



**AUTARK 6600**  
**AUTARK 6000 + 3941**

**FINNLO**

finnlo.com  
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3942 (3940+3941)



# AUTARK 6000

Indice	Index	Pagina/Page
<b>1. Istruzioni di sicurezza</b>	<b>1. Safety instructions</b>	2
<b>2. Generale</b>	<b>2. General</b>	3
2.1 Confezione	2.1 Packaging	3
<b>3. Montaggio</b>	<b>3. Assembly</b>	3
3.1 Fasi di montaggio	3.1 Assembly Steps	4
<b>4. Manutenzione e Cura</b>	<b>4. Care and Maintenance</b>	41
<b>5. Manuale degli esercizi</b>	<b>5. Training manual</b>	41
5.1 Foto degli esercizi	5.1 Trainings photos	42
5.2 Regolazione	5.2 Adjustments	50
<b>6. Schemi grafici</b>	<b>6. Explosion drawing</b>	54
<b>7. Elenco dei pezzi</b>	<b>7. Parts list</b>	58
<b>8. Garanzia</b>	<b>8. Warranty</b>	77
<b>9. Come ordinare i pezzi di ricambio</b>	<b>9. -</b>	78

## 1. Istruzioni di sicurezza

### IMPORTANTE !

- Questa panca multifunzione è prodotta secondo la norma DIN EN 1 / 2.
- Peso Massimo utente è di 120 kg.
- La panca multifunzione deve essere utilizzato solo per lo scopo previsto.
- Ogni altro uso della voce è vietata e forse pericoloso. L'importatore non può essere ritenuta responsabile per danni o lesioni causati da un uso improprio dell'attrezzatura.
- La panca multifunzione è stata realizzata secondo gli ultimi standard di sicurezza.

### **Per evitare lesioni e / o incidenti, si prega di leggere e seguire queste semplici regole:**

1. Non permettere ai bambini di giocare sopra o vicino l'apparecchiatura.
2. Controllare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano ben fissati.
3. Sostituire prontamente tutte le parti difettose e non usare l'apparecchiatura fino a quando non viene riparata. Verificare e controllare ogni parte puntualmente.
4. Leggere attentamente le istruzioni di servizio prima avviare l'apparecchiatura.
5. L'apparecchiatura richiede uno spazio libero sufficiente in tutte le direzioni di almeno mt 1,5 .
6. Collocare l'apparecchiatura su una superficie solida e piatta.
7. Non utilizzare immediatamente prima o dopo i pasti.
8. Prima di iniziare qualsiasi allenamento fitness, eseguire un controllo medico accurato.
9. Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo da un'ispezione regolare delle parti soggette ad usura. Queste sono indicate da un asterisco (\*) nell'elenco delle parti. Leve e altri meccanismi di regolazione dell'apparecchiatura non devono ostacolare il campo di movimento durante l'allenamento.
10. Questa apparecchiatura è uno strumento di allenamento fisico e non deve mai essere usata come giocattolo.
11. Indossare sempre scarpe e mai allenarsi a piedi nudi.
12. Assicurarsi che non ci siano altre persone nella zona subito intorno la macchina durante l'allenamento, perché potrebbero essere ferite dalle parti in movimento.
13. Non è consentito posizionare questa apparecchiatura in locali con elevata umidità (bagno) o sul balcone.

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT !

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2.
- Max. user weight is 120 kg.
- The Gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

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

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

## 2. Generale

Questa apparecchiatura di allenamento è da utilizzare in casa. L'apparecchiatura è conforme ai requisiti della norma DIN EN 957-1 / 2. Non possono essere esclusi eventuali danni alla salute qualora l'uso dell'apparecchiatura non rispetti l'uso previsto per la quale è stata concepita. (Per esempio: allenamento eccessivo, impostazioni errate, ecc.).

Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile fare una medica completa al fine di escludere eventuali rischi per la salute.

### 2.1 Confezione

Materiali ecocompatibili e riciclabili:

- Confezione esterna in cartone
- Parti stampate in polistirolo (PS) senza CFC
- Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
- Cinghie di fissaggio in polipropilene (PP)

## 3. Montaggio

Al fine di rendere il montaggio il più semplice possibile, abbiamo preassemblato parti più importanti. Prima di montare l'attrezzatura, si prega di leggere attentamente le istruzioni e poi proseguire fase dopo fase, come descritto.

