



**Autark 5.0**

<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 Checkliste		3.1 Check list	04
	3.2 Montageschritte		3.2 Assembly Steps	07
<b>4.</b>	<b>Pflege und Wartung</b>	<b>4.</b>	<b>Care and Maintenance</b>	30
<b>5.</b>	<b>Trainingsanleitung</b>	<b>5.</b>	<b>Training manual</b>	30
	5.1 Übungsbilder		5.1 Trainings photos	31
	5.2 Verstellmöglichkeiten		5.2 Adjustments	40
<b>6.</b>	<b>Explosionszeichnung</b>	<b>6.</b>	<b>Explosion drawing</b>	43
<b>7.</b>	<b>Teileliste</b>	<b>7.</b>	<b>Parts list</b>	48
<b>8.</b>	<b>Garantie</b>	<b>8.</b>	<b>Warranty (Germany only)</b>	51
<b>9.</b>	<b>Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b>	<b>9.</b>	-	52

# 1. Sicherheitshinweise

## **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Das Kraftgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

### **Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:**

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit \* in der Teileliste gekennzeichnet.
10. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
11. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
13. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

# 1. Safety instructions

## **IMPORTANT!**

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- 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 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 Klasse H. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

## 3. Aufbau

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

### Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine boden schonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte 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.

## 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class H. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

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

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

## 3. Assembly


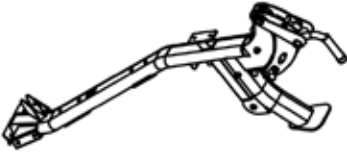






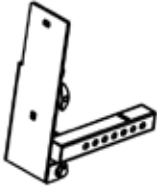



In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

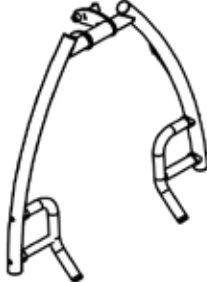

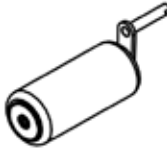





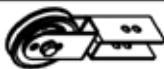
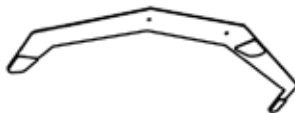
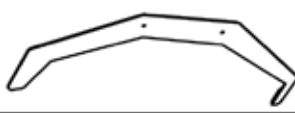


### Contents of packaging









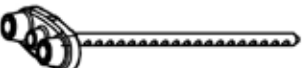









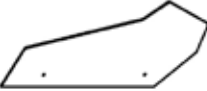


- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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





















3.1 Checkliste

3.1 Check list

	1	
	1	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
	1	

		1
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

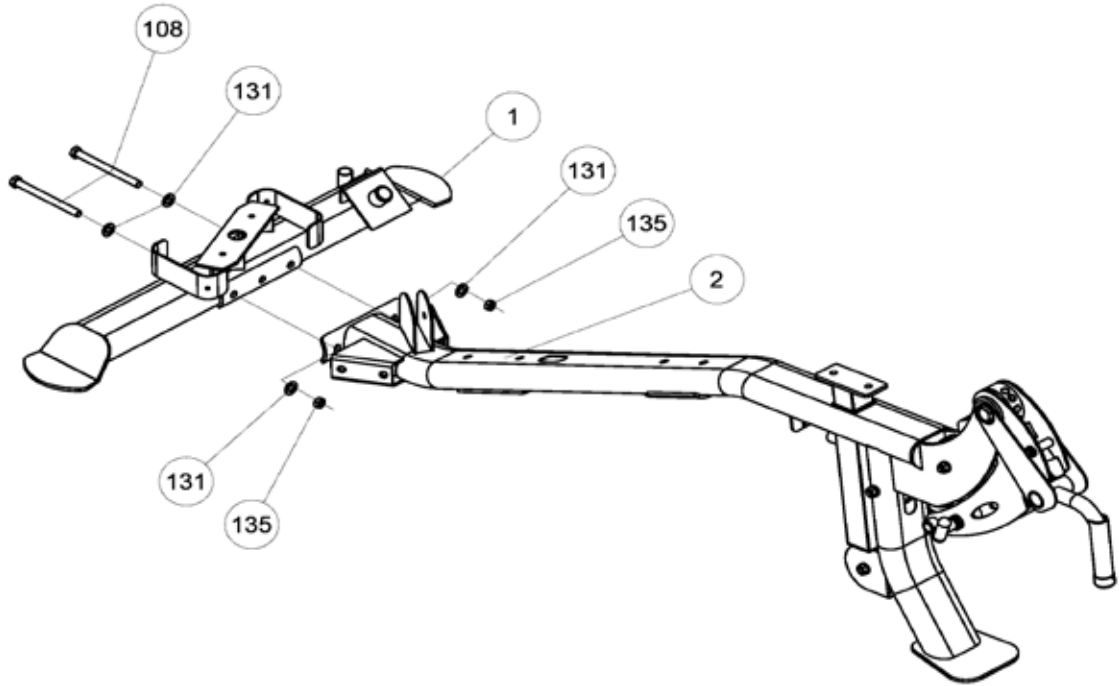
	4	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
	2	
	1	
	1	
	16	
	1	
	1	
	1	
	1	
	2	
	2	
	2	
	2	
	2	
	1	
	4	





	1	
	4	
	1	
	1	
	1	
	4	
	2	
	1	
 $\Phi 107$	1	
 $\Phi 90$	7	
 M12*135	2	
 M12*80	6	
 M12*65	1	
 M12*155	1	
 M12*130	1	
 M10*65	1	
 M10*50	7	
 M10*25	8	
 M8*20	3	
 M10*20	2	



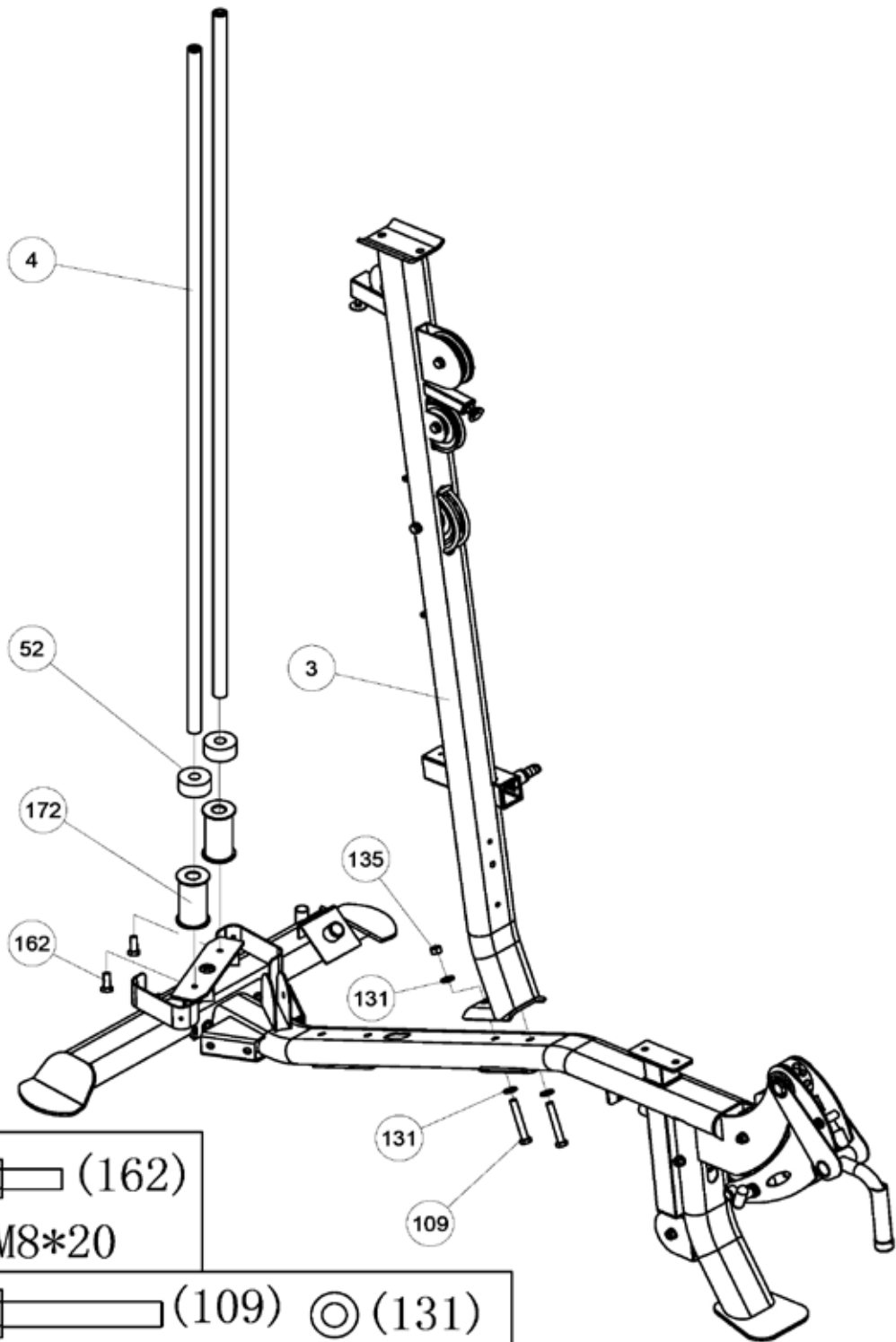
### 3.2 Montageschritte / Assembly steps








Schritt / Step 1

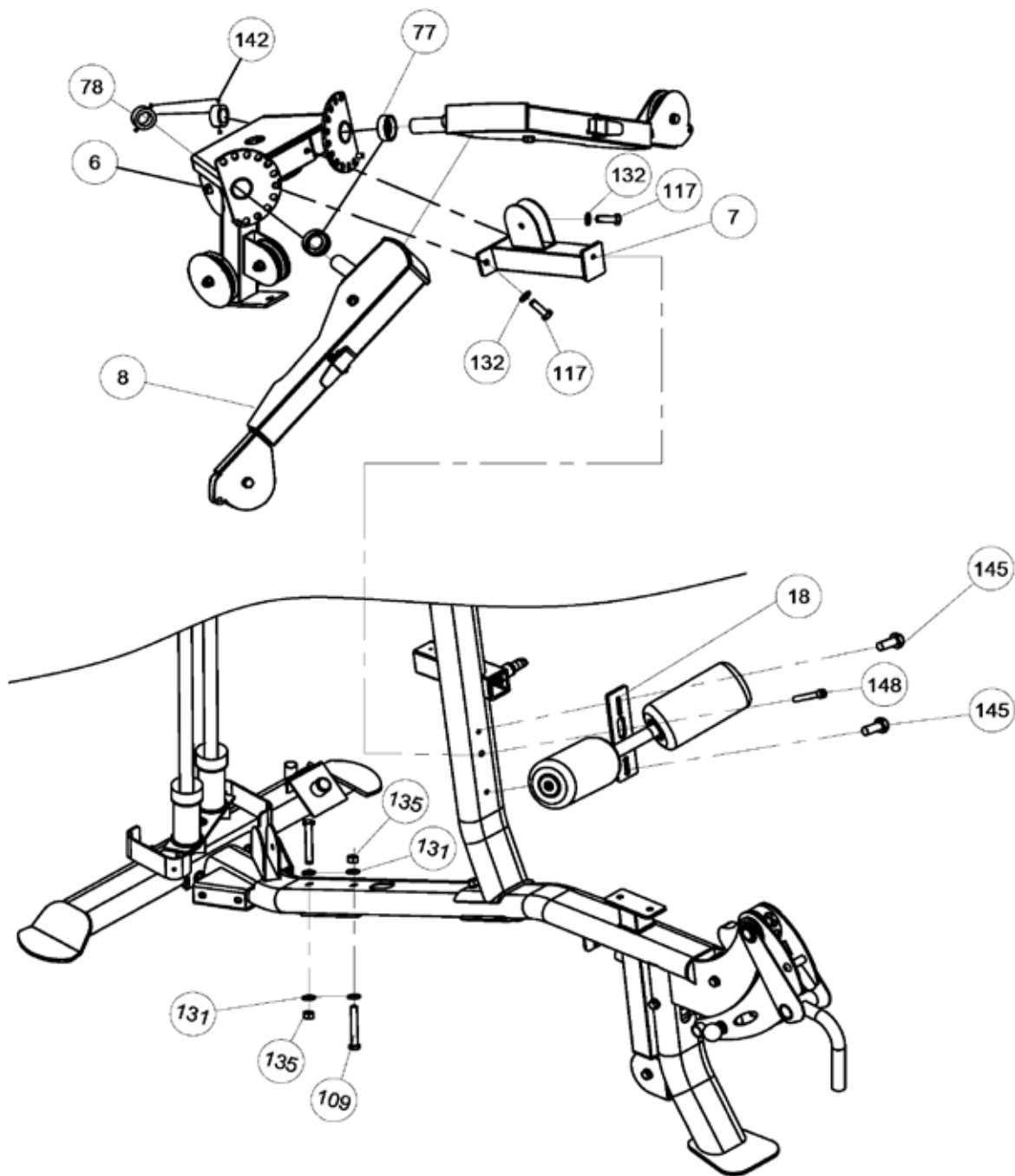











2X		(108)		(131)		(131)		(135)
	M12*135		φ 12		φ 12		M12	



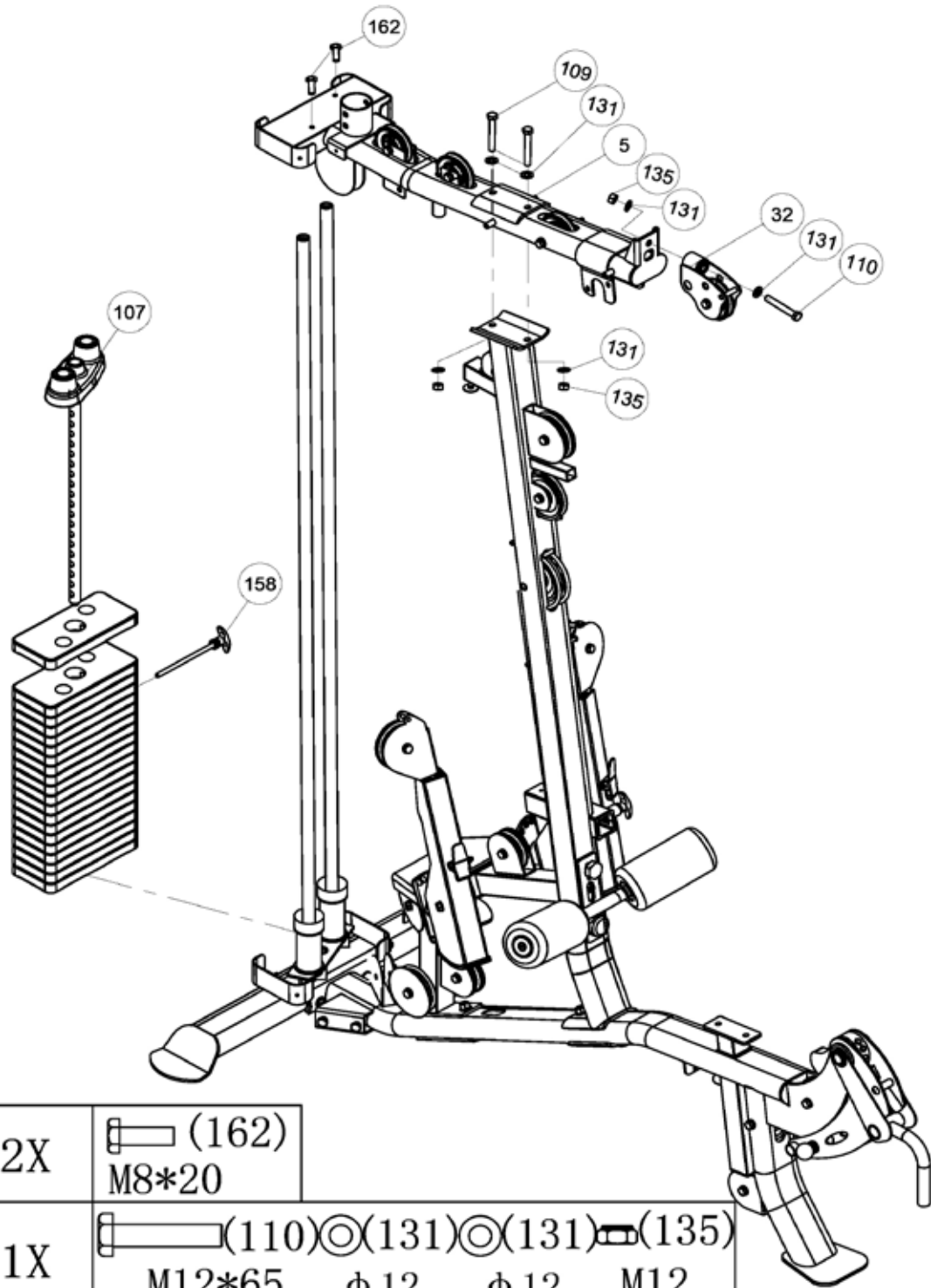











2X	 (162) M8*20			
1X	 (109)  (131) M12*80 $\phi$ 12			
1X	 (109)  (131)  (131)  (135) M12*80 $\phi$ 12 $\phi$ 12 M12			

