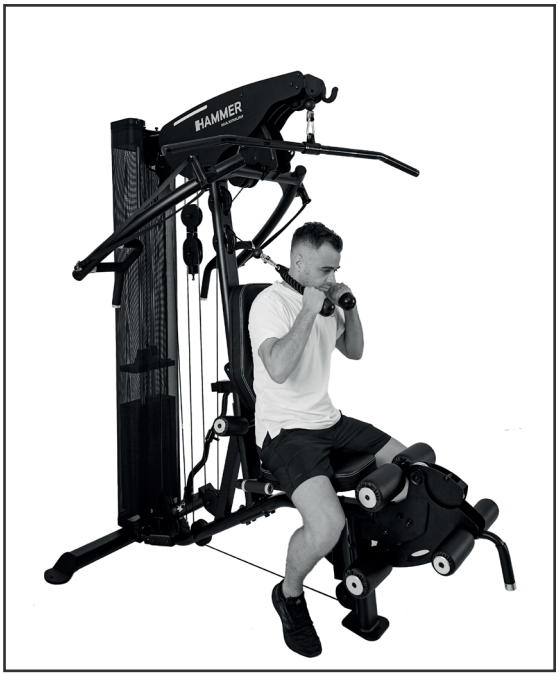
Výchozí poloha: Rukama uchopte V-lano a položte ho na ramena. Záda se opírají o opěradlo.

Konečná poloha: Horní část těla táhněte dopředu a dolů.



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.



Břišní, šikmé svaly:

Výchozí poloha: Uchopte V-lano rukama a položte si ho na ramena. Záda se opírají o opěradlo.

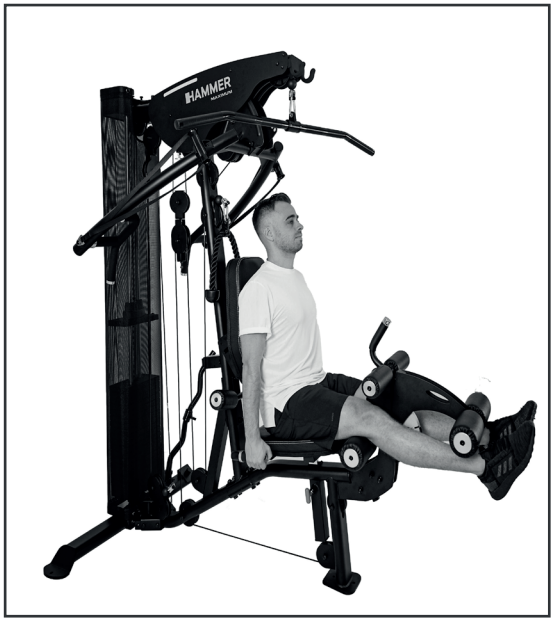
Konečná poloha: Přitáhněte horní část těla dopředu a dolů doleva/doprava. Pozor: Nezahákněte nohy do kulaté podložky.



Abdominal to the side:
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 to the left / right side downwards
Attention: Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.

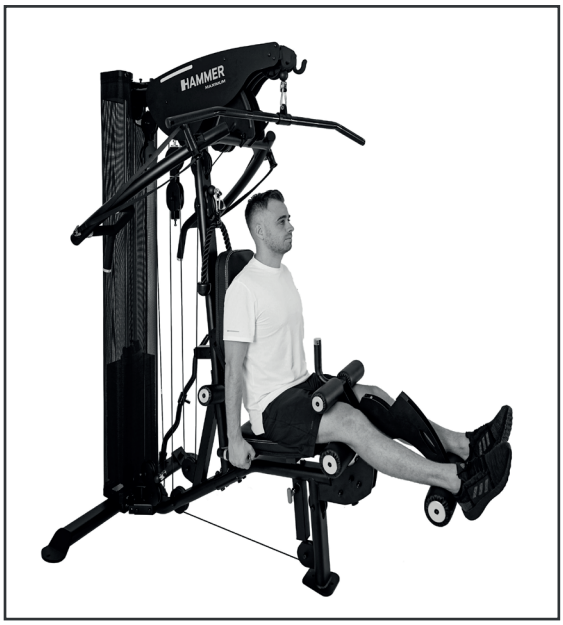




Protažení nohou:
Výchozí poloha: Uchopte rukojeti rukama a stabilizujte trup. Osa otáčení by měla procházet kolenním kloubem.