### Contenuto della confezione

- Disimballare tutte le singole parti e metterli a vicenda sul pavimento.
- Le parti metalliche possono danneggiare e/o graffiare il pavimento, quindi si prega di utilizzare un pad. Il tampone deve essere piatto e non troppo spesso, quindi la palestra ha un supporto stabile.
- Assicurarsi di avere spazio sufficiente per il movimento (almeno 1,5 m) su tutti i lati in fase di montaggio.

## 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

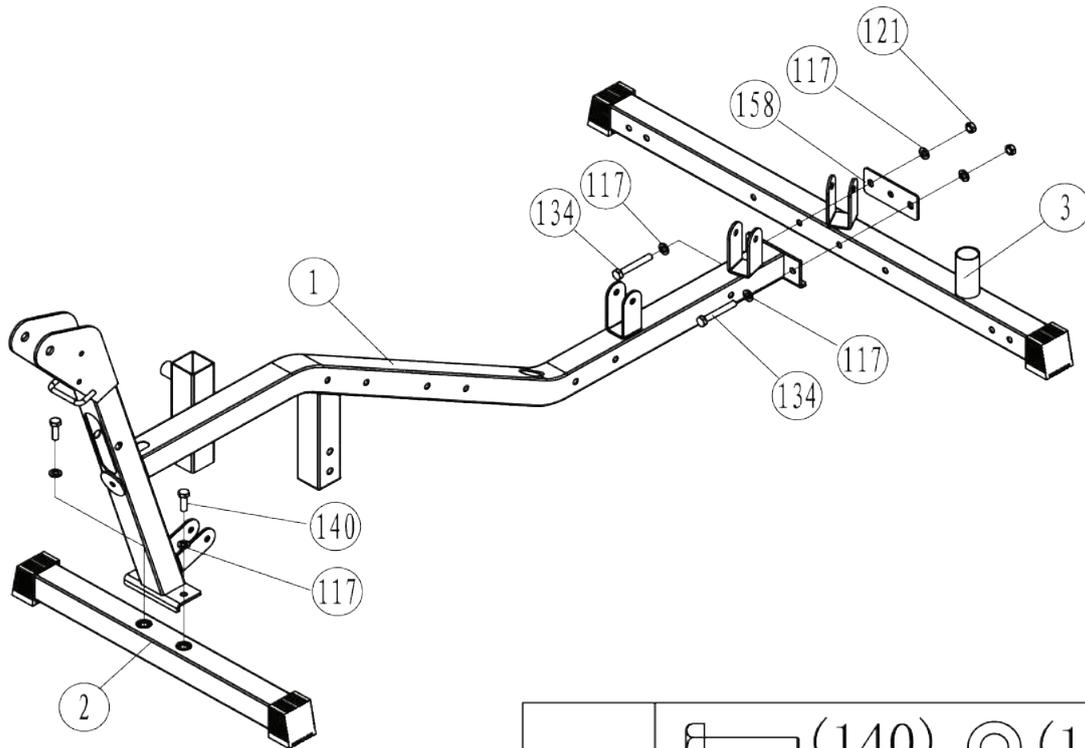
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