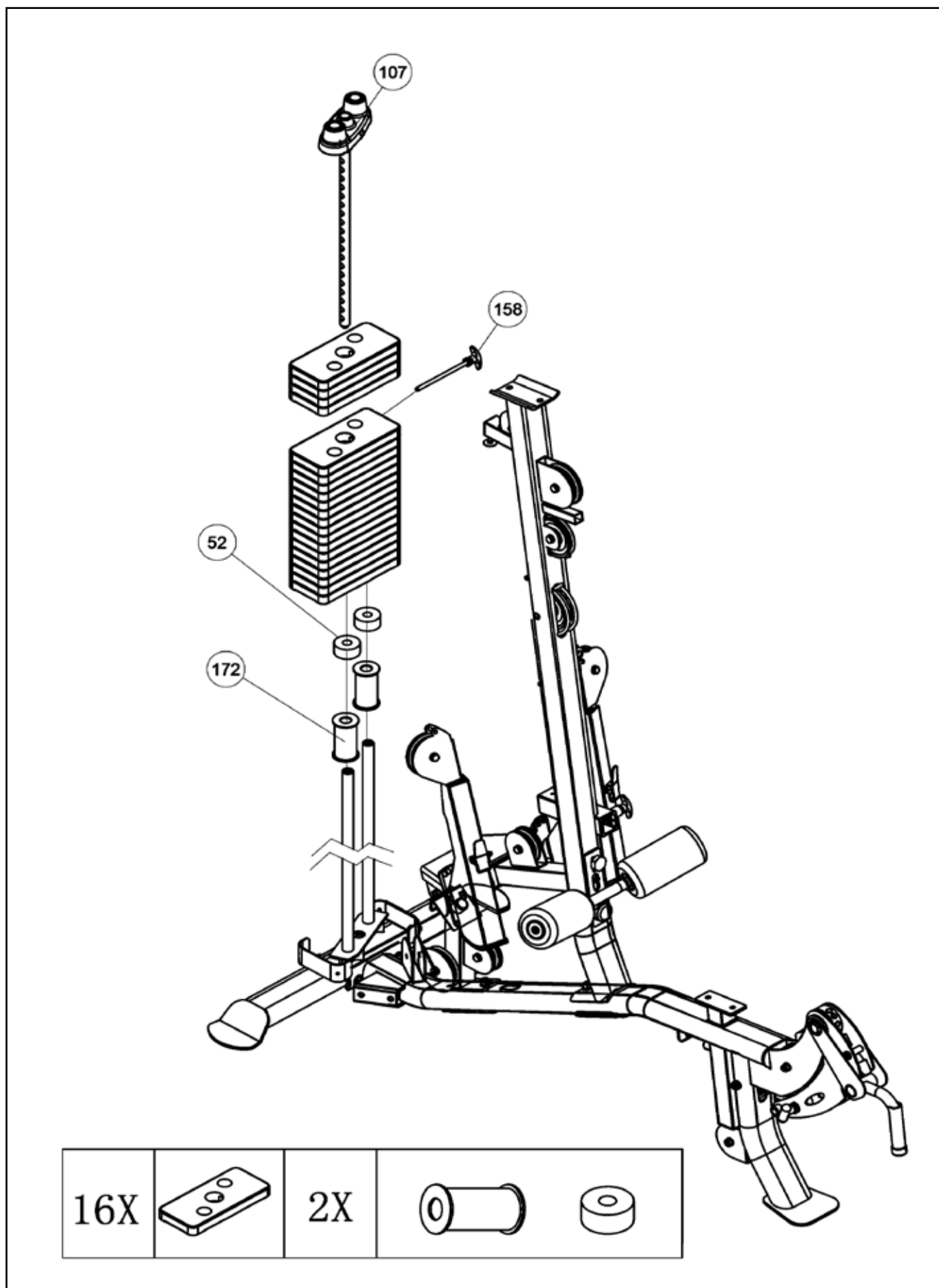


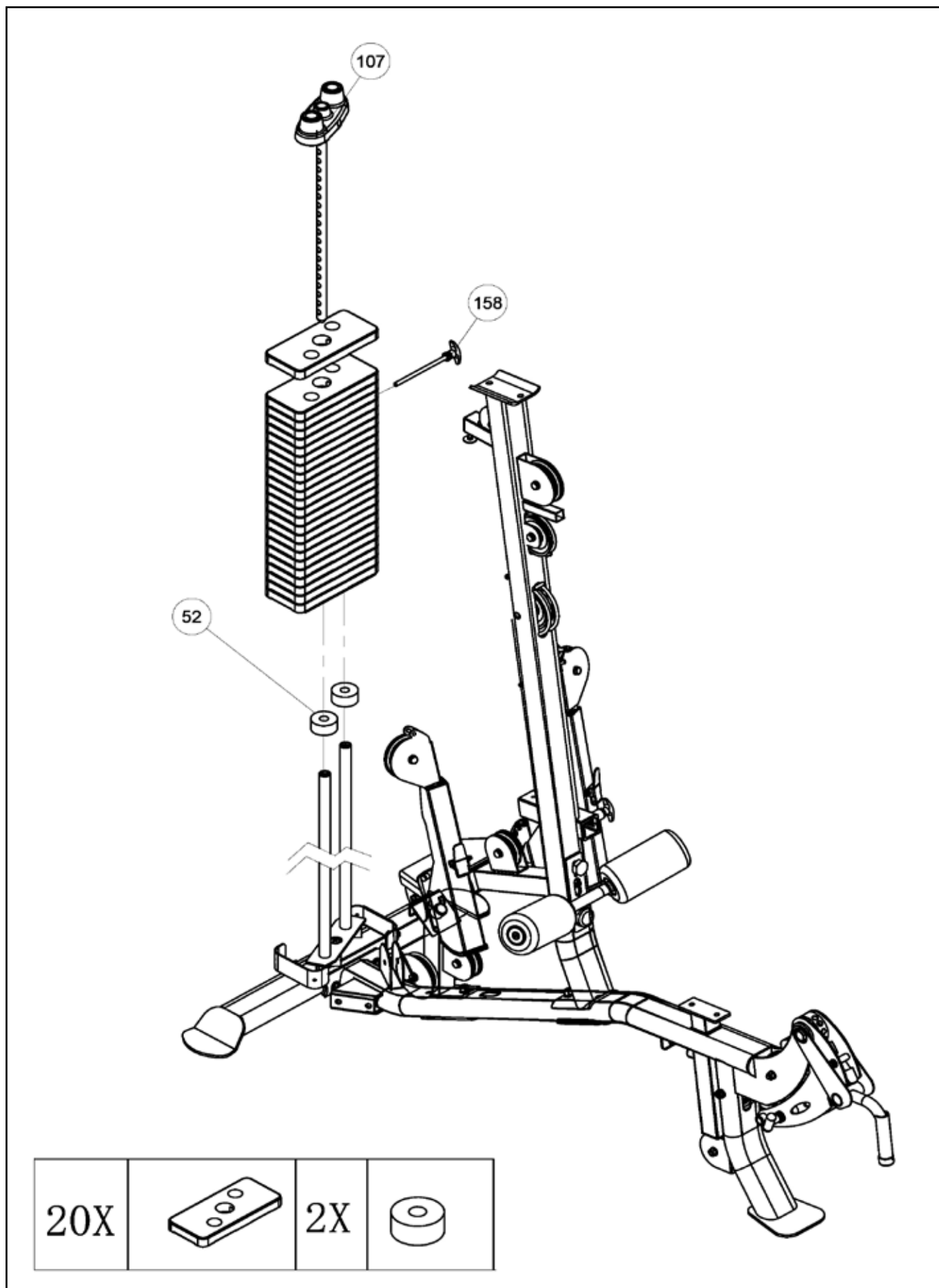
4X	 (142) M6*5	 (145) M8*30	
2X	 (117) M10*25	 (132) $\phi$ 10	1X  (148) M10*60
2X	 (109)	 (131)	 (131)  (135)

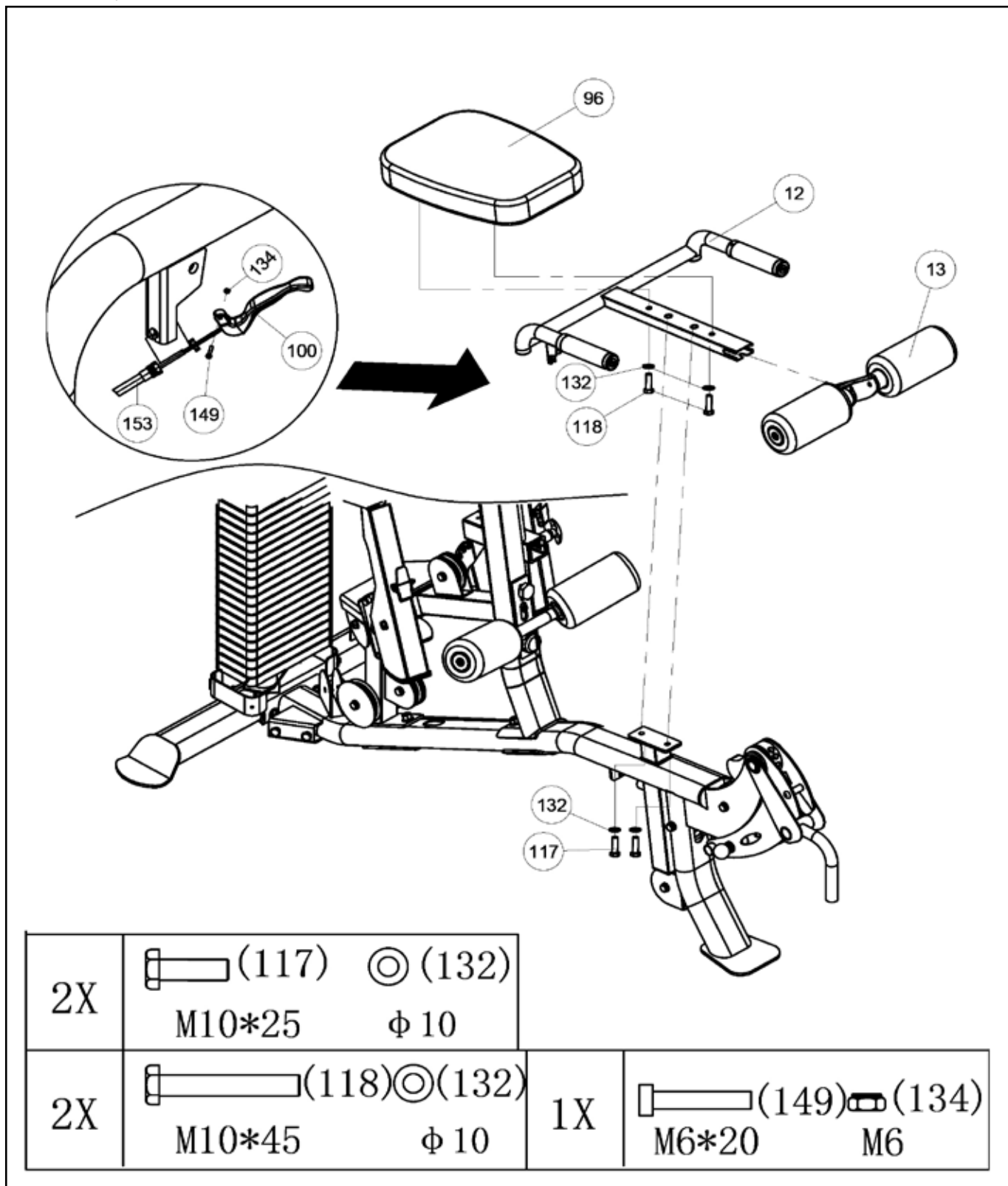
Schritt / Step 4 Bitte beachten Sie die zwei folgenden Schritte/ Please check the following two steps!

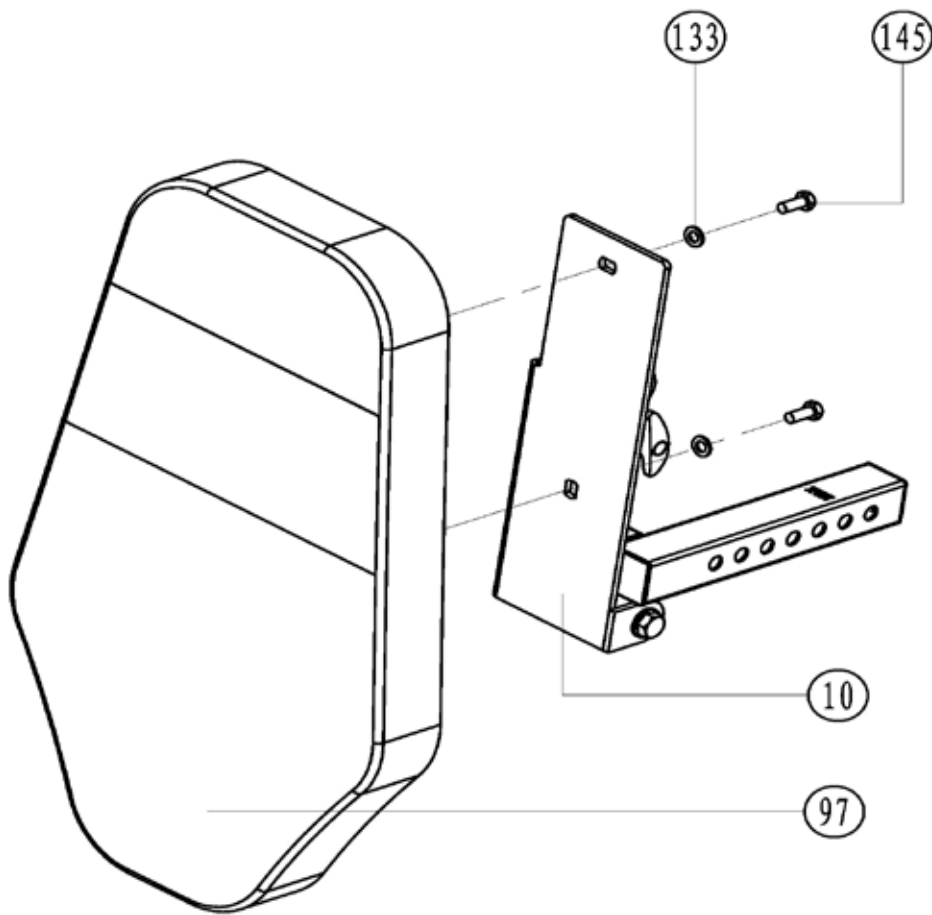


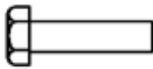

2X	 (162) M8*20
1X	 (110)  (131)  (131)  (135) M12*65 $\phi$ 12 $\phi$ 12    M12
2X	 (109)  (131)  (131)  (135) M12*80 $\phi$ 12 $\phi$ 12    M12