Konečná poloha: Zvedněte nohy.

Leg extension:
Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.
Endposition: Extend your legs





Zvednuté nohy:

Výchozí poloha: Uchopte rukojeti rukama a stabilizujte trup. Osa otáčení by měla procházet kolenním kloubem.

Konečná poloha: Pokrčte nohy dolů.

Leg flexion:
Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

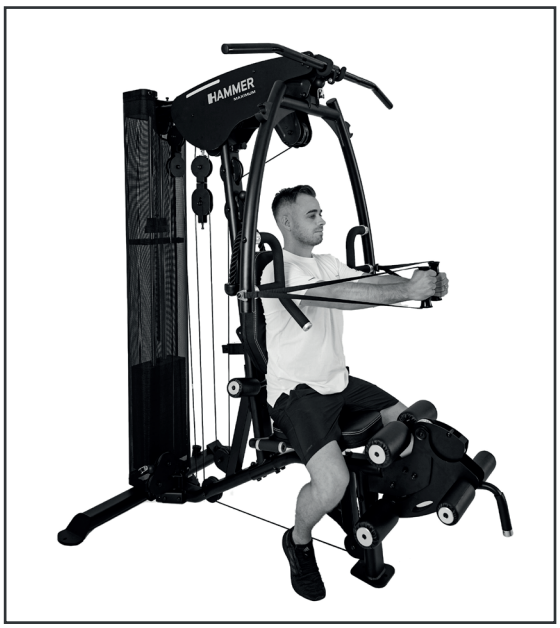
Endposition: flex your legs



Motýlek:

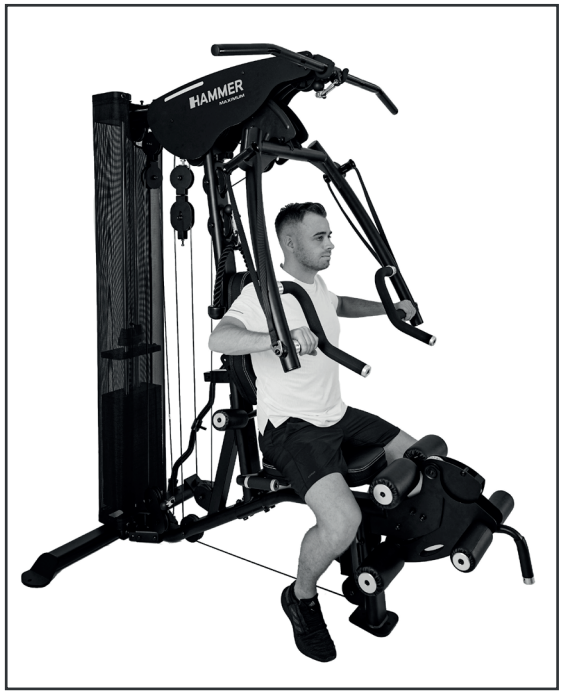
Výchozí poloha: Nastavte madla zcela dozadu. Uchopte madla. Paže by měly být mírně pokrčené.

Konečná poloha: Natáhněte obě paže k sobě.



Butterfly:
Start position: The press arm is moved all the way back . Grip the handles. Arms slightly bend.

Endposition: Move both arms together in front of your chest.



Bench press, horizontální úchop:
Výchozí poloha: Lokty jsou ve výšce ramen a pokrčené. Úchop je horizontální.

Koncová poloha: Natažení paží dopředu.

Pozor: Nenatahujte lokty úplně!



Benchpress, horizontal grip position:
Start position: Ellbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly. Grip position is horizontal.
Endposition: Move arms forward
Attention: Do not straighten your ellbows.





Bench press, vertikální úchop:

Výchozí poloha: Lokty jsou ve výšce ramen a pokrčené. Úchop je vertikální.

Konečná poloha: Natažení paží dopředu.

Pozor: Neprotahujte lokty úplně!

Benchpress, vertical grip position:
Start position: Ellbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly. Grip position is horizontal.
Endposition: Move arms forward
Attention: Do not straighten your ellbows.





Boční zvedání:
Počáteční pozice: Nastavte madla zcela dozadu. Uchopte madlo.

Konečná poloha: Zvedněte paži směrem ven do výšky ramen. Zapojte svaly středu těla**.**

Lateral lift:
Start position: The press arm is moved all the way back.
Grip the handle.
Endposition: Move the arm to the side up, that it reach the height of your shoulder. Fix your torso.