### 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.

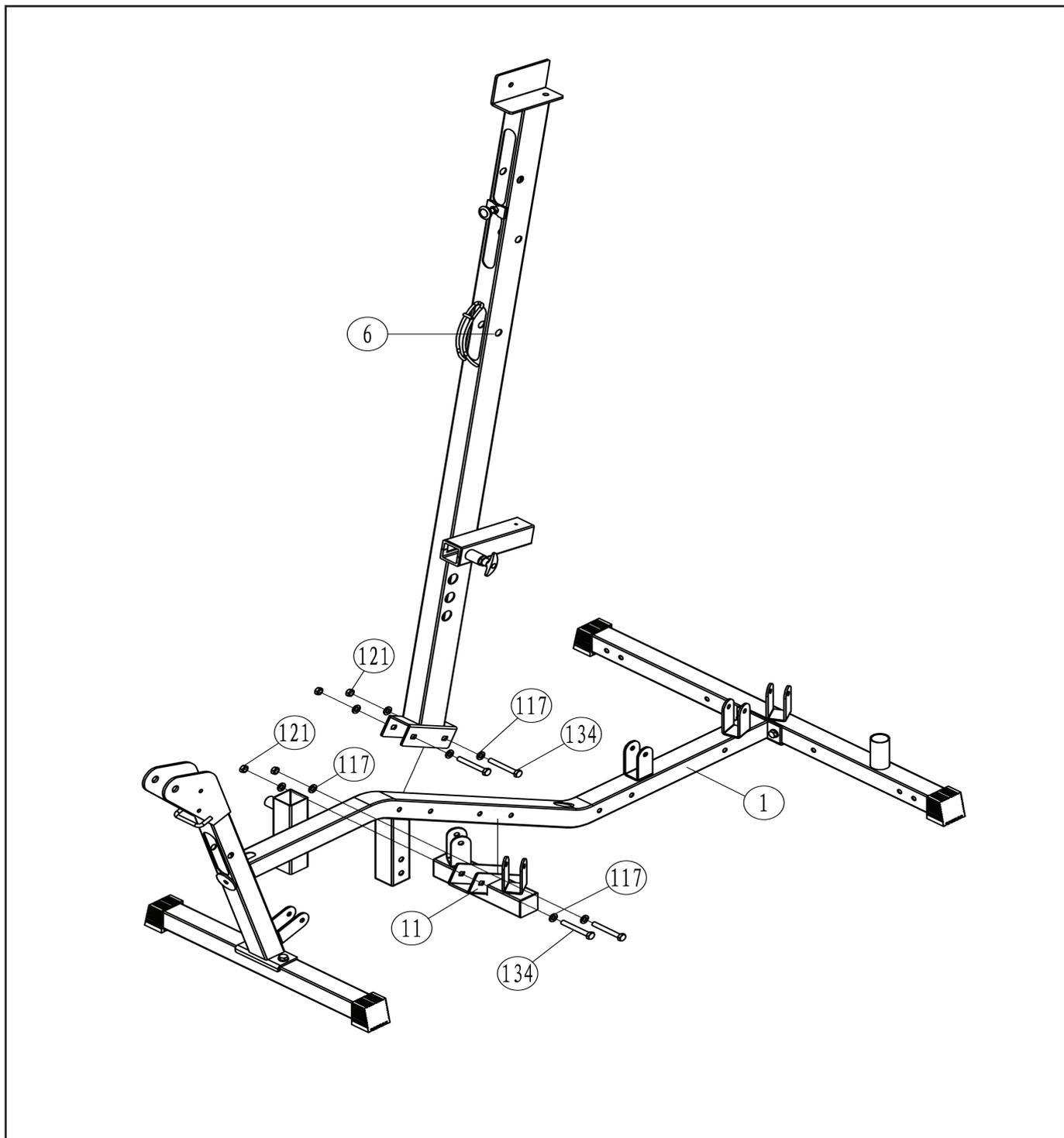
### 3.1 Fasi di montaggio / Assembly steps