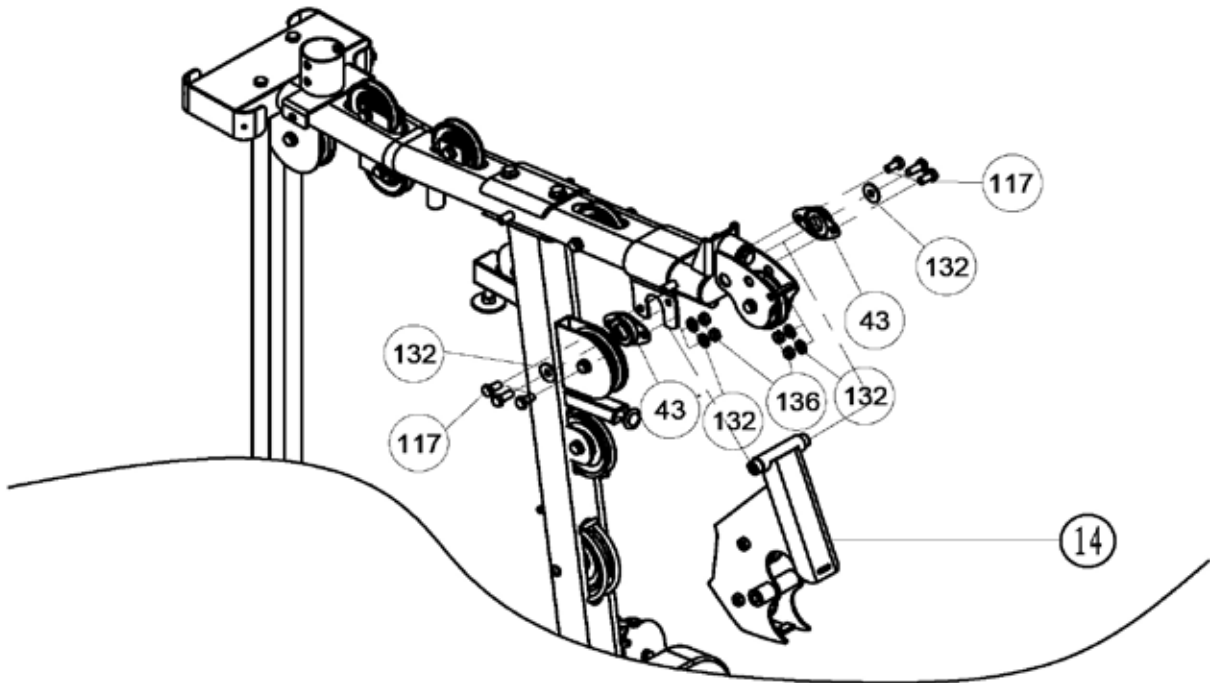


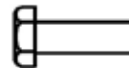



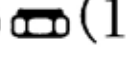




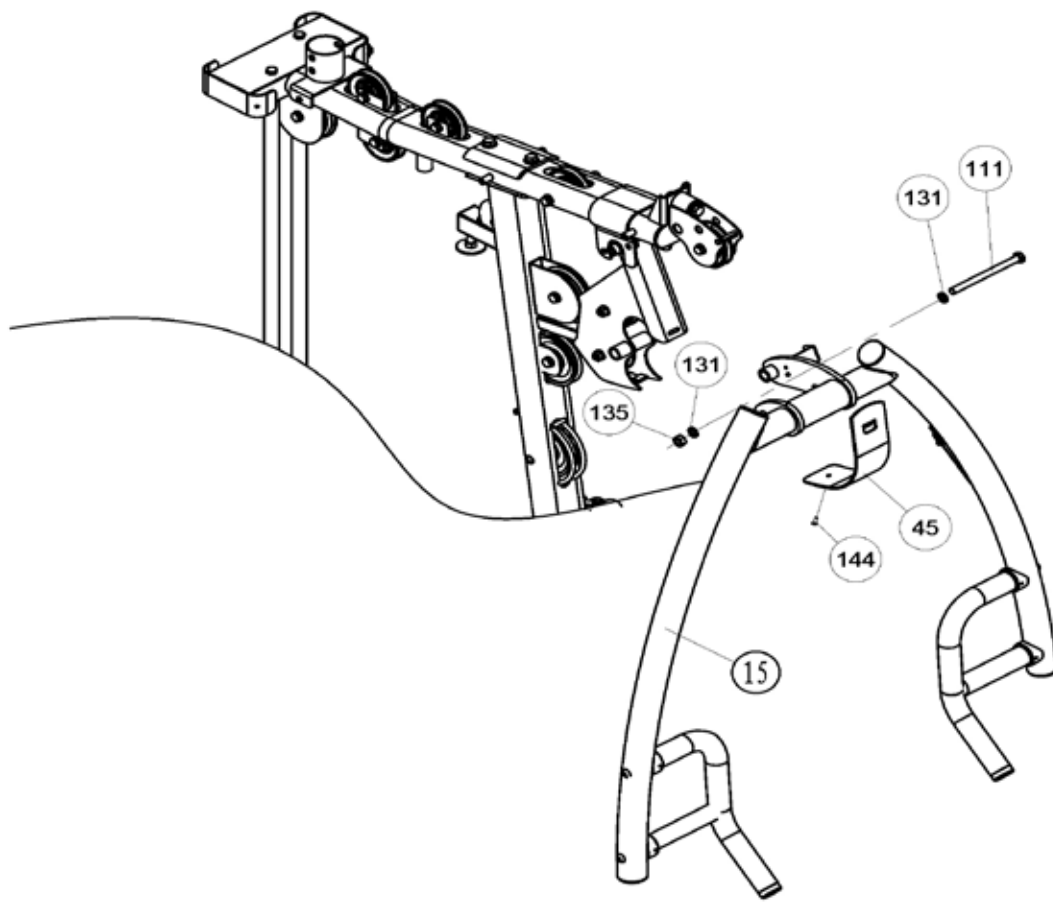


2X	 (145) M8*30	 (133) φ 8
----	--	--

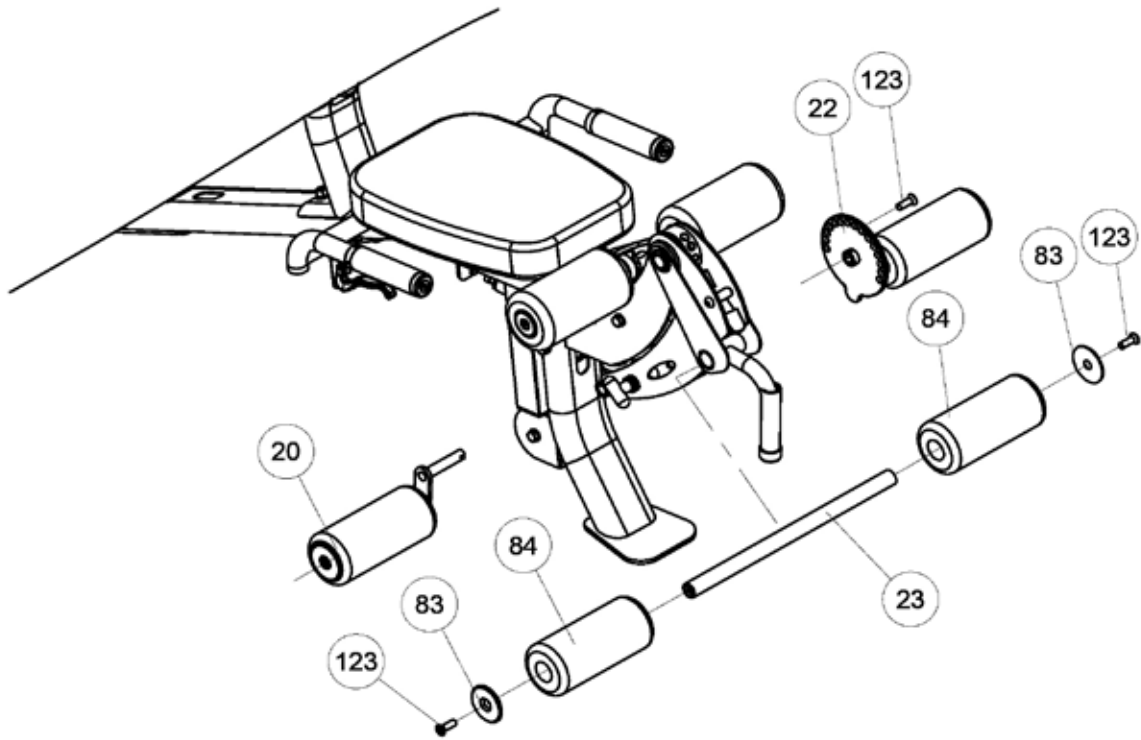




2X	 (117) M10*25	 (132) φ 10	
4X	 (117) M10*25	 (132) φ 10	 (136) M10

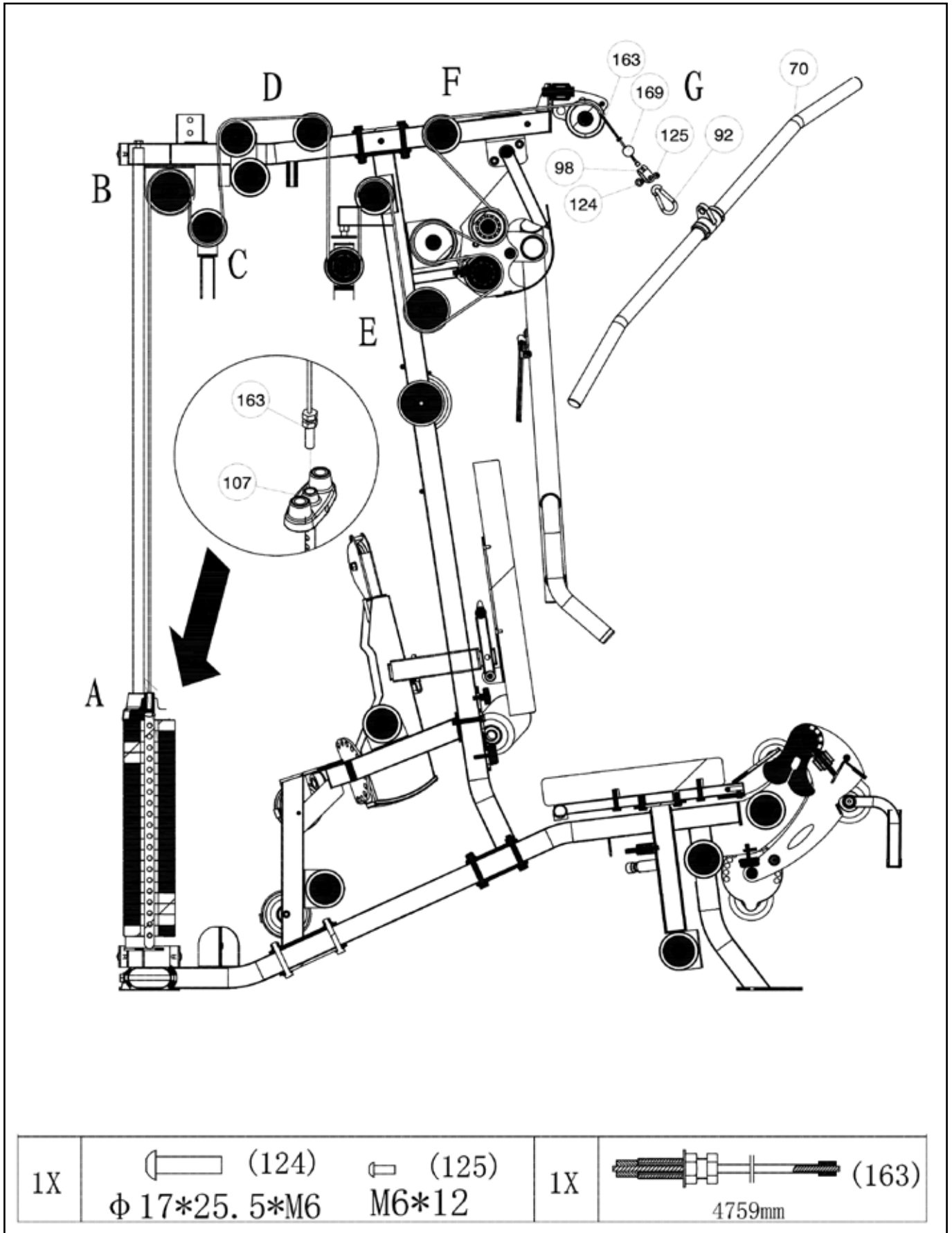


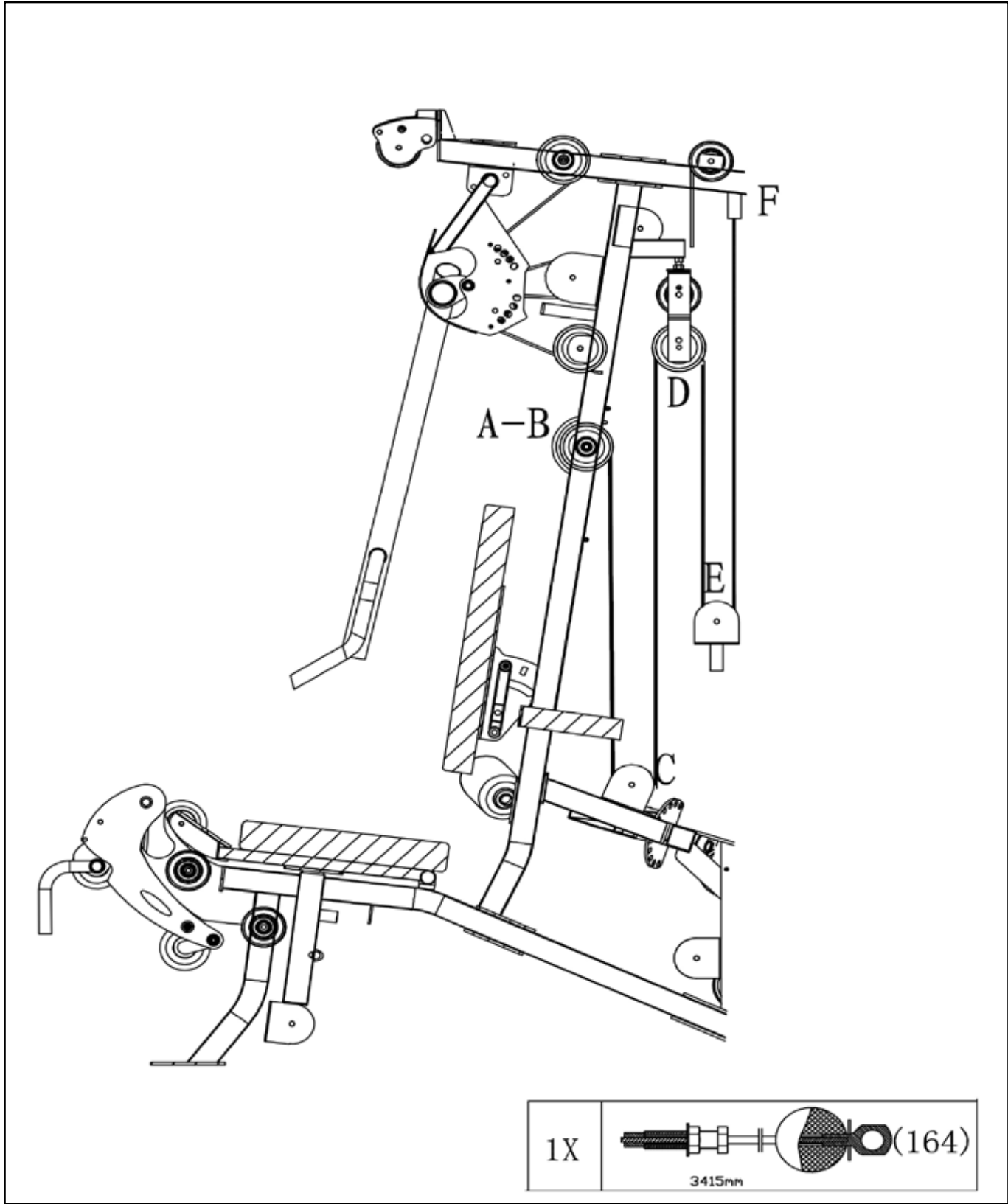