Přední přítah:

Výchozí poloha: Nastavte madla dopředu.

Uchopte kladku na vnější straně.

Konečná poloha: Zvedněte lokty nahoru pomocí síly ramenních a krčních svalů.



Shoulder pull:

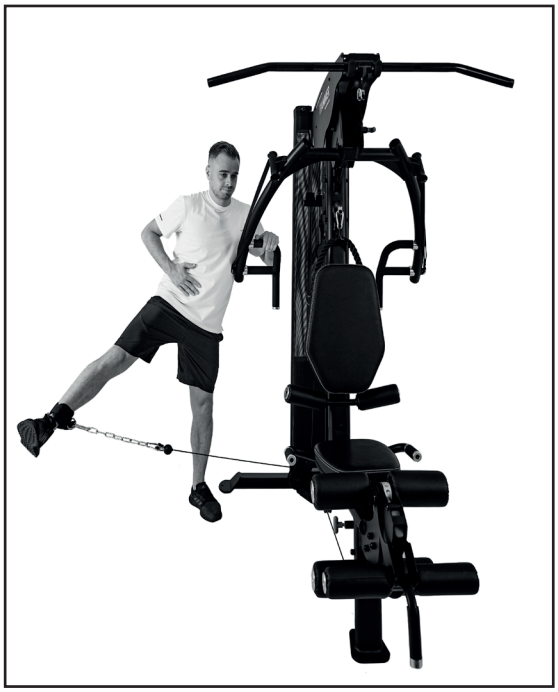
Start position: The press arm is moved all the way back.
Grip the curl bar wide.
Endposition: Pull your elbows up using the strength of your shoulder and neck muscles.



Abdukce:

Výchozí poloha: Nastavte madlai zcela dozadu. Zajistěte si popruh na nohy těsně nad kotníkem.

Konečná poloha: Natáhněte nohu rovně ven. Pohyb by měl probíhat pouze v kyčli.



Abduction:

Start position: The press arm is moved all the way back. Fix the footstrap above your ankle.

Endposition: Extend your leg outwards, keeping it straight. The movement occurs only in the hip.

5.2 Nastavení

5.2 Adjustments



Ramenní madla:

Zatáhněte za rukojeť ve tvaru T na tlačném modulu a přesuňte jej do požadované polohy. Pro všechna cvičení tlačení je modul v dolní poloze; pro všechna cvičení tahu je v horní poloze.

Press arm:

Pull the T-handle on the press arm and bring it into the desired position. For all pushing exercises, the module is in the lower area for all pulling exercises in the upper area.



Nastavení výšky sedadla:

a) Otáčejte rukojetí ve tvaru T doleva, dokud ji nebude možné vytáhnout.

Upevněte sedadlo v požadované výšce. Rukojeť znovu utáhněte.

Zkřížení nohou: Směr šestihranného šroubu zkřížení nohou musí směřovat skrz koleno.

Široký sval břišní: Úhel v kolenním kloubu by neměl být menší než 90°; jinak platí, že čím menší úhel, tím větší rozsah pohybu.

Heightadjustment of seat:

a) Turn the T-handle to the left until it can be pulled out. Fix the seat at the desired height. Tighten the handle again.

Legcurler: The fixation screw of the leg curler, has to pass through your knees.

Latissimus: Pay attention, that the angle in your knee is not smaller than 90°.



Nastavení opěradla:

Pro větší efektivitu během cvičení může být vhodné nastavit úhel opěradla. K tomu vytáhněte kolík a posuňte opěradlo do požadované polohy. Opěradlo je zajištěno, když kolík zacvakne zpět na své místo.

Nastavení hloubky: Otevřete rukojeť ve tvaru T a zatáhněte opěradlo do požadované polohy, přičemž zajistěte dostatečné napětí v procvičovaných svalech. Znovu utáhněte rukojeť ve tvaru T.

Adjustment of Backrest cushion:
Incline: For different exercise it can be more usefull, if you change the incline of the backrest cushion. Pull out the Pin and move the backrest cushion in the desired position. release the pin, and it will be secured with a clack.

Depth adjustment: Open the T-handle and pull the backrest into the desired position so that there is enough pretension in the muscles to be used. Tighten the T-handle.