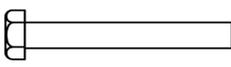
Fase 1 / Step 1

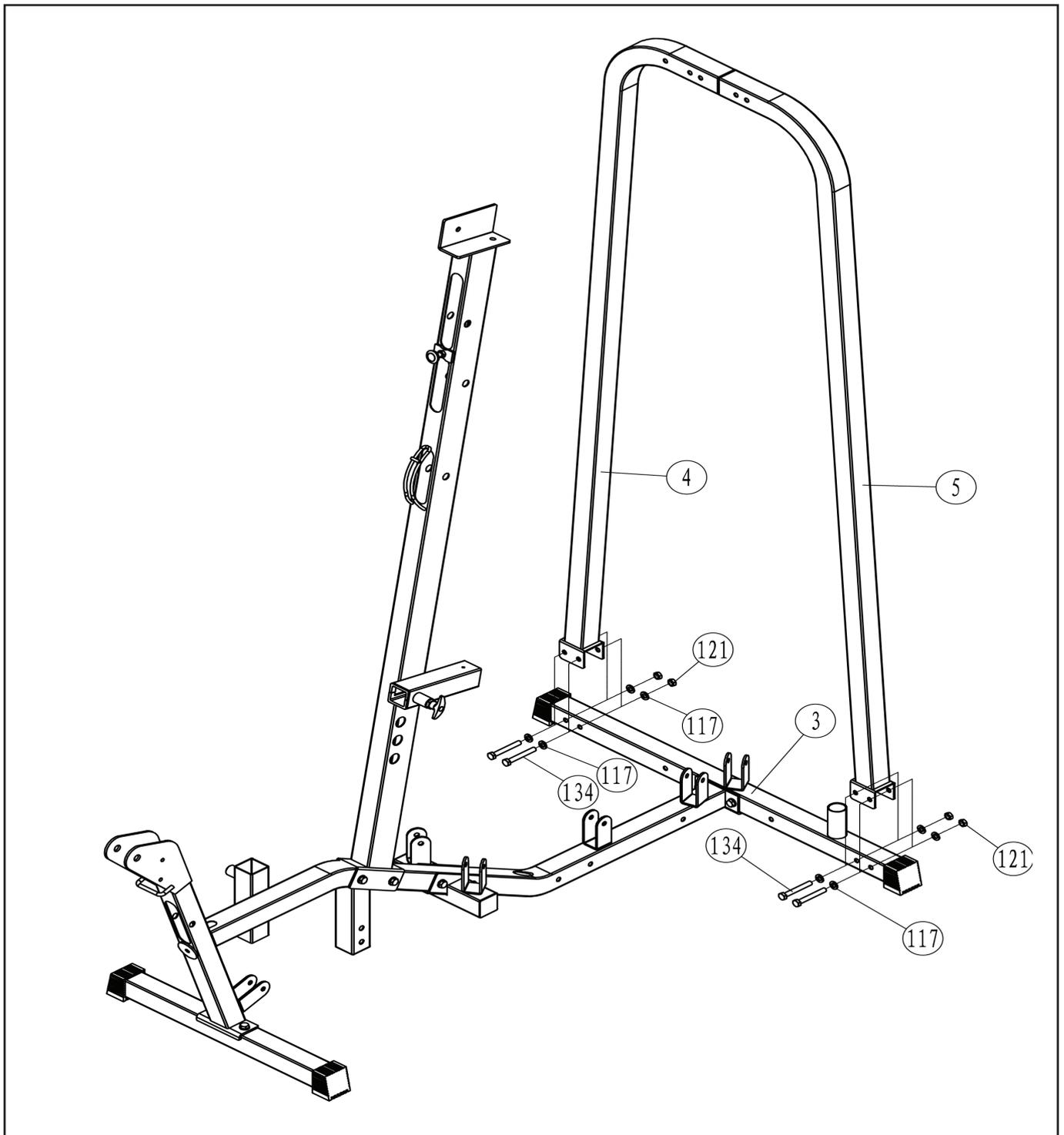


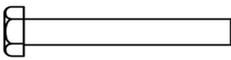
2X	 (140)  (117)
	M10*30 $\phi$ 10

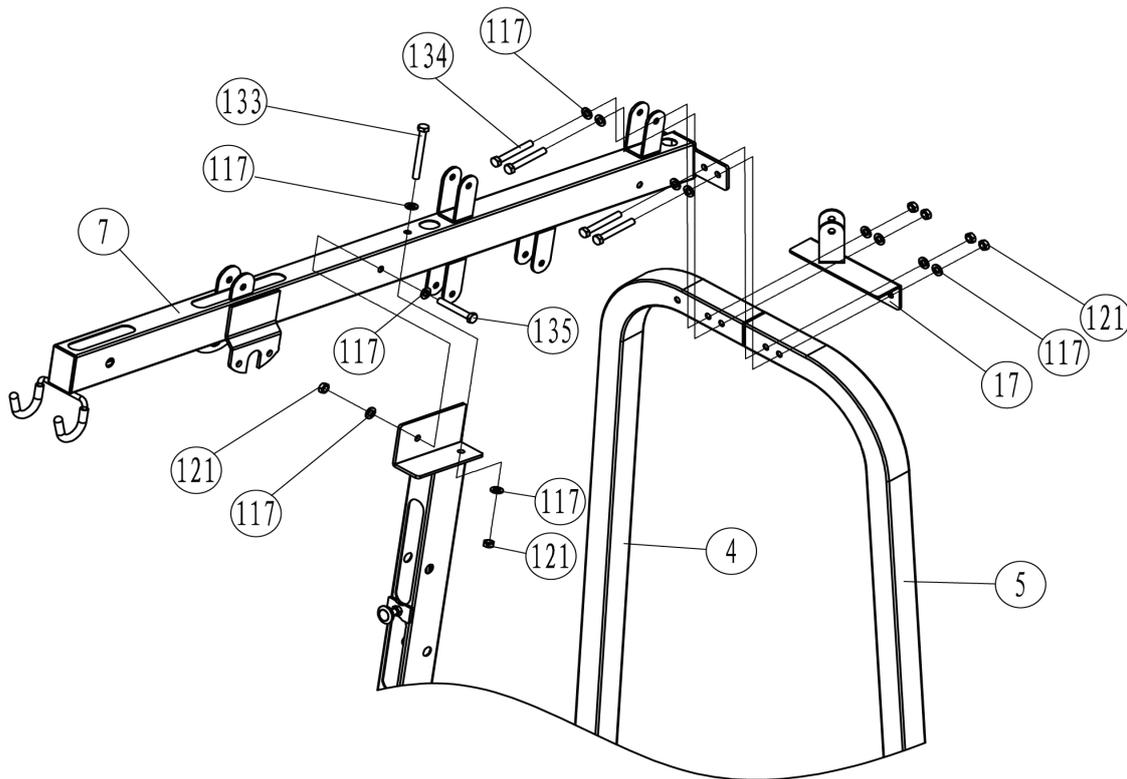
2X	 (134)  (117)  (117)  (121)
	M10*75 $\phi$ 10 $\phi$ 10      M10