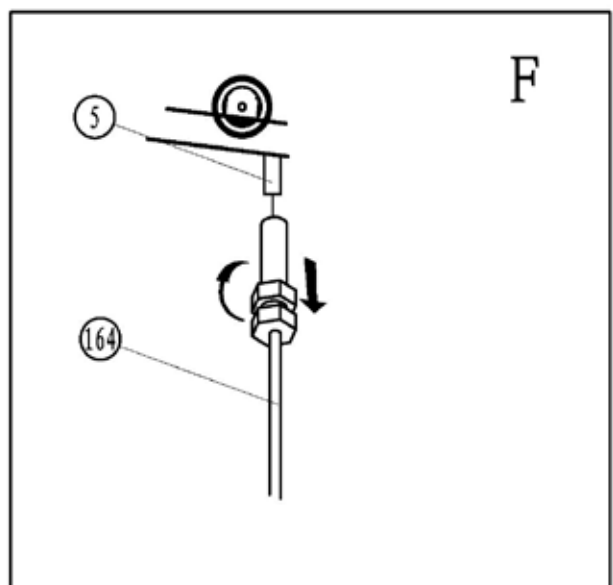
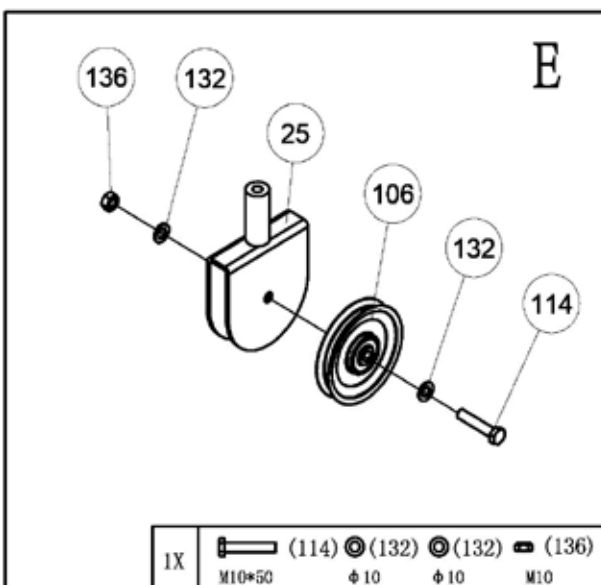
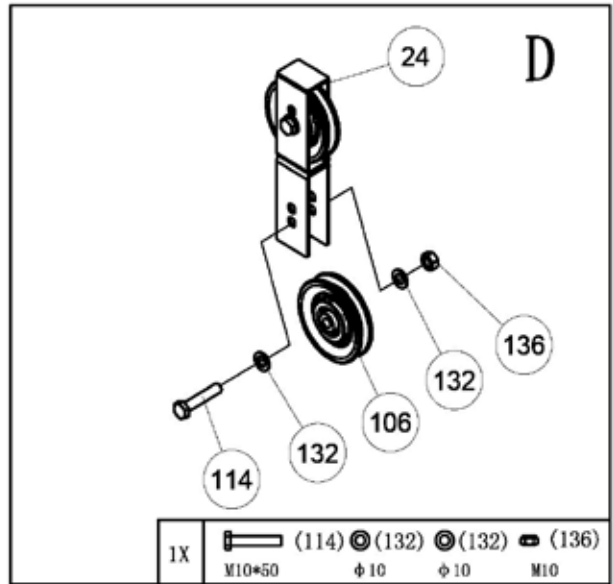
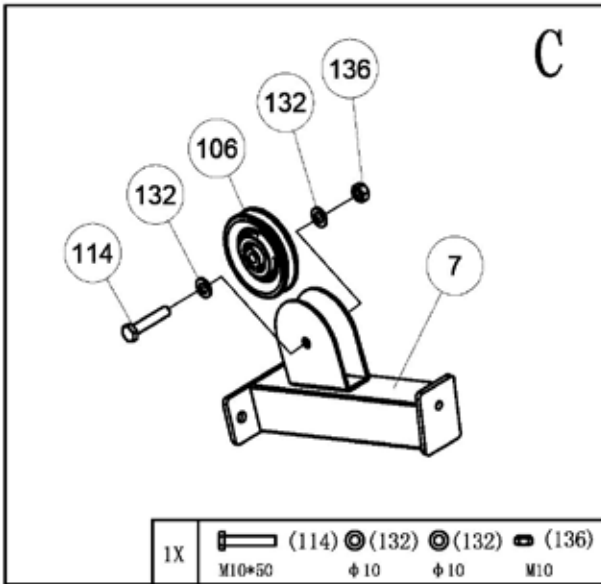
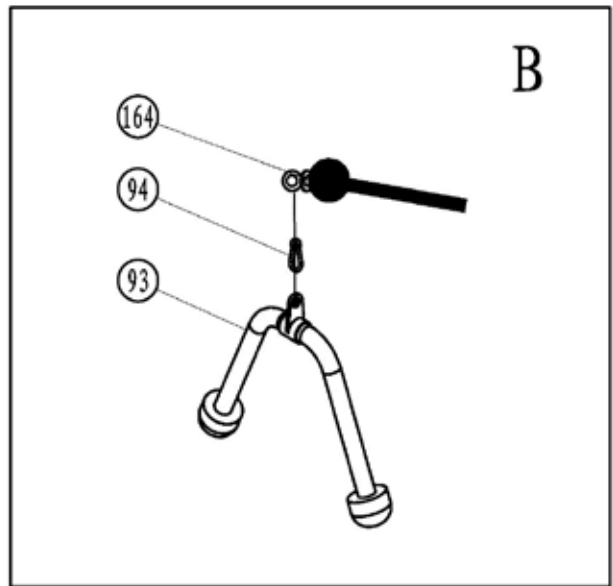
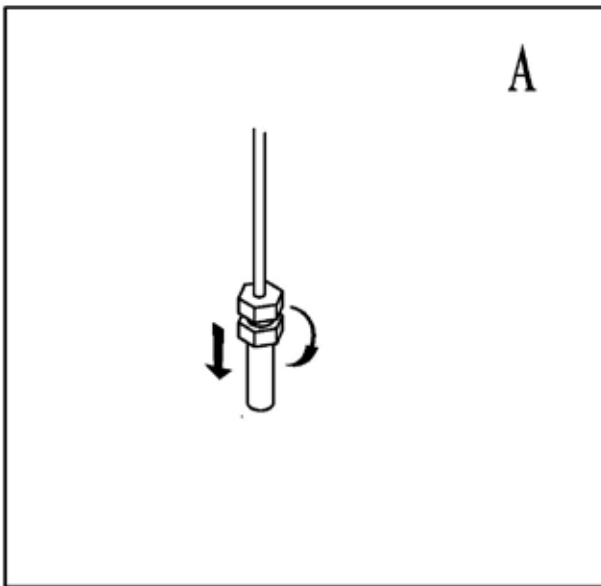
1X	(144) M5*10
1X	(111)  (131)  (131)  (135) M12*155 $\phi$ 12 $\phi$ 12      M12

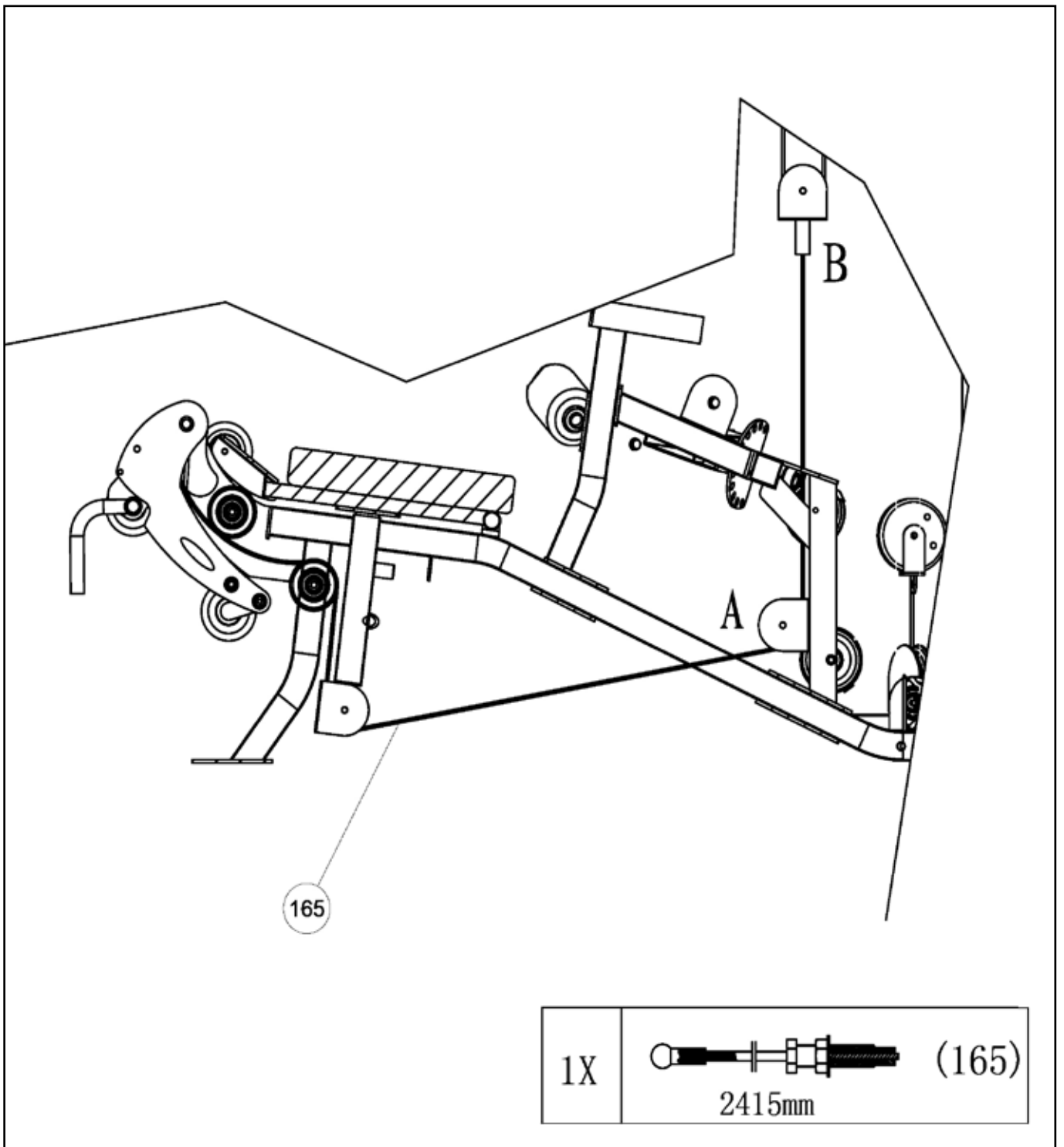


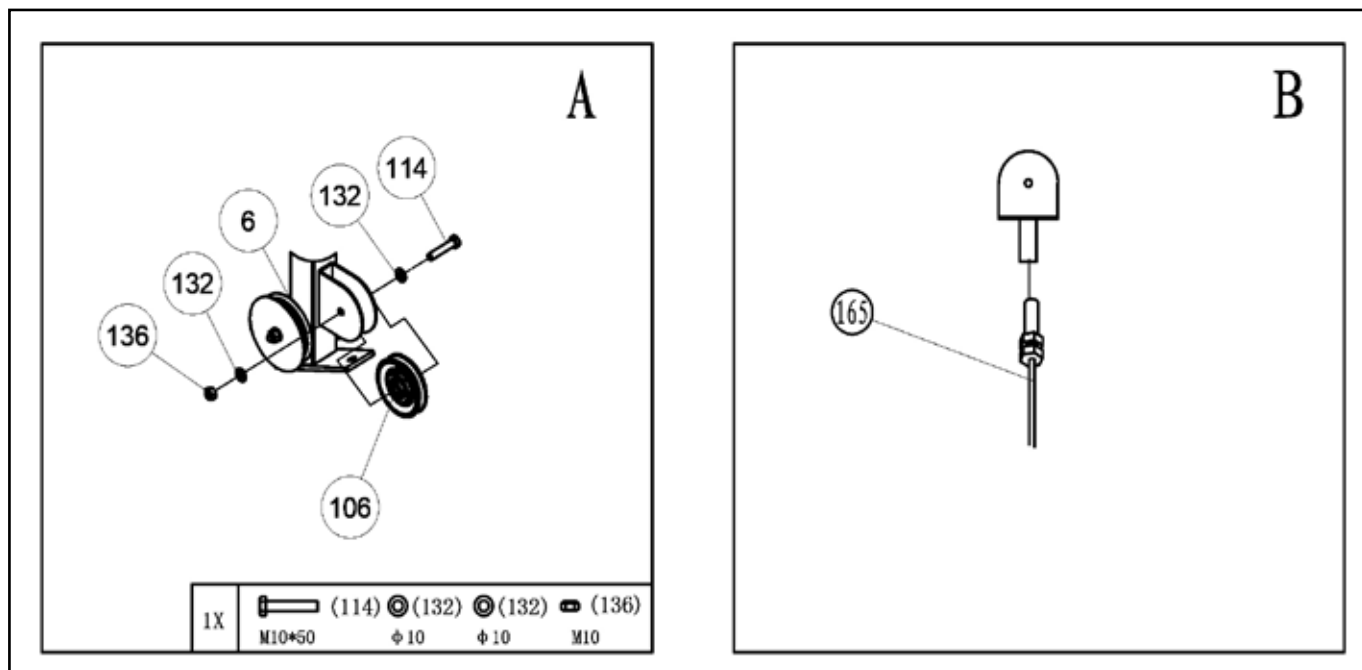
3X	 (123) M8*20	2X	 (83)
----	--	----	--