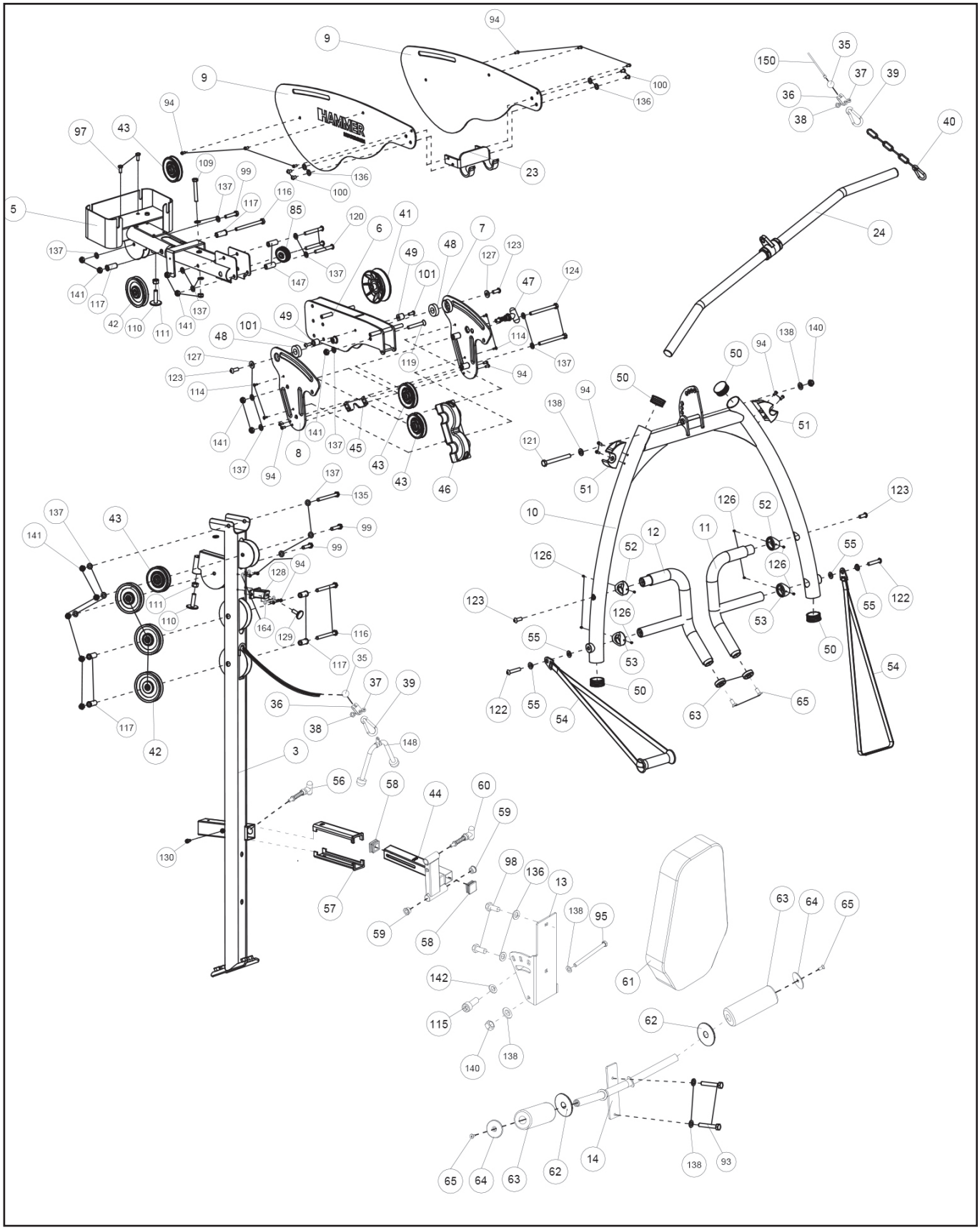


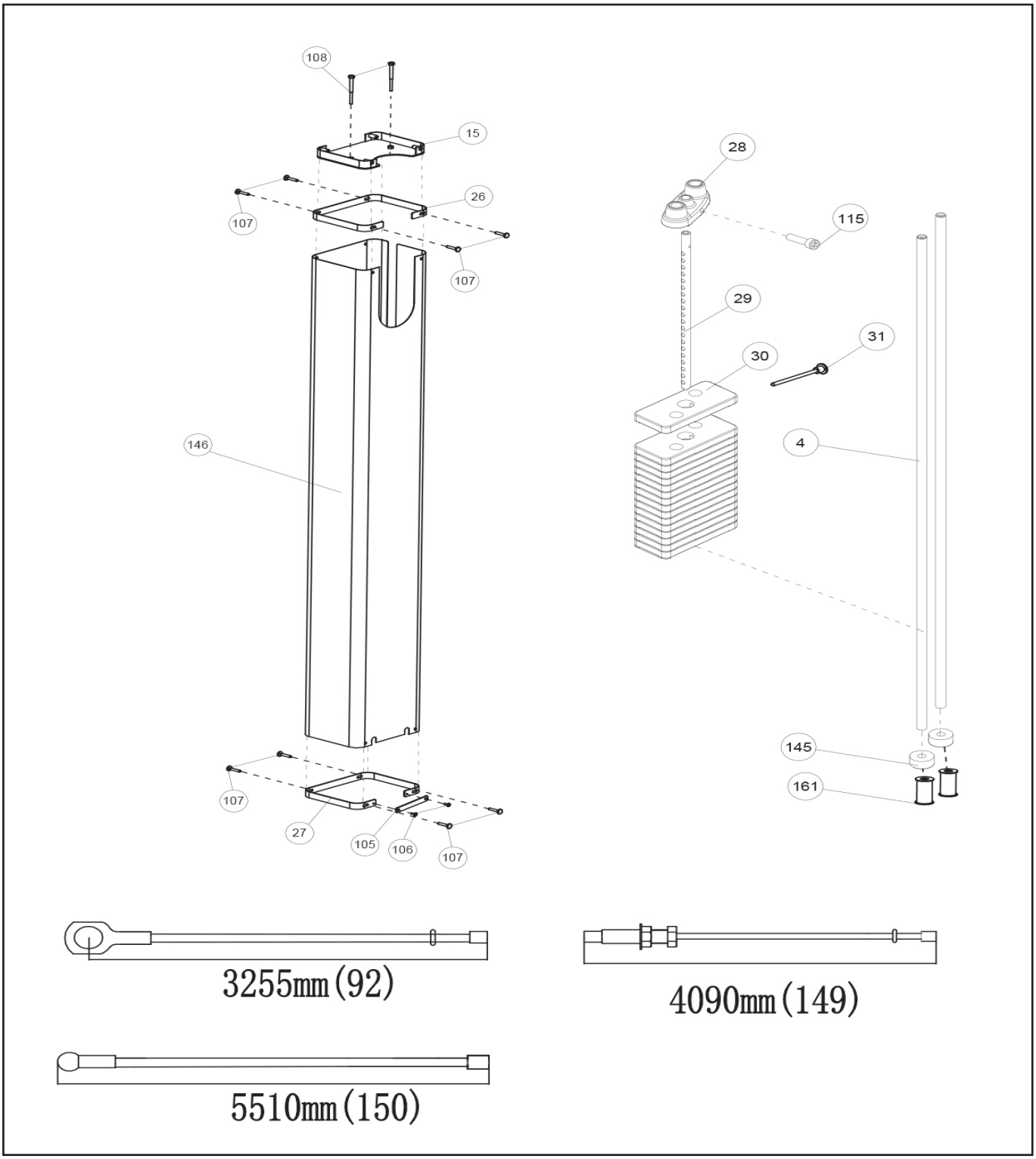
Nastavení zvednutí nohou:
Funkce protažení nohou:
Zatáhněte páku nahoru a spusťte modul nohou. Čím více jej spustíte, tím větší je svalové napětí. V požadované poloze páku uvolněte.