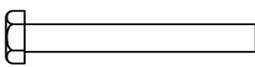
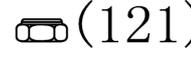
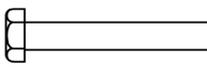
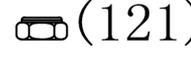
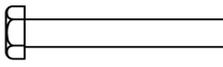
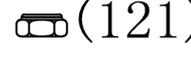


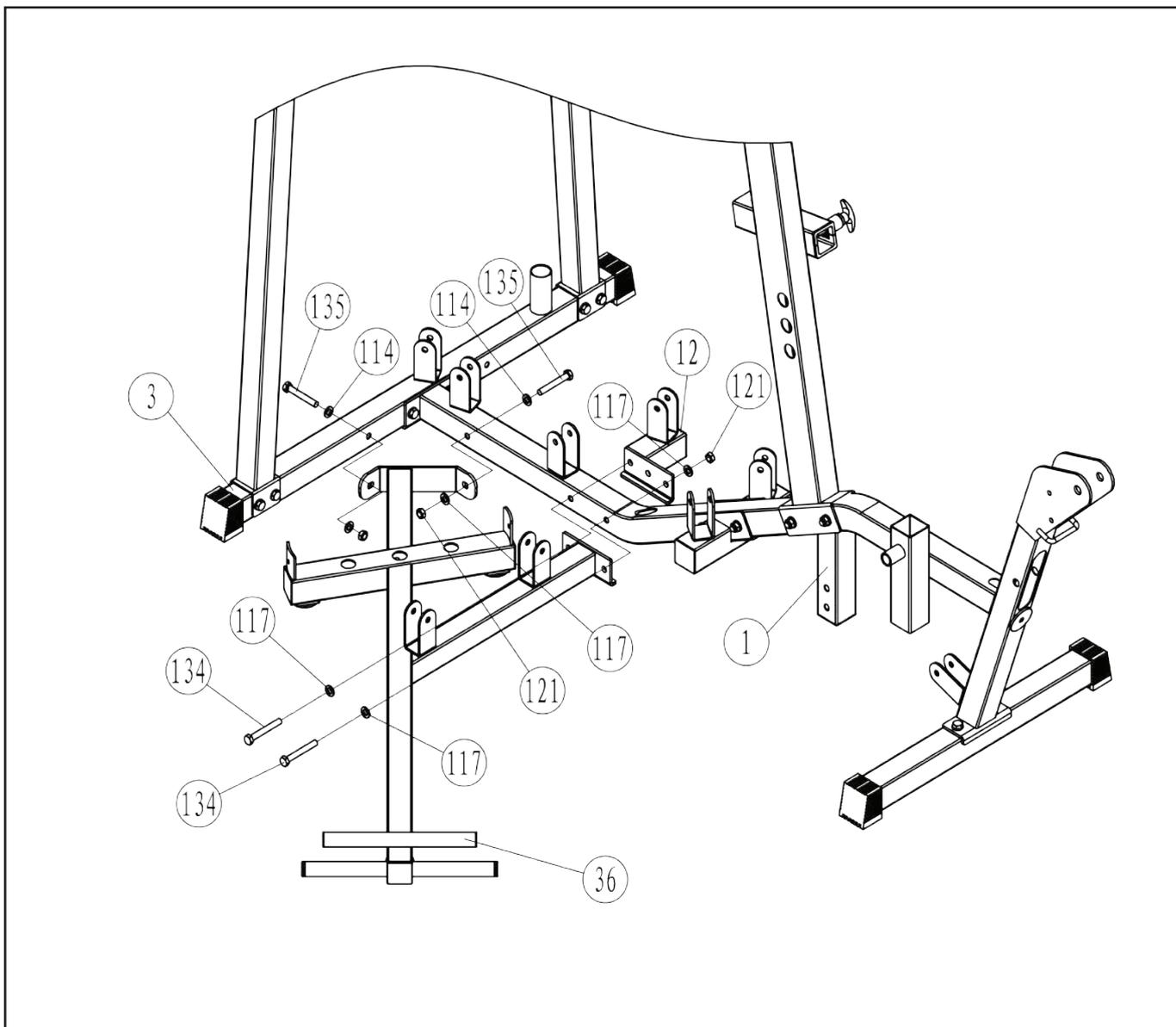
4X	 (134) M10*75	 (117) Φ 10	 (117) Φ 10	 (121) M10
----	---	---	---	--