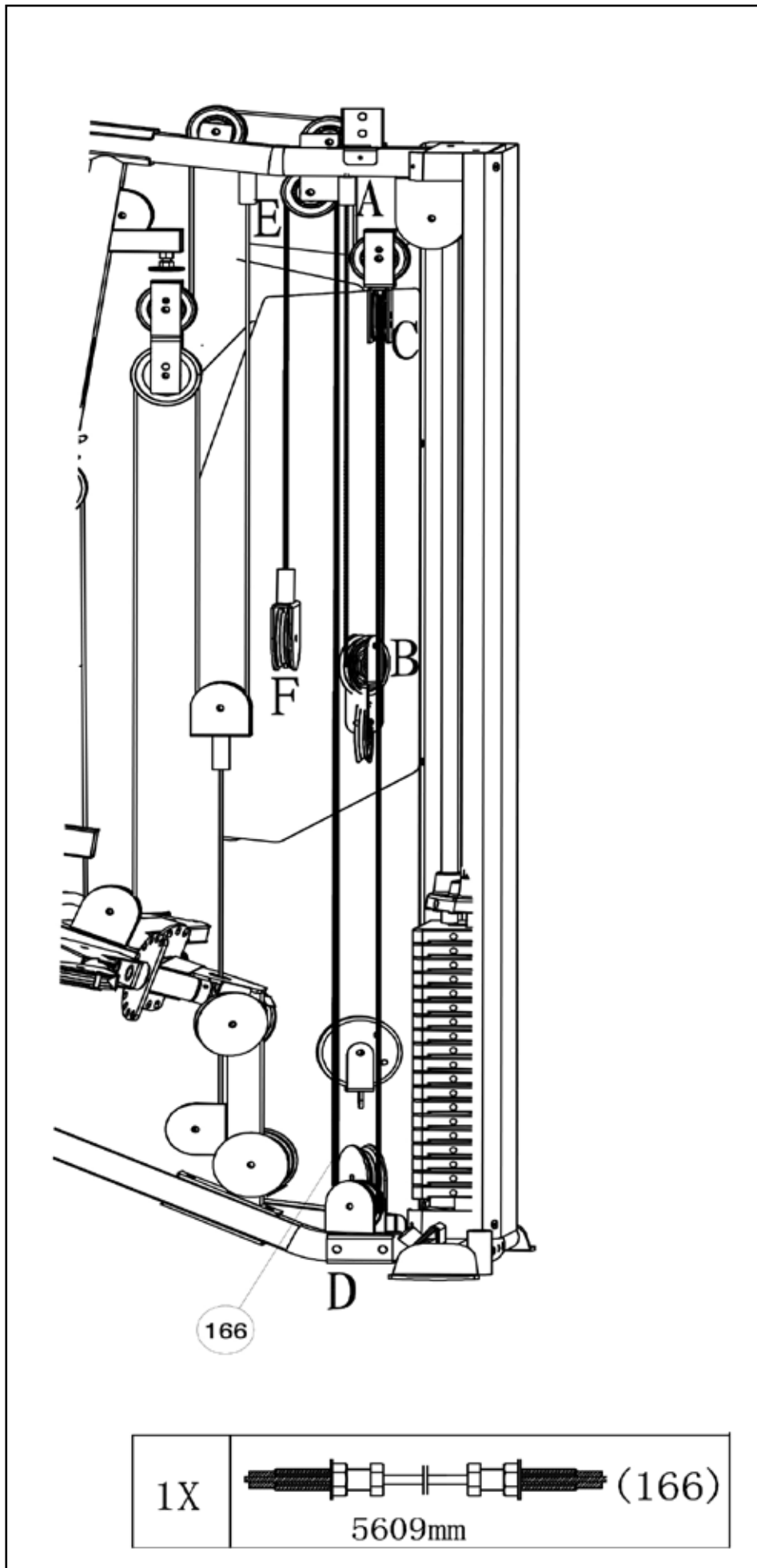




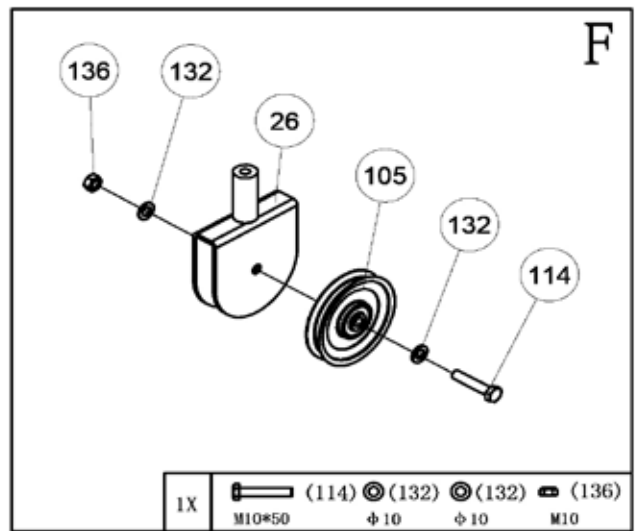
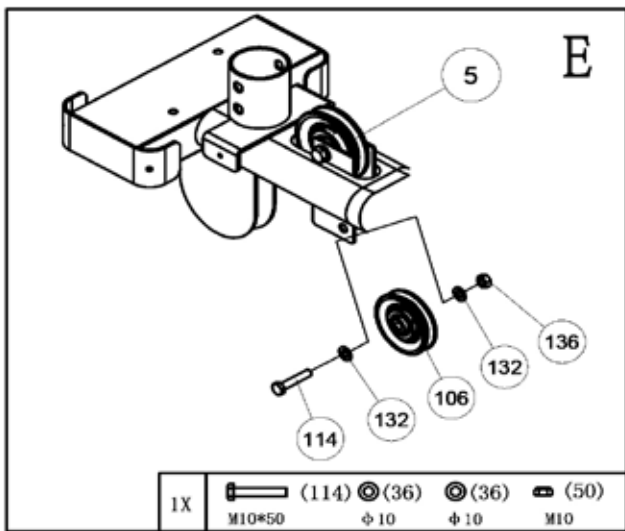
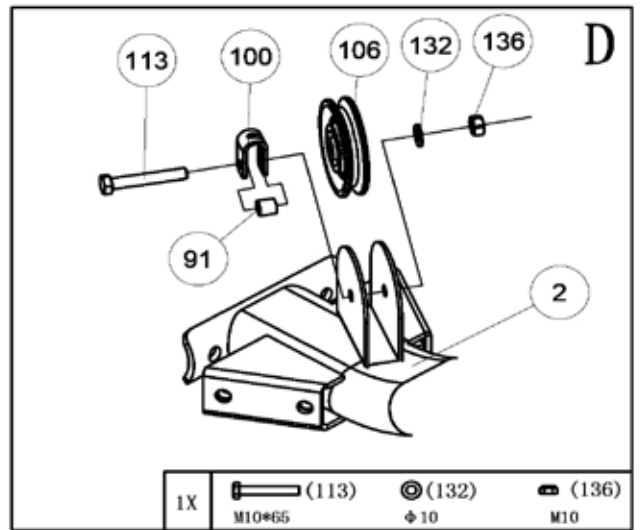
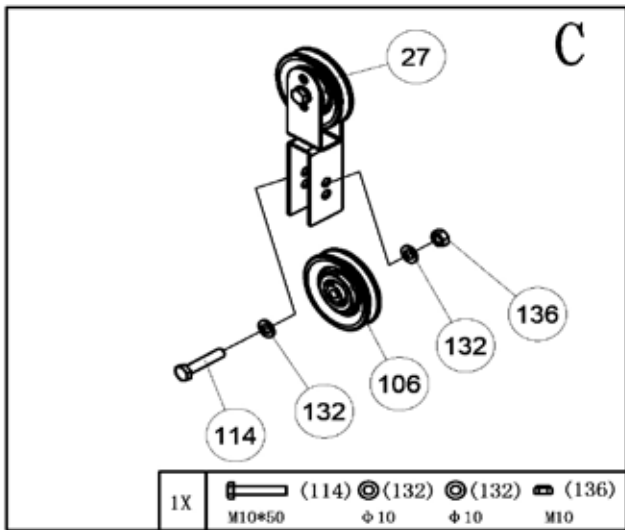
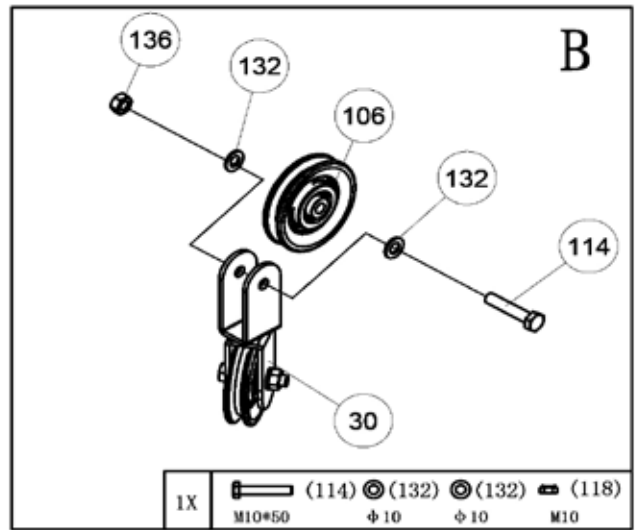
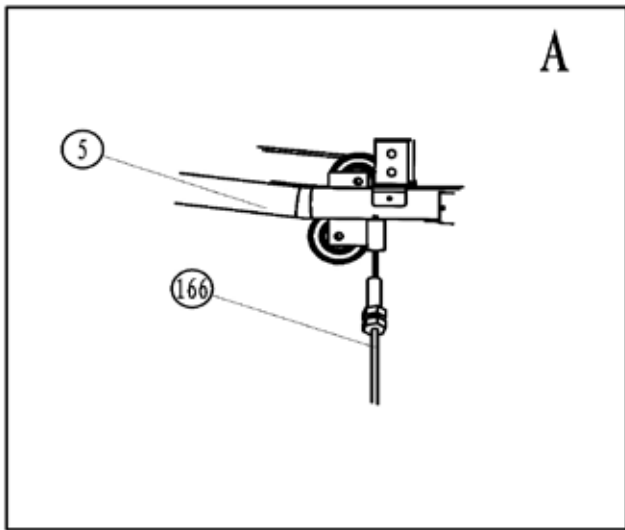


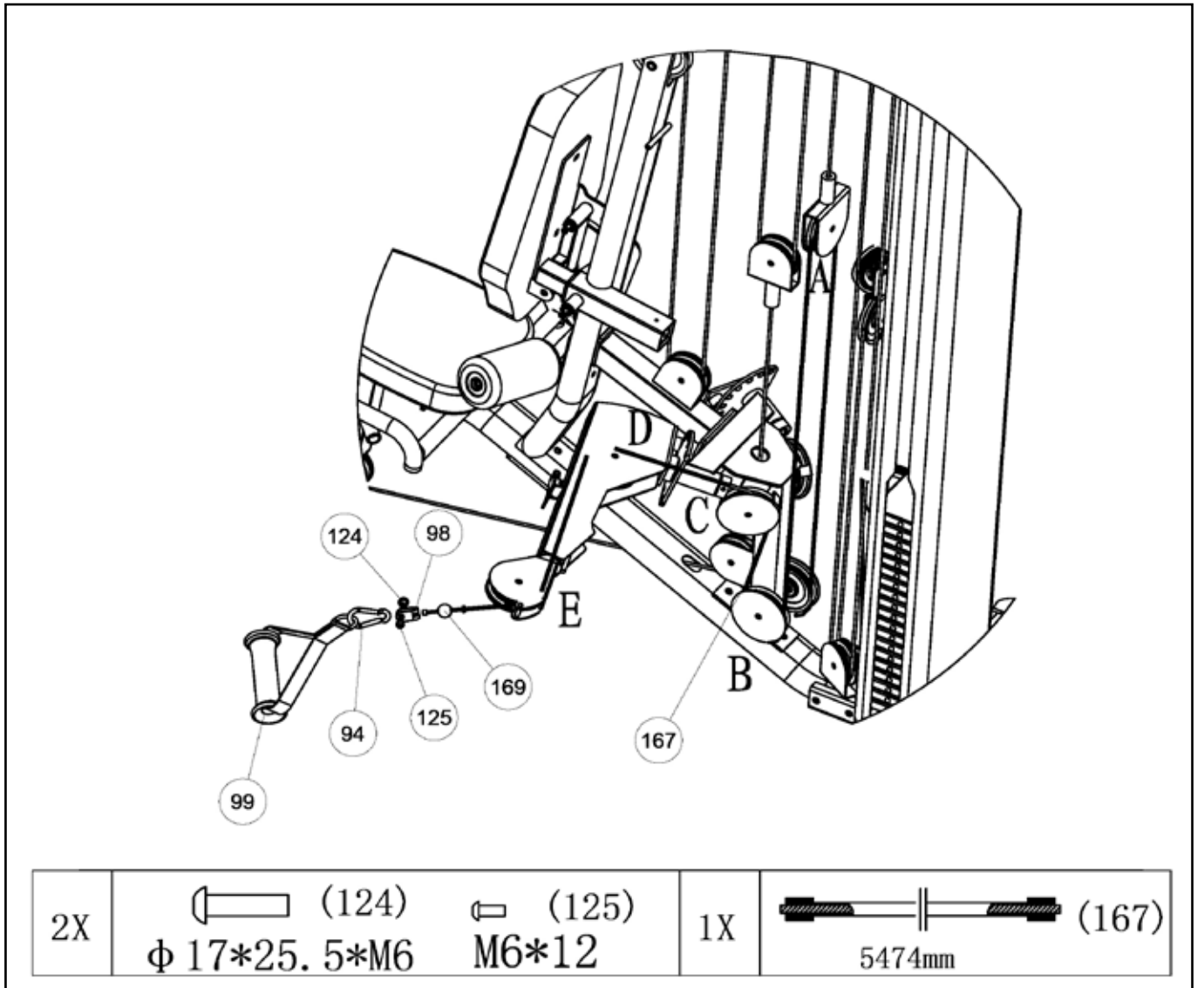


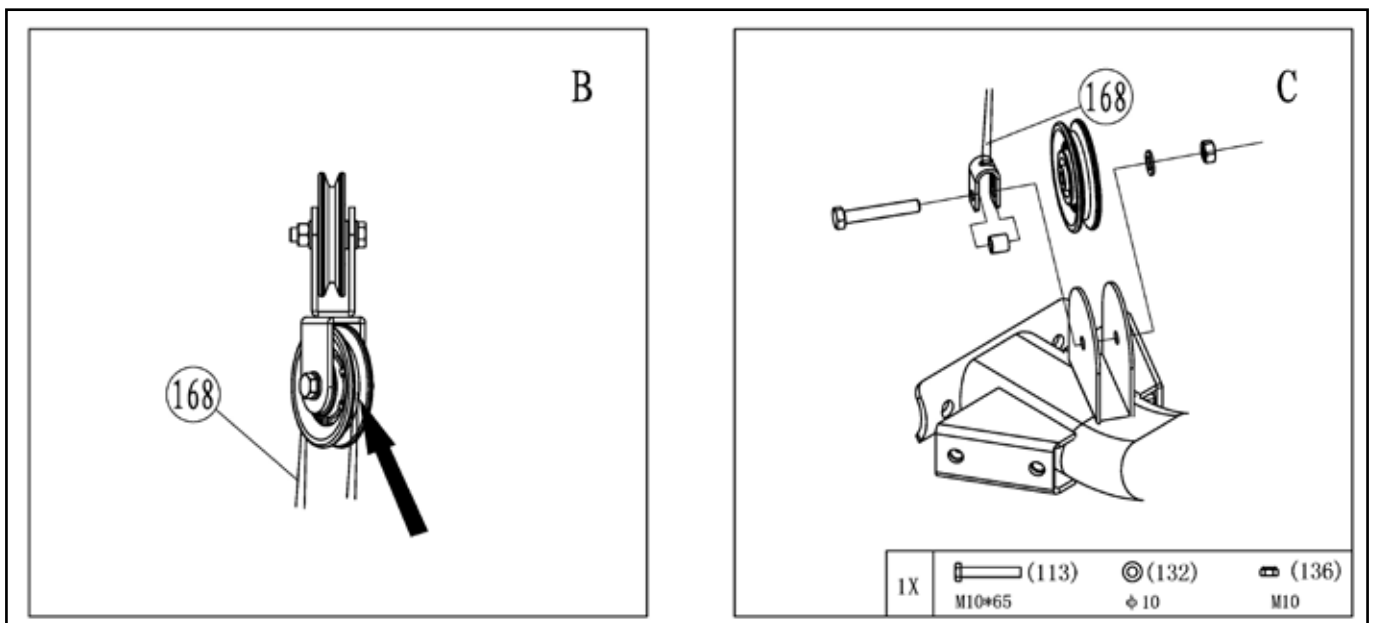
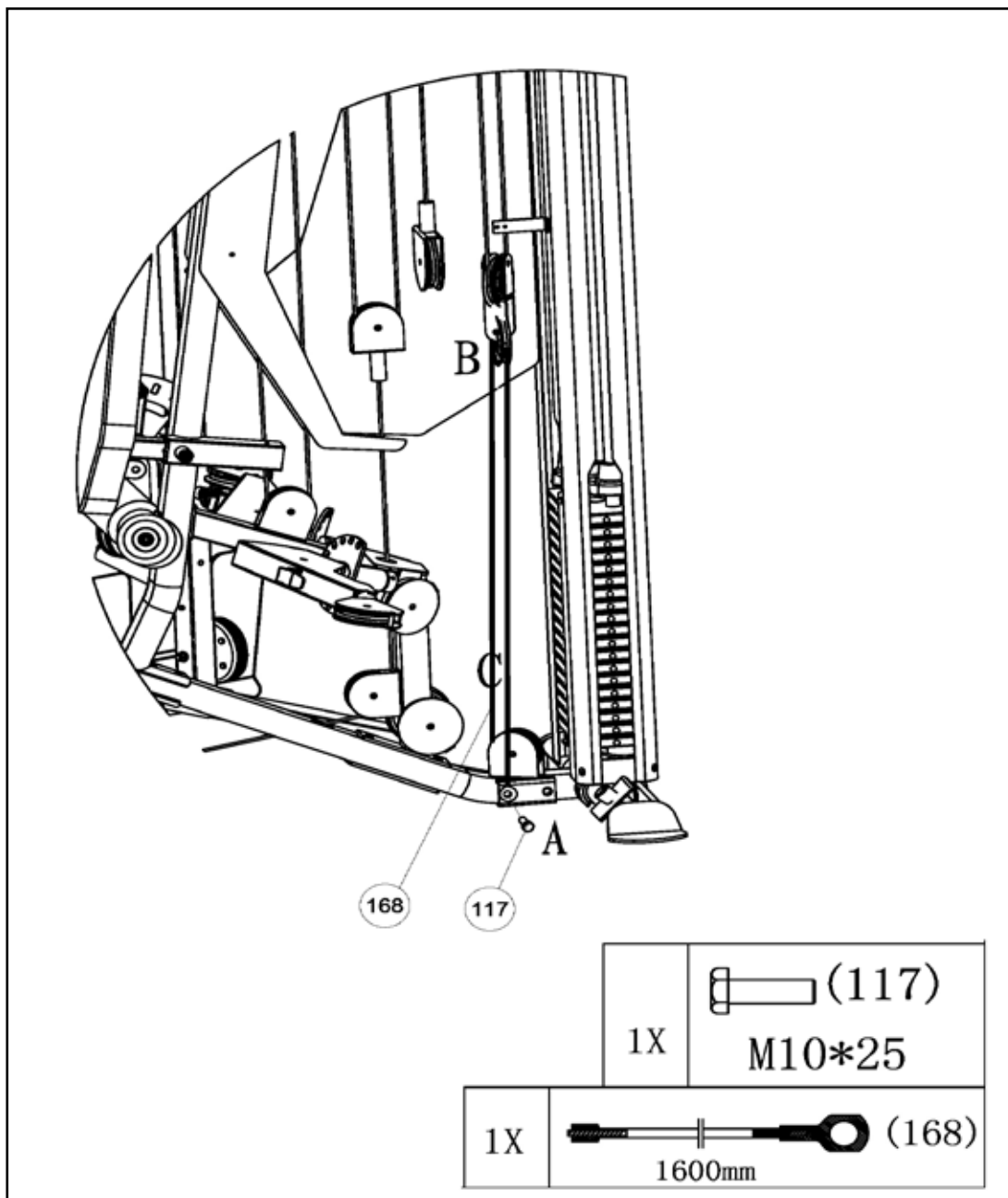