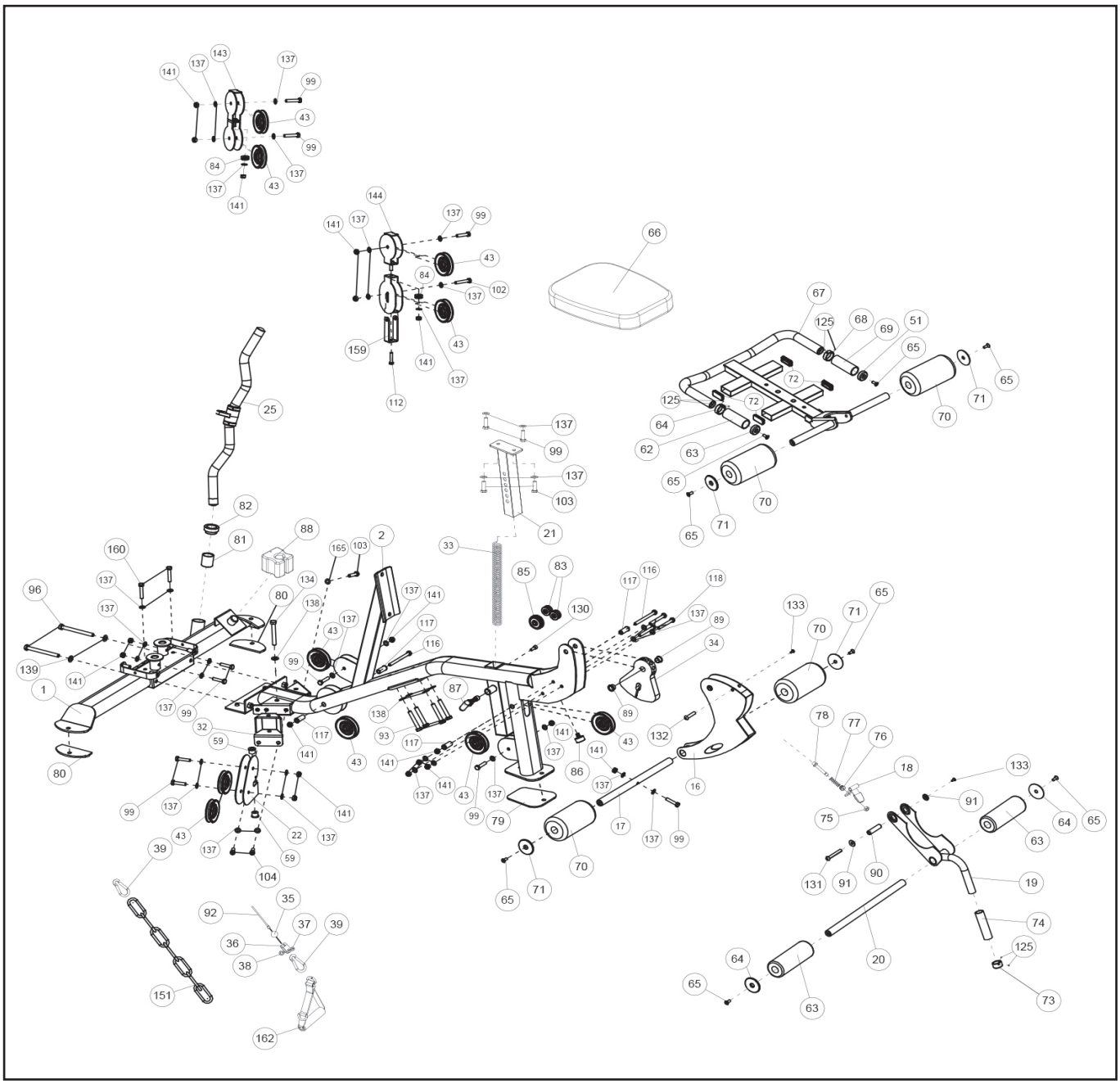
Funkce zvednutí nohou:
Zatáhněte páku směrem ven a zvedněte modul nohou. Čím více jej spustíte, tím větší je svalové napětí. V požadované poloze páku uvolněte. Při výběru závaží mějte na paměti, že modul nohou již má značnou hmotnost. Proto je nutné jej v určitých polohách odlehčit, aby bylo možné provést nastavení.

Leg extension and flexion adjustment:
Leg extension:
Pull out the lever and move the leg curler to your desired position. The more you move it downward, the more tension you can feel in your M. quadriceps. Release the lever and the leg curler is secured.

Leg flexion function:
Pull out the lever and move the leg curler to your desired position. The more you move it upward, the more tension you can feel in your muscle of the backside of your upper leg. Release the lever and the leg curler is secured.