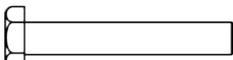
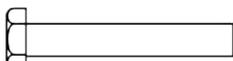
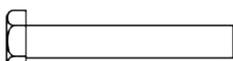


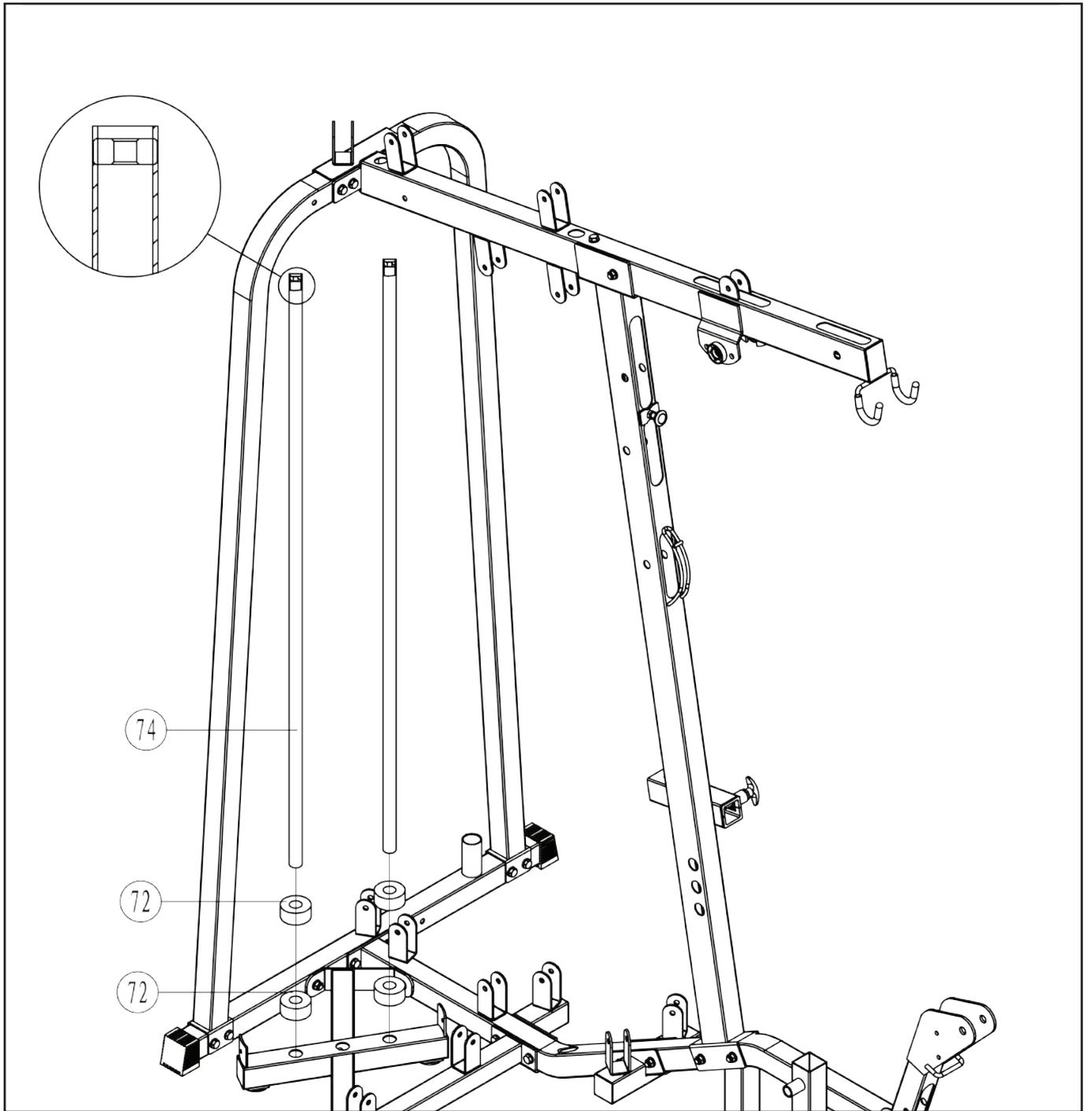
4X	 (134) M10*75	 (117) Φ 10	 (117) Φ 10	 (121) M10
----	---	---	---	--