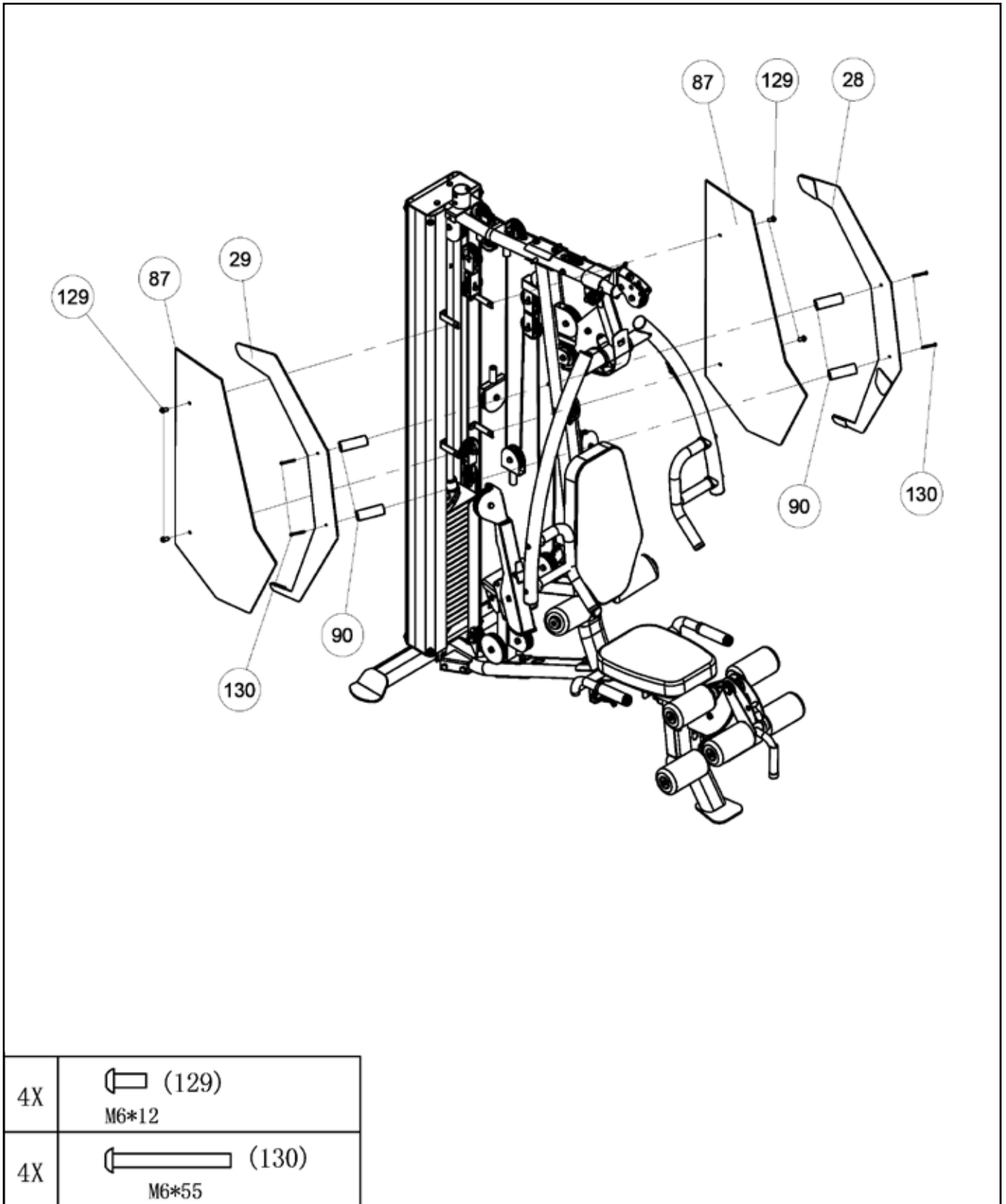


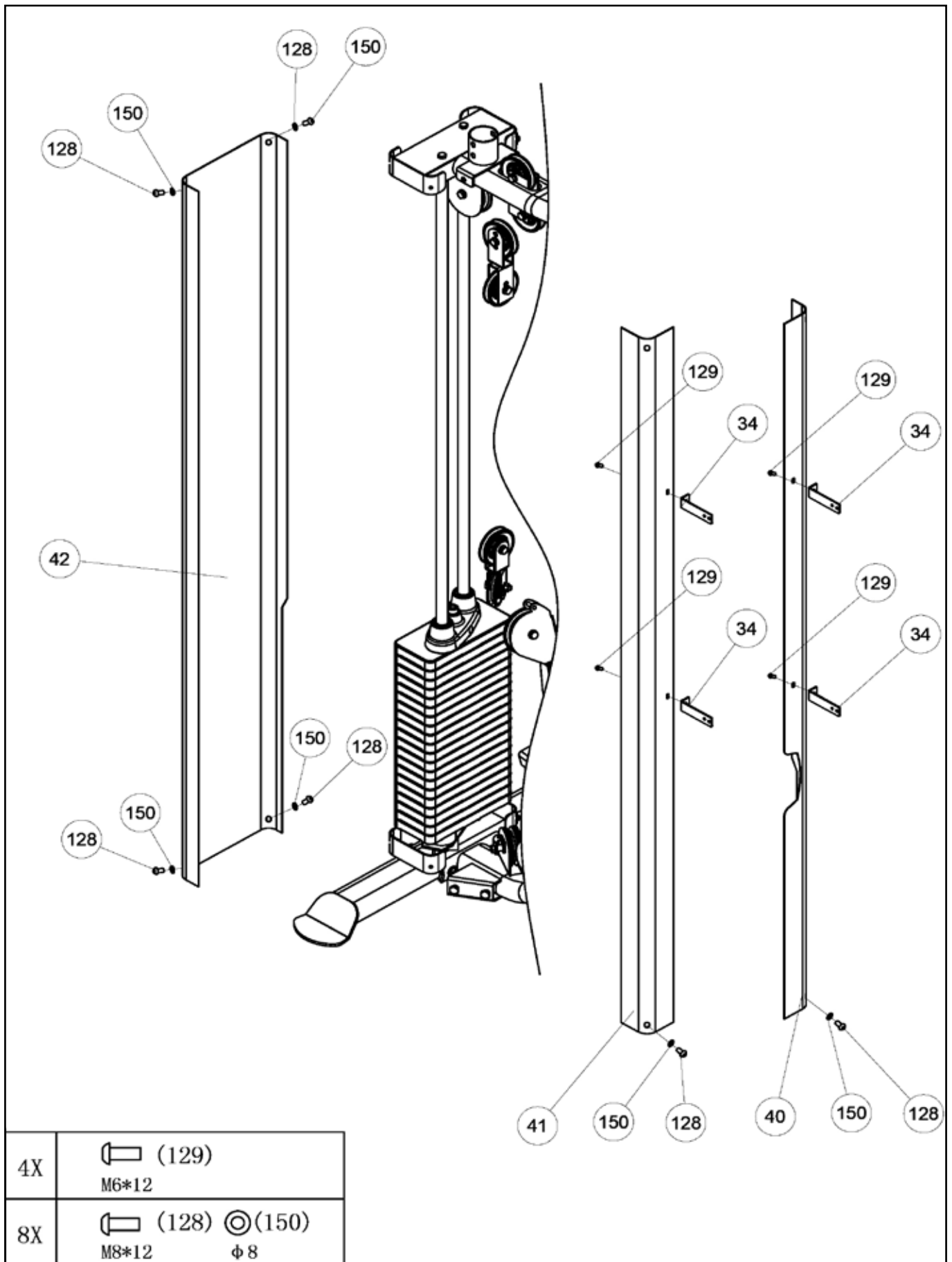


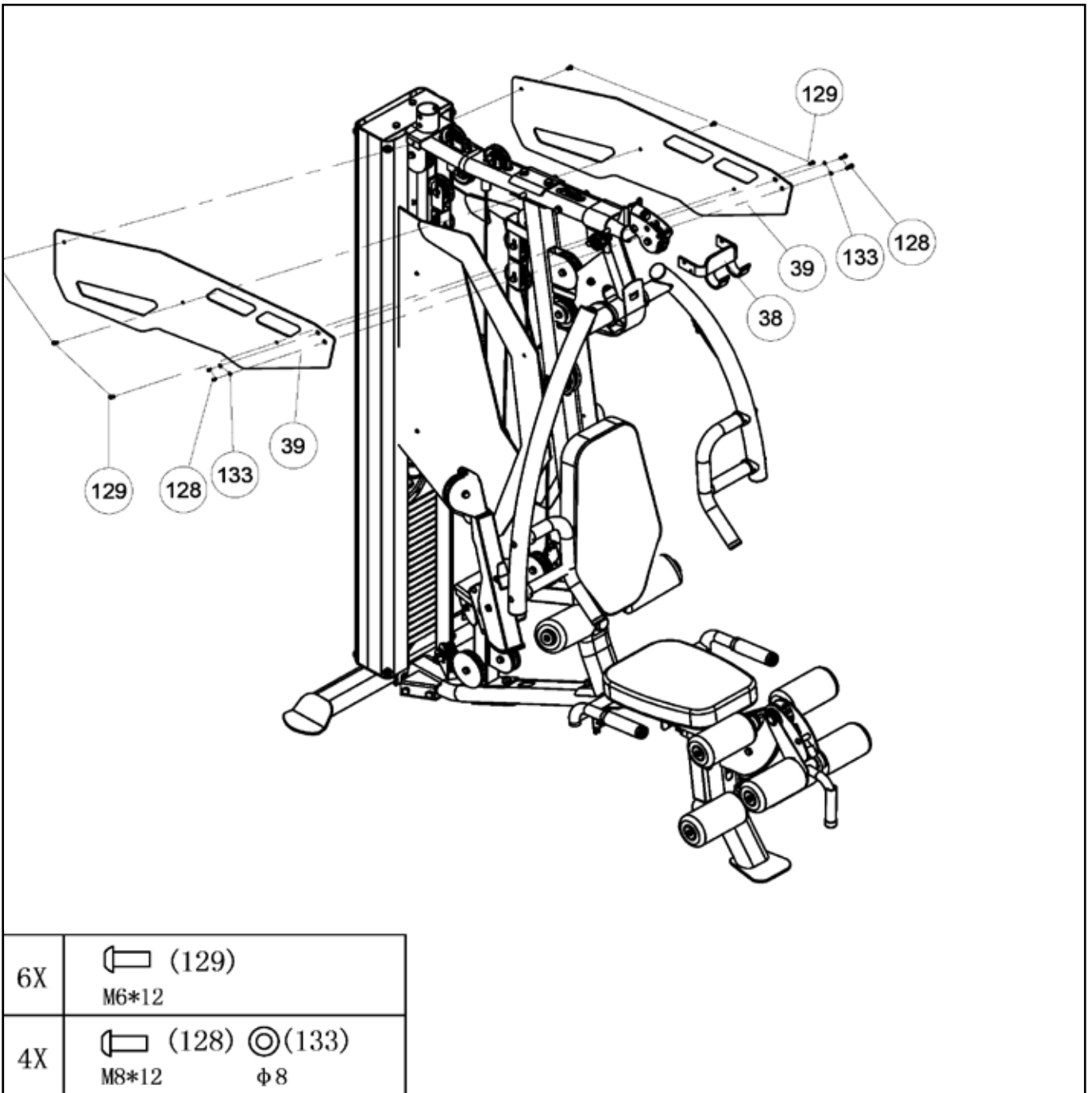












## 4. Pflege und Wartung

### *Wartung*

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

### *Pflege*

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

## 4. Care and Maintenance

### *Maintenance*

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

### *Care*

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

## 5. Trainingsanleitung

### AUFWÄRMEN

Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Dehnungsübungen (Stretching) und Aufwärmätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

### II) Wie sollten Sie trainieren

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

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

Niemals Bauchübungen vergessen!

## 5. Training manual

### Warm up:

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

### II) How to do the exercise

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

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don't reach the 20 repetitions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times 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 Übungsbilder



Bizeps:

Ausgangsposition: Beweglichen Arme sind nach unten gestellt. Ihre Arme sind fast gesteckt. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Fixieren Sie die Ellenbogen am Körper und führen die Unterarme nach oben.

Achtung: Spannen Sie die Bauch und Rückenmuskulatur an. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.

## 5.1 Trainings photos



Biceps:

Starting position: Movable arms are placed down. Her arms are almost stuck. The knee fixation can be disassembled.

Endposition: 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.



Nackendrücken:

Ausgangsposition: Bringen Sie die Rückenlehne ein eine schräge Position. Der Drückarm wird soweit nach hinten gestellt, dass Sie in der untersten Position noch eine Spannung in der Schultermuskulatur spüren. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Strecken Sie die Arme.



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. The knee fixation can be disassembled.

End position: stretch your arms.





Nackendrücken, frei:

Ausgangsposition: Bringen Sie die Rückenlehne in eine schräge Position. Der Drückarm wird ganz nach hinten in die Ruheposition gestellt. Die beweglichen Arme werden nach oben gestellt. Greifen Sie die Griffe, der Seilzug verläuft über den Armen. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Strecken Sie die Arme nach vorne oben.



Free neck press:

Starting position: Bring the backrest in an inclined position. The press arm is moved all the way back to the rest position. The movable arms are raised. Grip the handles, the cable runs over the arms. The knee fixation can be disassembled.

End position: Extend your arms forward and up.



Rudern, horizontaler Griff:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird soweit als möglich nach hinten gestellt. Bringen Sie die Rückenlehne nach vorne, sodass Sie in der Startposition eine Spannung in der Rückenmuskulatur spüren. Greifen Sie die horizontalen Griffe.

Endposition: Ziehen Sie die Arme nach hinten.



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.



Rudern, vertikaler Griff:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird soweit als möglich nach hinten gestellt. Bringen Sie die Rückenlehne nach vorne, sodass Sie in der Startposition eine Spannung in der Rückenmuskulatur spüren. Greifen Sie die vertikalen Griffe. Bei diesem Griff wird mehr die innere Rückenmuskulatur beansprucht.

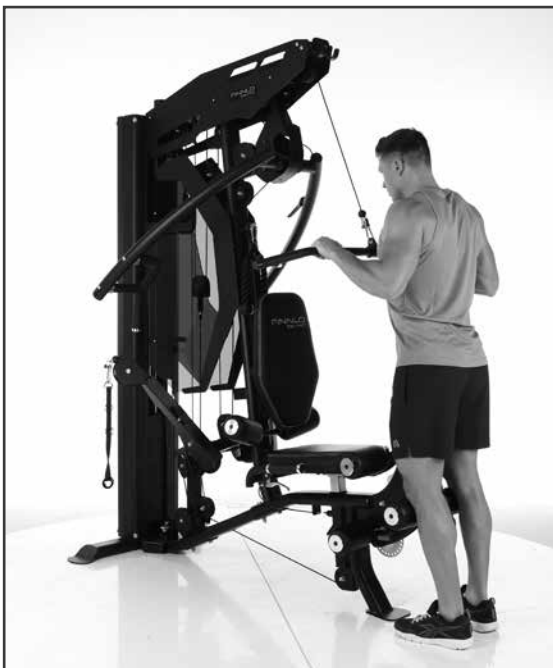
Endposition: Ziehen Sie die Arme nach hinten.



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.



Trizeps stehend:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich vor den Beincurler. Ihre Arme sind angewinkelt. Der Ellenbogen ist am Körper fixiert.

Endposition: Führen Sie die Unterarme an der Seite ihres Körpers nach unten, bis diese fast vollständig gestreckt sind.

Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.



Triceps, standing version:

Start position: Stand behind the leg curler. Elbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



Trizeps sitzend:

Ausgangsposition: Hände greifen das V-Seil. Ellenbogen befinden in der theoretischen Achse durch die Ohren. Beine sind zur Seite gespreizt. Rücken liegt am Rückenpolster an. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Arme nach vorne strecken.

Achtung: Ellenbogen nicht durch strecken!



Trizeps:

Start position: Hands hold the V-rope, elbows are at the same height as your ears, widen your legs to the side. The knee fixation can be disassembled.

Endposition: Move arms forward up.

Attention: Arms should not lock-out completely



Lat-Ziehen, hinter dem Kopf:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren.

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

Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen sondern in der Horizontalen fixieren. Auf genügend Abstand zwischen Latstange und Hinterkopf achten „Verletzungsgefahr“.



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



Lat-Ziehen auf die Brust:

Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren. Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt.

Endposition: Latissimusstange nach unten führen, bis diese fast die Brust berührt.

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

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



Bauch:

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

Endposition: Oberkörper zieht nach vorne unten.

Abdominal:

Start position: Hands hold the V-rope, and put it into your neck. Your back should be resting on the backrest cushion. The knee fixation can be disassembled. The knee fixation can be disassembled.

Endposition: Upper body is moving downwards  
Attention: Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.



Bauch, schräg:

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

Endposition: Oberkörper zieht nach vorne links/rechts unten.

Achtung: Füße nicht in das Rundpolster einhängen.



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. The knee fixation can be disassembled.

Endposition: Upper body is moving to the left / right side downwards

Attention: Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.