HAMMER


108
15
26
107
107
146
107
27
105
106
107
28
115
29
31
30
4
145
161
3255mm(92)
4090mm(149)
5510mm(150)



7. Kusovník / Parts list

Popis		Bezeichnung	Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
14052	-1	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
	-2	Basisrahmen	Base frame		1
	-3	Senkrechter Rahmen	Vertical frame		1
	-4	Gewichteführungsstangen	Weight plate rod		2
	-5	Oberer Rahmen	Top frame		1
	-6	Höhenverstellrahmen	Adjustment bracket		1
	-7	Verbindungsplatte Drückmodul, links	Left press arm connection		1
	-8	Verbindungsplatte Drückmodul, rechts	Right press arm connection		1
	-9L	Abdeckplatte, links	Left decoration plate		1
	-9R	Abdeckplatte, rechts	Right decoration plate		2
	-10	Drückmodul	Press arm		1
	-11	Linker Griff für Drückmodul	Left press arm handle		1
	-12	Rechter Griff für Drückmodul	Right press arm handle		1
	-13	Platte für Rückenpolster	Plate for backrest cushion		1
	-14	Beinauflage	Leg support frame		1
	-15	Oberer Rahmen für Gewichteverkleidung	Top frame of the shroud		1
	-16	Beincurler	Leg curler		1
	-17	Rohr für Schaumstoffpolster beim Beincurler	Leg foam roller frame for the leg curler		1
	-18	Verstellung Beincurler	Adjustment for leg curler		1
	-19	Haltegriff des Beincurlers	Handlebar of the leg curler		1
	-20	Rohr für die Schaumstoffrollen des Haltegriffs	Tube for foam roller of the hanlebar		1
	-21	Höhenverstellrahmen des Sitzes	Height adjustment frame of the seat		1
	-22	Doppelrollenhalter für seitlichen Seilauslass	Double pulley bracket for side cale exit		1
	-23	Halterung für Latstange	Holder for lat bar		1
	-24	Latstange	Lat bar		1
	-25	Trizepsstange	Curl bar		1
	-26	Oberer Metalleinsatz für Gewichteverkleidung	Upper shroud plate		1
	-27	Unterer Metalleinsatz für Gewichteverkleidung	Lower shroud plate		1
	-28	Top Gewichteplatte	Top weight plate		1
	-29	Gewichte Auswahlstab	Weight selectioon rod		1
	-30	Gewichtescheiben	Weight plates		16
	-31	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin		1
	-32	Verbindungsplatte für seitliche Seilauslass	Plate for side cable exit		1
	-33	Feder für Sitzhöhenverstellung	Spring for seat height adjustment		1
	-34	Beincurler Positionierungsplatte	Leg curler position plate		1
	-35	Gummiball	Stoper ball		3
	-36	Seilzugverbinder	Cable connector		3
	-37	Innenschskantschraube für Seilzug	Allen screw for cable	M12x50	3
	-38	Gewindehülse	Socket head screw	M4x8	3
	-39	Karabiner	Hook		3
	-40	Kette	Chain	6Glieder/ 6ings	1
	-41	Rolle für Latzug	Wide pulley for lat pull		1
	-42	Rolle	Pulley	107mm	4
	-43	Rolle	Pulley	90mm	14
	-44	Horizontale Verstellung für Rückenpolster	Horicontal adjustment for backrest cushion		1
	-45	Verbindungsplatte für Pos 7 und 8	Connector plate for pos 7 and 8		1
	-46	Rollenabdeckung	Pulley cover		1
	-47	T-Griff für Drückmodul	T-knob for press arm		1
	-48	Kugellager	Ball bearing	6004ZZ	2
	-49	Stopper	Stopper		1
	-50	kunststoffkappe, rund	End cap, round	50mm	4
	-51	Kunststoffhalterung für langen Griff	Plastic bracket for long handle		2
	-52	Verbindungsmuffe für Griff, oben	Conncetor for handle , upper position		2
	-53	Verbindungsmuffe für Griff, unten	Conncetor for handle , lower position		2
	-54	Langer griff	Long handle		2
	-55	Buchse	Bushing		4
	-56	T-Griff	T-knob		1
	-57	Hülse	Sleeve	38x38mm	4
	-58	Kunststoffkappe	Plastic endcap	38x38mm	2
	-59	Bushing	Buchse		4
	-60	T-Griff	T-knob	115mm	1
	-61*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
	-62	Kunststoffscheibe	Plastic washer		2
	-63*	Schaumstoffrolle	Foam roller	70x23x190mm	4
	-64	Aluabdeckung für Schaumstoffrolle	Alloy cover plate for foam roller		4
	-65	Innensechskantschraube	Countersunk socket head screw	M8x20	12
	-66*	Sitzpolster	Seat cushion		1
	-67	Sitzrahmen	Seatframe		1
	-68	Aluminium Ring	Alloy ring		2
	-69	Griff für Sitzrahmen	Handle for seatframe		2
	-70*	Schaumstoffrolle	Foam roller	100x23x190mm	4
	-71*	Cover für Schaumstoffrolle	Cover for foam roller		4