Beinstrecker:

Ausgangsposition: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse zeigt durch das Kniegelenk.

Endposition: Beine strecken.

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



Leg extension:

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

Endposition: Extend your legs

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



Beinbeuger:

Ausgangsposition: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse zeigt durch das Kniegelenk.

Endposition: Beine beugen.

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



Leg flexion:

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

Endposition: flex your legs

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



Butterfly:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird ganz nach hinten in die Ruheposition gestellt. Die beweglichen Arme werden nach oben gestellt. Greifen Sie die Griffe. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly:

Start position: The press arm is moved all the way back to the rest position. The movable arms are raised. Grip the handles. The knee fixation can be disassembled.

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



Bankdrück

Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt. Griffposition ist horizontal.

Endposition: Arme nach vorne führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!



Start position: Elbows 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 elbows.



Bankdrücken, vertikale Griffposition :

Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt. Griffposition ist vertikal.

Endposition: Arme nach vorne führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!



Benchpress, vertical grip position:

Start position: Elbows 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 elbows.



Bankdrücken, frei:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird ganz nach hinten in die Ruheposition gestellt. Die beweglichen Arme werden nach oben gestellt. Greifen Sie die Griffe. Die Knieauflage kann ausgehängt werden.

Endposition: Führen Sie beide Arme schulterbreit nach vorne.



Benchpress, free:

Start position: The press arm is moved all the way back to the rest position. The movable arms are raised. Grip the handles. The knee fixation can be disassembled.

Endposition: Move both arms in front of your chest.



Seitheben:

Ausgangsposition: Der Drückarm wird ganz nach hinten in die Ruheposition gestellt. Die beweglichen Arme werden nach unten gestellt. Greifen Sie den Griff.

Endposition: Führen Sie den Arm nach außen auf Schulterhöhe. Oberkörper anspannen.



Lateral lift:

Start position: The press arm is moved all the way back to the rest position. The movable arms are in the lower position. Grip the handle.

Endposition: Move the arm to the side up, that it reach the height of your shoulder. Fix your torso.





**Drückmodul:**  
Drücken Sie den Hebel am Drückmodul und bringen dieses in die gewünschte Position. Für alle Drückübungen befindet sich das Modul im unteren Bereich für alle Zugübungen im Oberen.

**Press arm:**  
Press the lever 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.



**Beweglicher seitlicher Arm:**  
Drücken Sie den Hebel am beweglichen Arm und bringen die diesen in die gewünschte Position.

**Rotatable side arm :**  
Press the lever on the movable arm and bring it into the desired position.



**Sitzhöhereinstellung:**  
a) Drehen Sie den L-Griff nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Ziehen Sie den Griff auf der rechten Seite des Sitzes und fixieren Sie den Sitz in der gewünschten Höhe. Drehen sie den L-griff wieder fest.



**Heightadjustment of seat:**  
a) Untwist the T-Grip and pull it out. The seat has a spring system inside. Pull the handle on the right side of the seat and adjust the seat height according to the following Steps: Tight the L-knob to secure the seat position.

**Beincurler:** Die Richtung der Sechskantschraube des Beincurlers muss durch Ihr Knie zeigen.

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

**Latissimus:** Im Kniegelenk sollte kein kleinerer Winkel als 90° erreicht werden, ansonsten gilt, je tiefer, desto mehr Bewegungsamplitude.

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



#### Rückenlehnenverstellung:

Für eine bessere Effektivität bei Übung kann es ratsam sein, die Neigung der Rückenlehne anzupassen. Dabei ziehen Sie den Pin heraus und führen die Rückenlehne in die gewünschte Position. Die Rückenlehne ist gesichert, wenn der Pin wieder eingerastet ist.

Tiefenverstellung: Öffnen Sie den T-Griff und ziehen die Rückenlehne in die gewünschte Position, sodass das genügend Vorspannung in der zu beanspruchenden Muskulatur herrscht. Ziehen Sie die den T-Griff wieder fest.

#### 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.



#### Beincurllänge:

- a) Bevor Sie die Beincurllänge einstellen, müssen Sie die korrekte Sitzhöhe einstellen.
- b) Ziehen Sie den Pin auf der hinteren Seite der Rotationsplatte heraus und positionieren sie das Fußpolster in einer komfortablen Position. Je weiter unten sich das Rundpolstern befindet, desto höher ist der Widerstand aufgrund des längeren Hebelarmes.

#### Length adjustment of the leg curler:

- a) Before you adj. the leg curler, please make sure, that the height of the seatcushion is correct.
- b) Pull out the pin on the rear side of the rotating plate and position the foot pad in a comfortable position. The lower the round pad, the higher the resistance due to the longer lever arm.



**Beincurlerumstellung:**

**Beinstreckerfunktion:**

Ziehen Sie den Hebel nach oben und führen das Beinmodul nach unten. Je weiter Sie es nach unten führen, desto größer wird die muskuläre Vorspannung. Lassen Sie den Hebel in der gewünschten Position wieder los.

**Beinbeugerfunktion:**

Ziehen Sie den Hebel heraus und führen das Beinmodul nach oben. Je weiter Sie es nach oben führen, desto größer wird die muskuläre Vorspannung. Lassen Sie den Hebel in der gewünschten Position wieder los. Bei der Gewichteauswahl müssen Sie darauf achten, dass das Beinmodul bereits ein hohes Eigengewicht hat, dadurch muss es in gewissen Position entlastet werden, sodass eine Verstellung durchgeführt werden kann.

**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.

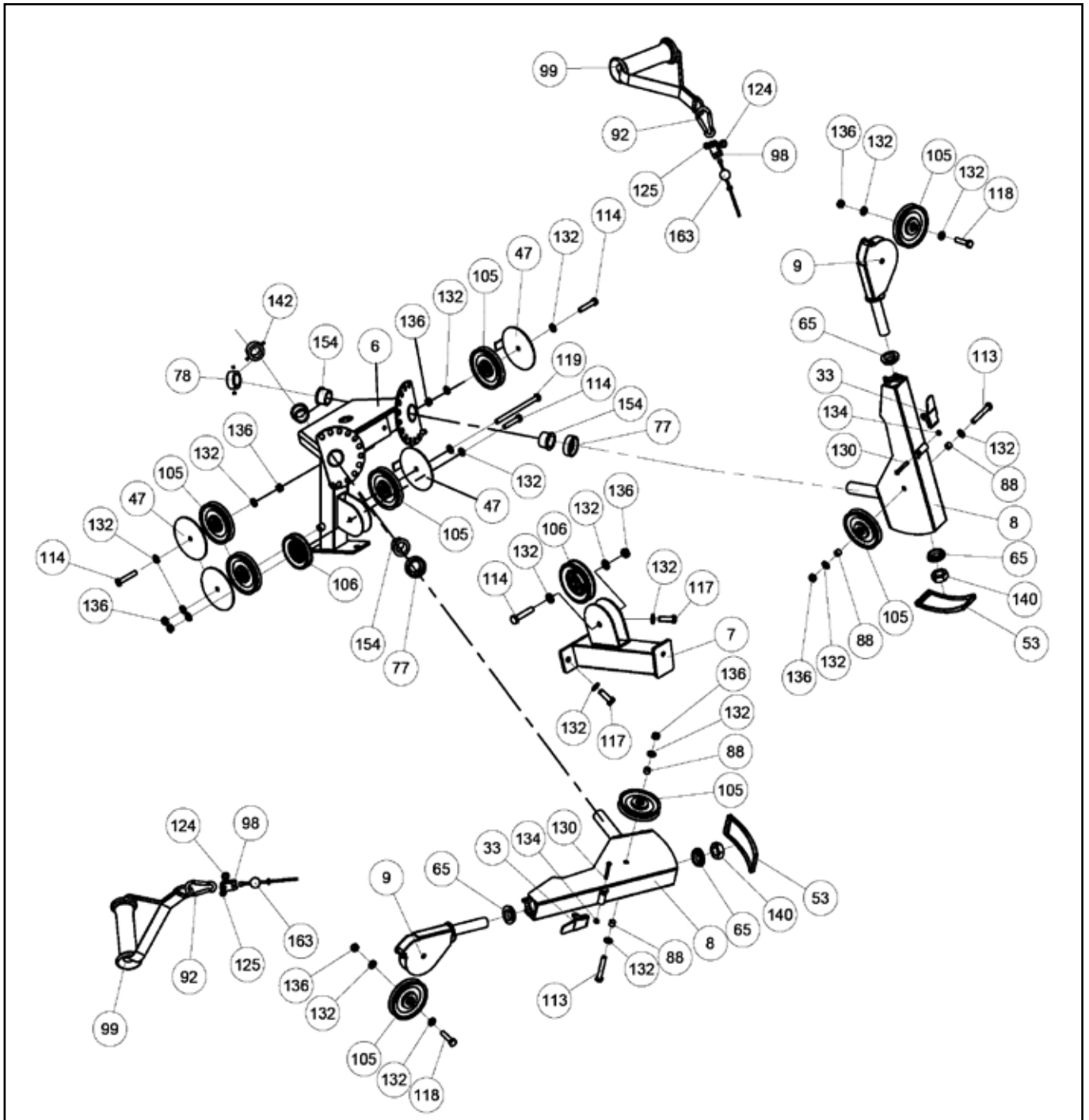


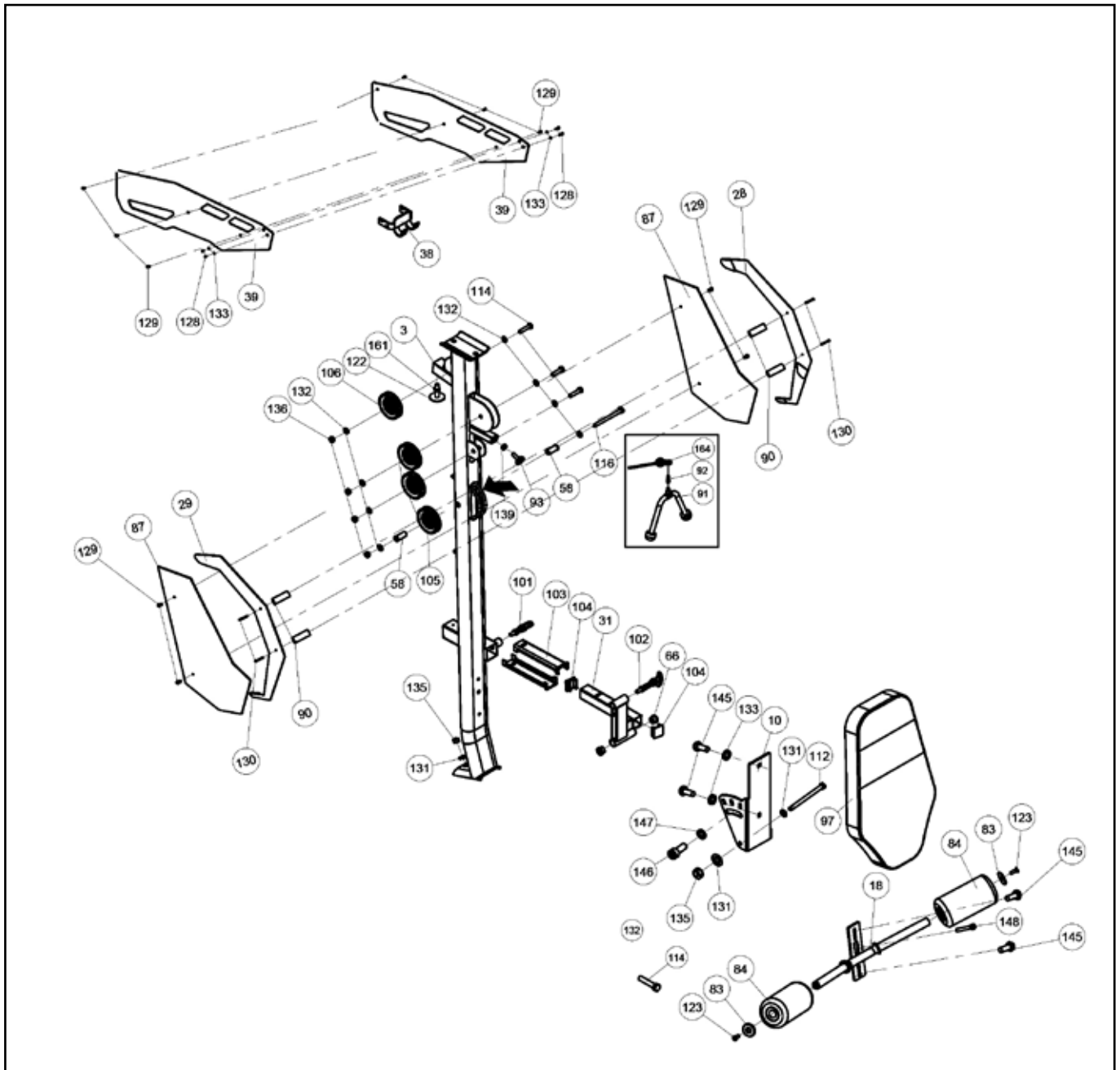
**Demontage Beinmodul:**

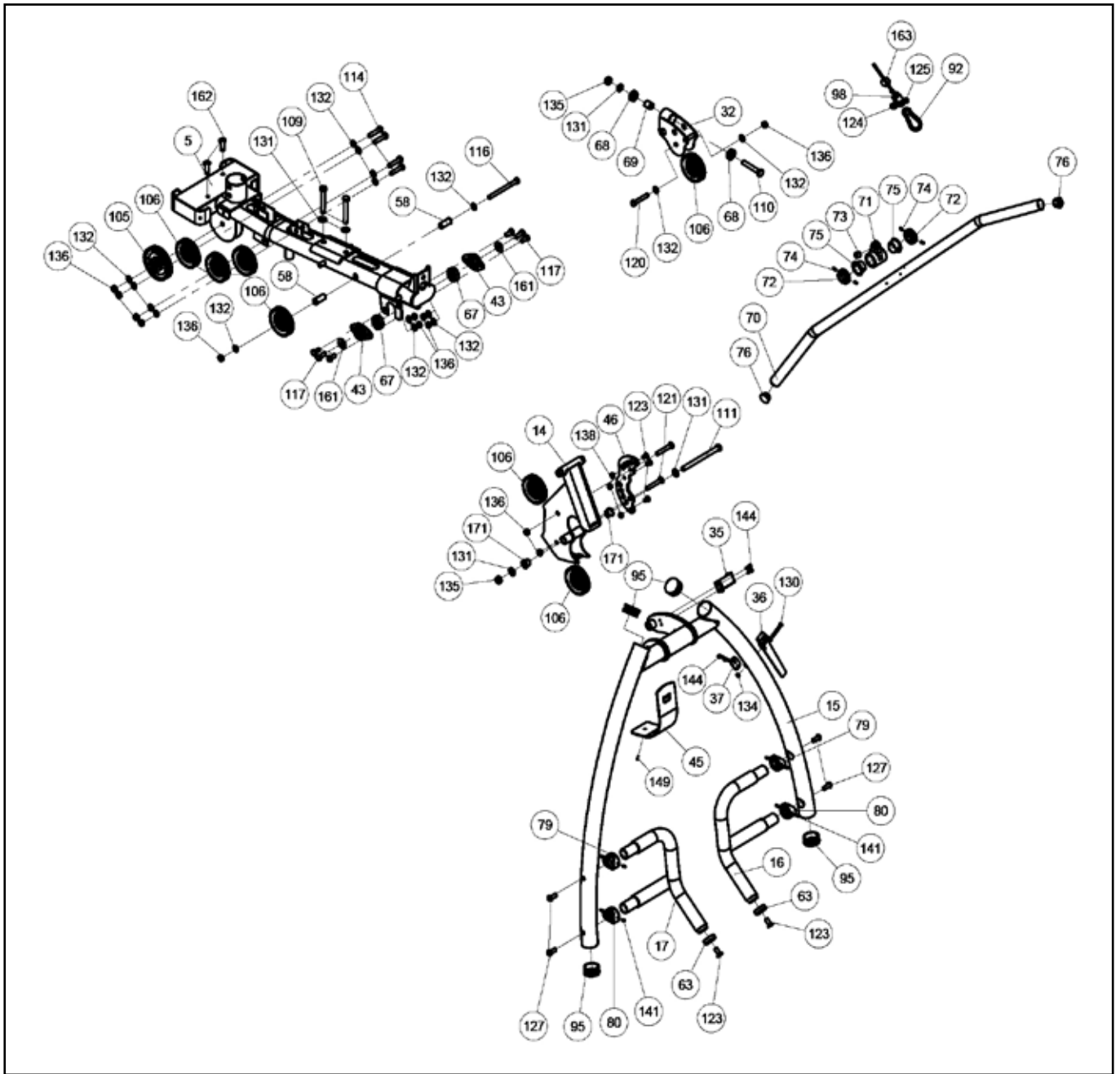
Das Beinmodul kann zu einem komfortableren Training des Oberkörpers einach demontiert werden, indem es nach vorne herausgezogen wird.

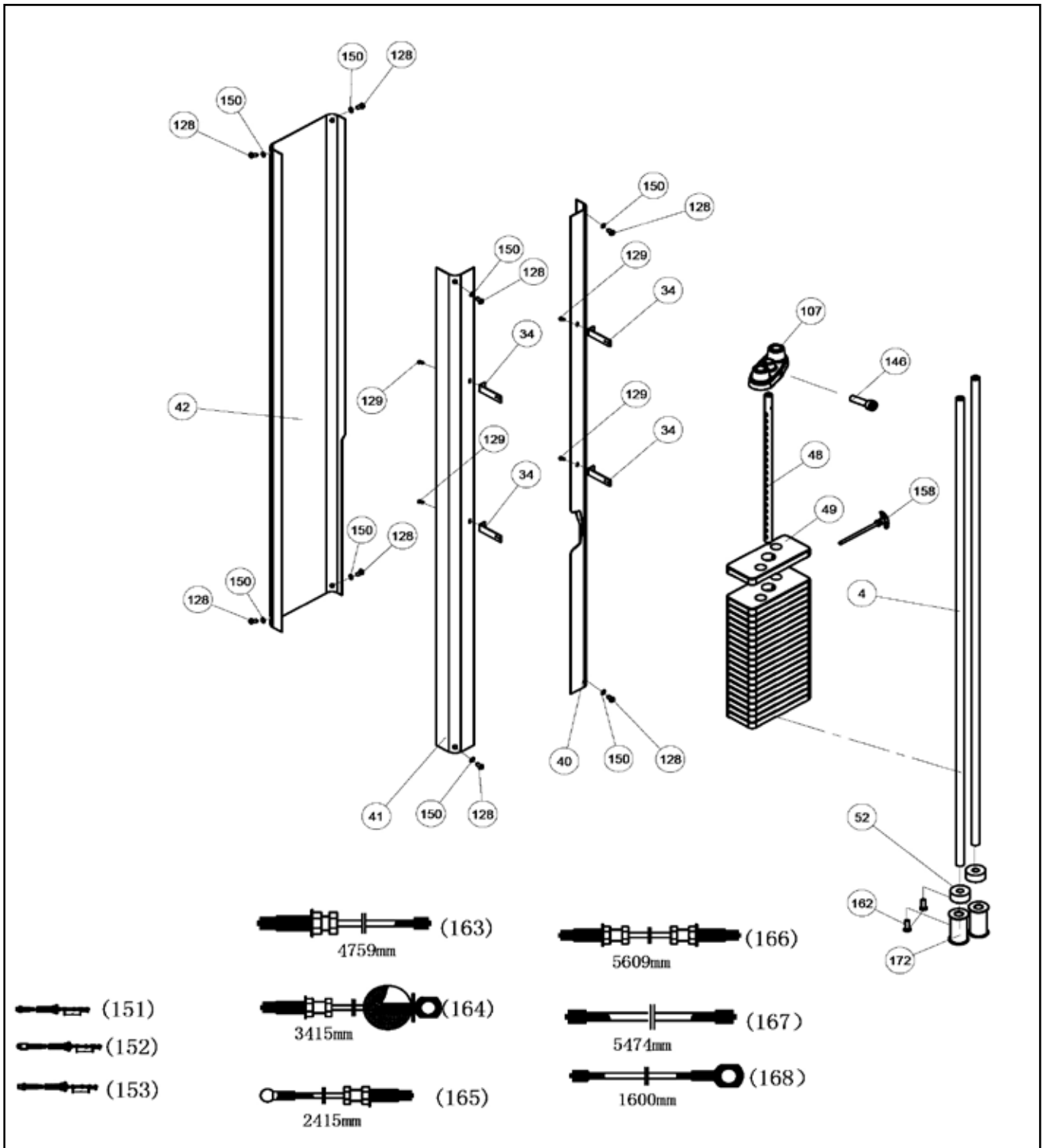
**Disassembly leg module:**

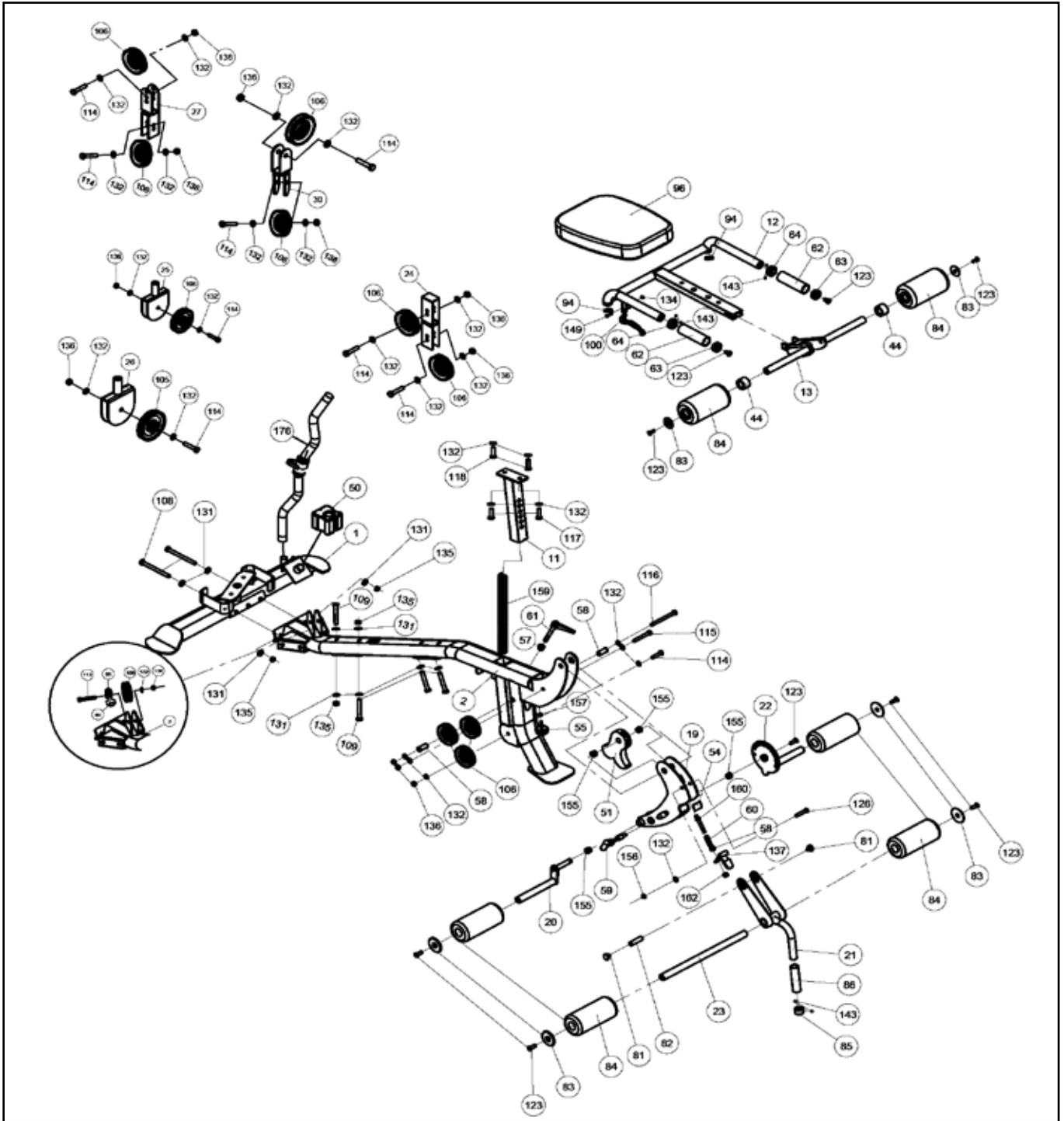
The leg module can be easily disassembled for more comfortable training of the upper body by pulling it out towards the front.













## 7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3654-1	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	Rahmen für Trainingsarm	Frame for arm tube		1
-7	Verbindungsrahmen	Connection frame		1
-8	Trainingsarm, verstellbar	Arm tube		2
-9	Seilauslass für Trainingsarm	Cable eye for arm tube		2
-10	Rückenpolster Verstellrahmen	Cushion support frame		1
-11	Höhenverstellung für Sitzrahmen	Seat height adjustment		1
-12	Sitzrahmen	Seat frame		1
-13	Beinauflage	Leg support frame		1
-14	Gelenk für drückarm	Joint for press arm		1
-15	Drückeinheit	Press arm		1
-16	Linker Griff	Left press arm handle		1
-17	Rechter Griff	Right press arm handle		1
-18	Rahmen für Kniefixierung	Frame for knee fixation		1
-19	Beincurler	Leg curler		1
-20	Polsteraufnahme unten für beincurler	Lower cushion support tube for leg curler		1
-21	Griff für Beincurler	Handle for leg curler		1
-22	Beincurler Winkelplatte	Leg curler adjustment plate		1
-23	Rohr für Polsterrolle	Tube for cushion		1
-24	Doppelrollenhalter	Double pulley bracket		1
-25	Rollenhalter, klein	Small U bracket for pulley		1
-26	Rollenhalter	U-bracket for pulley		1
-27	Doppelrollenhalter, 90 grad gedreht	90 degree twisted pulley bracket		1
-28	Rahmen links für Plexiglasscheibe	Left frame for acrylic cover		1
-29	Rahmen rechts für Plexiglasscheibe	Right frame for acrylic cover		1
-30	Doppelrollenhalter beweglich	Twistable pulley bracket		1
-31	Horizontaler Verstellung für Rückenpolster	Horizontal adjustment for backrest		1
-32	Beweglicher Seilauslass	Movable pulley frame		1
-33	Entriegelungshebel für Trainingsarm	Lever for arm tube		2
-34	Metalhalterung	Metal bracket		4
-35	Stopperplatte	Stopping plate		1
-36	Entriegelungshebel Drückmodul	Press arm lever		1
-37	Fixierungsplatte für Drückmodul	Press arm stopping plate		1
-38	Latstangeablage	Bracket for latbar		1
-39	Obere seitliche Metallplatte	Top cover plate		2
-40	Gewichteverkleidung, vorne links	Left front shroud		1
-41	Gewichteverkleidung, vorne rechts	Right front shroud		1
-42	Gewichteverkleidung, hinten	Rear shroud		1
-43	Kugellagerhalterung	Ballbearing bracket		2
-44	Abstandshalter für Polsterrolle	Spacer for foam roller		2
-45	Dekoplatte gebogen	Decoration plate		1
-46	Verstellelement für Drückmodul	Adjusting plate for press arm		1
-47	Rollenabdeckung, flach	Flat pulley cover		4
-48	Gewichteauswahlstab	Weight selection rod		1
-49	Gewichtescheibe	Weight plate	5kg	16
-50	Gewichtescheibe	Weight plate	2,5kg	1
-51	Aluminiumeinsatz	Alloy plate		1
-52	Gummidämpfer	Rubber bumper		2
-53	Kunststoffabdeckung für verstellbaren Arm	Cover for adjustable arm		2
-54	Gummipad	Rubberpad		1
-55	Griffschraube	Grip screw		2
-56	Buchse	Bushing	Ø19xØ16.5x40	6
-57	Mutter	Nut		1
-58	Abstandshalter	Spacer	3/42x15	6
-59	Federgriff	Spring knob		1
-60	Feder	Spring		1
-61	L-Griff	L-handle		1
-62*	Schaumstoffgriffe für Sitz	Foam for seat		2
-63	Abdeckung für Griff	Cover for handle		4
-64	Aluminiumring	Alloy ring		2
-65*	Kugellager	Ballbearing	51105	4
-66	Abstandshalter	D-spacer		2
-67*	Kugellager	Ballbearing	6004-RS	2
-68	Buchse	Bushing		2
-69	Metallrohr	Stopper tube		1
-70	Lat-stange	Latbar		1
-71	Latstange Verbindungsstück	Latbar connector		1

-72	Aluring für Latbar	Ring for latbar		4
-73	Abstandshalter	Liner ring		2
-74	Madenschraube	Rivet	3x16	8
-75	Buchse	Bushing		4
-76	Kunststoffkappe für Latbar	Plastic plug for latbar		4
-77	Aluminium Abdeckung	Alloy cover		2
-78	Aluminium Abdeckung	Alloy cover		2
-79	Ring für oberen Griff	Ring for upper handle		2
-80	Ring für unteren Griff	Ring for lower handle		2
-81	Mutter	Nut		2
-82	Achse für Beincurler	Axle for legcurler		1
-83	Abdeckung für Schaumstoffrolle	Cover for foam roller		8
-84*	Schaumstoffrolle	Foam roller		8
-85	Kunststoffkappe	Endcap		1
-86	Schaumstoffgriff	Foam for handles		1
-87	Plexiglasabdeckung	Plastic cover plate		2
-88	Buchse 1	Bushing 1	Ø14xØ1.5x11	4
-89	Buchse 2	Bushing 2	Ø14xØ1.5x15	1
-90	Buchse 3	Bushing 3	Ø17xØ6.9x35	4
-91	Trizeps Seil	Triceps rope		1
-92	Karabiner	Hook		5
-93	Endanschlag	Adjustable foot		1
-94	Kunststoffkappe	Plastic cap		2
-95	Kunststoffkappe	Plastic cap		4
-96*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-97*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-98	U-Bracket für Seilzug	Cable fixing plate		4
-99	Griff, kurz	Handle, short version		2
-100	Bremsgriff	Bike brake handle		1
-101	T-Griff	T-knob		1
-102	T-Griff	T-knob		2
-103	Buchse	Bushing	50x50x	2
-104	Kunststoffkappe für Rückenpolsterschlitten	End cap for backrest slider		2
-105	Rolle	Pulley		14
-106	Rolle	Pulley	Ø90	20
-107	Top Gewichtplatte	Top weight plate		1
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x135	2
-109	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x80	6
-110	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x65	1
-111	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x155	1
-112	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x130	1
-113	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x65	3
-114	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	21
-115	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x80	1
-116	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x120	3
-117	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	11
-118	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	4
-119	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x145	1
-120	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	1
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	2
-122	Wird nicht benötigt	No needed		0
-123	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x12	13
-124	Gewindehülse	Thread bushing	M6	4
-125	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	3
-126	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	1
-127	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	4
-128	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x12	12
-129	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	14
-130	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x55	4
-131	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	19
-132	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	77
-133	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	14
-134	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	9
-136	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	45
-137	Griff für Beincurler	Handle for legcurler		1
-138	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	3
-139	Mutter	Nut	M10	1
-140	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M24	2
-141	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x6	8
-142	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x5	4
-143	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x4	6
-144	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-145	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	2

-146	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x40	2
-147	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		1
-148	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	1
-149	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x20	1
-150	Unterlegscheibe, gewellt	Wavy washer	Ø8	8
-151	Bowdenzug	Pulling cable		2
-152	Bowdenzug	Pulling cable		1
-153	Bowdenzug	Pulling cable		1
-154	Buchse	Arm tube bushing		4
-155	Buchse	Bushing		4
-156	Mutter	Nut	m10	1
-157	Mutter	Nut	M8	1
-158	Gewichteauswahl Steckstift	Weight selection pin		1
-159	Feder	Spring		1
-160	Achse	Axle		1
-161	Wird nicht benötigt	No needed		0
-162	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	4
-163*	Seilzug, vorne	Front cable	4759	1
-164*	Seilzug, hinten	Rear cable	3415mm	1
-165*	Seilzug, unten	Lower cable	2415mm	1
-166*	Seilzug, oben	High pulley cable	5609mm	1
-167*	Seilzug für Butterflyarme	Cable for butterfly	5474mm	1
-168*	Seilzug, seitlich	Side cable	1600mm	1
-169*	Kunststoffball	Stopper ball		3
-170	Wird nicht benötigt	No needed		0
-171	Buchse für Drückmodul	Bushing for press unit		2
-172	Gewichtehalterung	Weight bracket		2
-173	Spacer	Spacer		2
-174	Justierplatte	Adjusting stud		1
-175	Mutter	Nut		1
-176	Trizeps Stange	Triceps bar		1

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

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 Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

## 8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

Nutzung	Garantie	Garantie auf den Hauptrahmen
Private Nutzung	36 Monate	10 Jahre
Semi-Profess. Nutzung	12 Monate	5 Jahre
Professionelle Nutzung	-	-

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

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

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

## 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.: 3654 Autark 5.0  
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) .....