-72	Kunstoffkappe	Plastic endcap	50x25mm	4
-73	Kunstoffkappe	Plastic endcap	33x26x20mm	1
-74*	Schaumstoff	Foam grip	30x23x115mm	1
-75	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16“	1
-76	Mutter	Nut	3/4“	1
-77	Feder	Spring		1
-78	Achse	Axle		1
-79	Gummipad	Rubber pad	140x150mm	1
-80	Gummipad	Rubber pad	137.5x65mm	2
-81	Hülse für Curlstange	Sleeve for curl bar		1
-82	Hülse	Sleeve		1
-83	Rollen	Pulley assembly		2
-84	Kugellager	Ball bearing	51100	2
-85	Kleine Rolle	Small pulley		2
-86	Dämpfer	Bumper		1
-87	T-Griff	T-knob		1
-88	Zusatzgewicht	Additional weight plate	2,5kg	1
-89	Buchse	Bushing		2
-90	Hülse	Sleeve	16x10x60mm	1
-91	Unterlegscheibe	Washer	Ø25	2
-92	Seilzug, seitlich	Side cable	3250mm	1
-93	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x75	6
-94	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	14
-95	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x130	1
-96	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x135	2
-97	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	2
-98	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	2
-99	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	15
-100	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x12	4
-101	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	2
-102	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	3
-103	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	3
-104	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x25	2
-105	Verbindungsplatte für Gewichteverkleidung	Connection plate for shroud		1
-106	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x15	6
-107	Pin	Pin		8
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	2
-109	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	3
-110	Seilzugspanner	Cable tensioner		2
-111	Mutter	Nut	M12	2
-112	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	1
-113	Schraubendreher	Screw driver		1
-114	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw	St4.2x16	4
-115	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x40	1
-116	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x115	5
-117	Hülse für Rolle	Bushing for pulley		10
-118	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x80	3
-119	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x65	1
-120	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x75	3
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x110	1
-122	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x50	4
-123	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x25	4
-124	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	2
-125	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x4	6
-126	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x6	8
-127	Unterlegscheibe, groß	Big washer	Ø26x Ø10x2	2
-128	Stopper für Drückmodul	Stropper for press arm		1
-129	Niveauausgleich	Agjusting foot		1
-130	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	2
-131	Innensechskantschraube	Allen screw		1
-132	Innensechskantschraube	Allen screw	M6	1
-133	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	2
-134	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x95	1
-135	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x120	1
-136	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	6
-137	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	59
-138	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	11
-139	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø12	2
-140	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	2
-141	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	29
-142	Kunststoff Unterlegscheibe	Plastic washer	Ø24	1
-143	Doppelrollenhalter, fix	Fixed double pulley bracket		1
-144	Doppelrollenhalter, beweglich	Rotatable double pulley bracket		1
-145	Gummidämpfer	Rubber bumper		1

-146	Gewichteverkleidung	Shroud		1
-147	Buchse	Sleeve	16x15x25mm	2
-148	Trizepsseil	Triceps rope		1
-149	Seilzug, oben	Upper cable	4090mm	1
-150	Seilzug, unten	Lower cable	5500mm	1
-151	Kette	Chain	7 Glieder/rings	1
-152	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	3mm	1
-153	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	4mm	1
-154	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5	2
-155	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6	1
-157	Gabelschlüssel	Wrench	17-19mm	1
-158	Gabelschlüssel	Wrench	13-14mm	1
-159	Bracket für Rollenhalterung	Pulley bracket		1
-160	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	2
-161	Distanzhülse für Zusatzgewichte	Spacer for additional weight plates		2
-162	Kette	Chain	3 Glieder /rings	1
-163	Gabelschlüssel	Wrench	16-18	1
-164	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	4
-165	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5x Ø20x2.0	1

*části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis

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

8. Záruka / Warranty

Výrobce:
Hammer Sport AG,
Von Liebig Str. 21, 89231
Neu-Ulm
www.hammerer.de