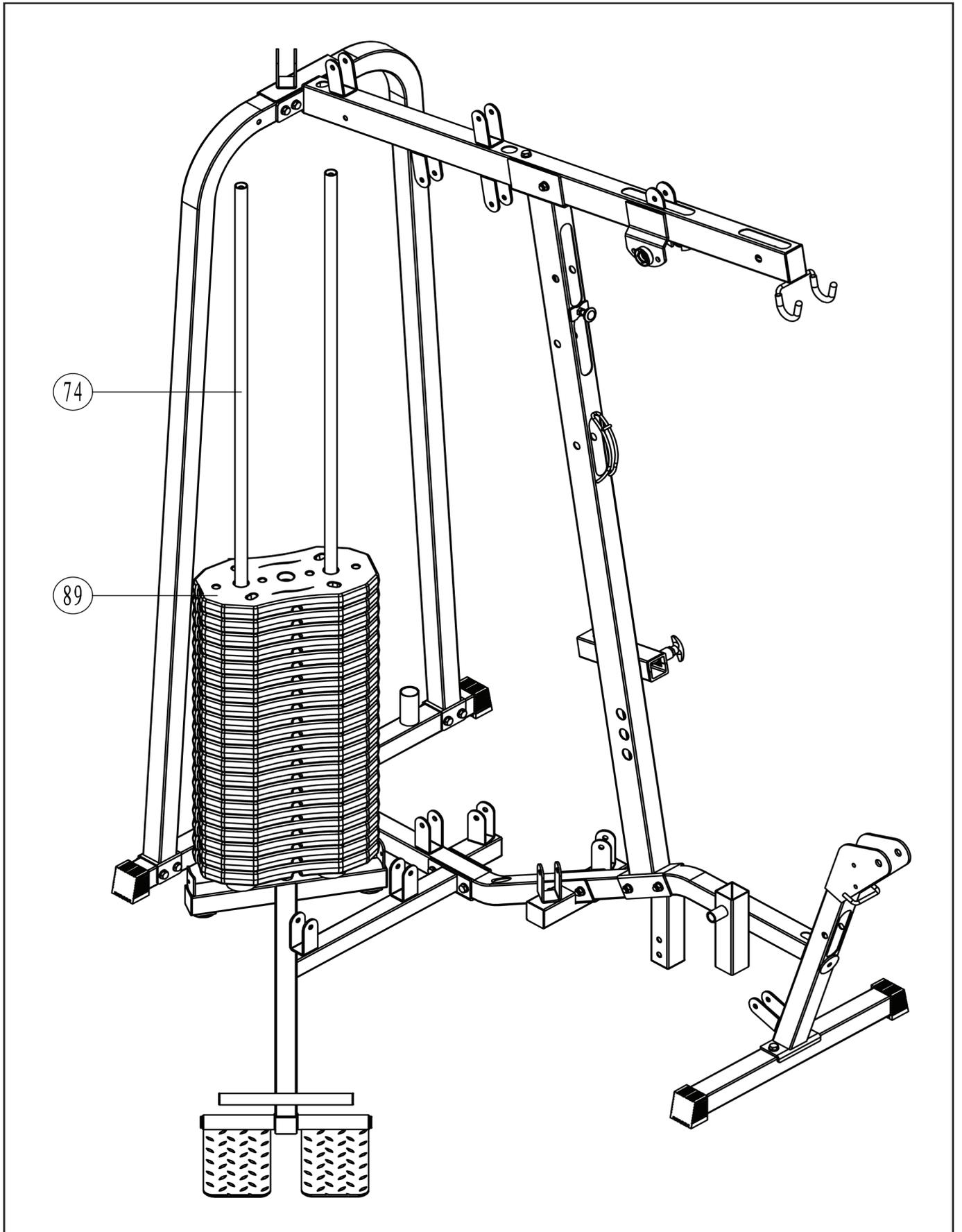


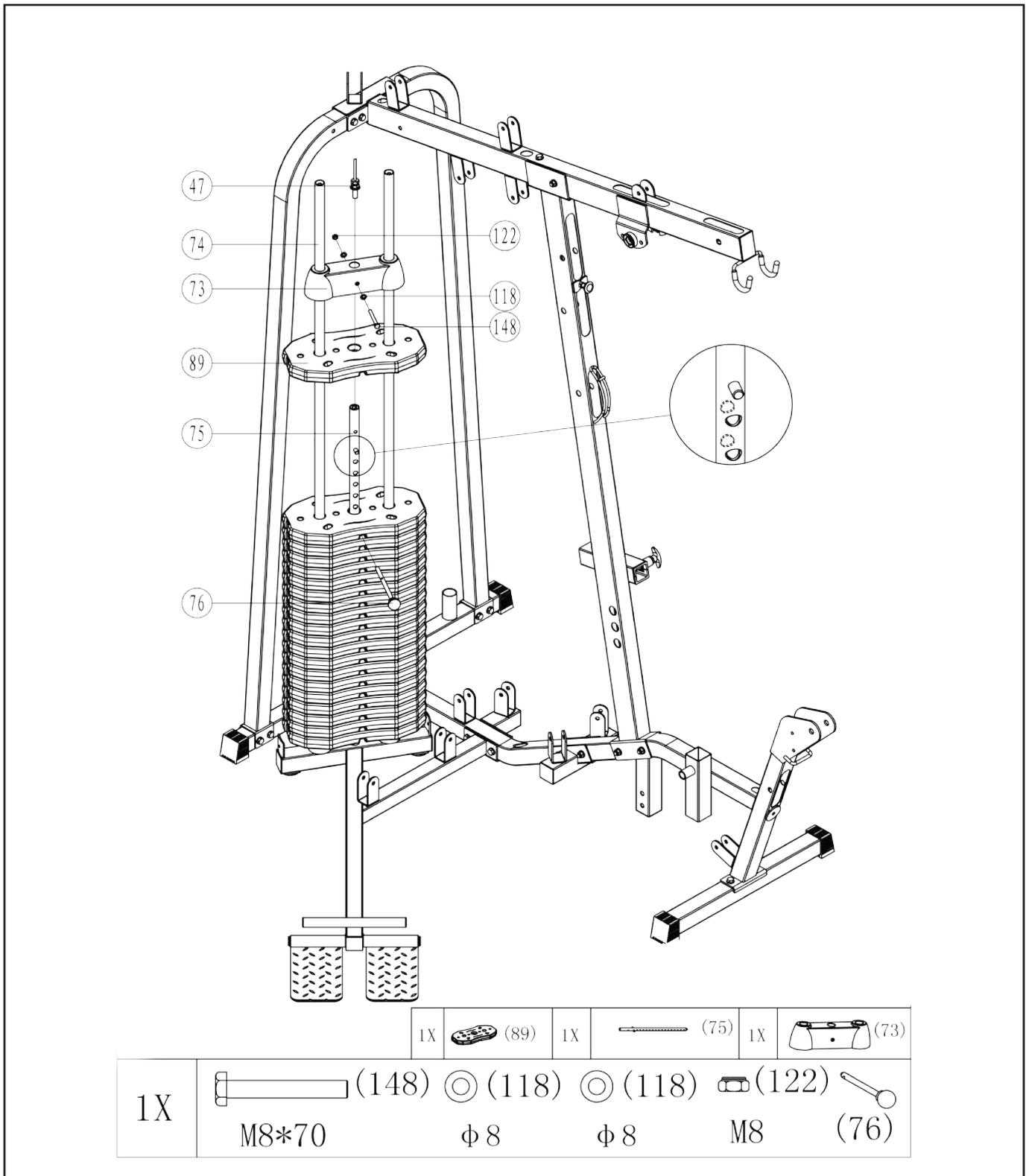
1X	 (133)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*95	Φ 10	Φ 10	M10
1X	 (135)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*70	Φ 10	Φ 10	M10
4X	 (134)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*75	Φ 10	Φ 10	M10



		1X	 (134)	 (117)
			M10*75	φ 10
2X	 (135)	 (117)	 (114)	 (121)
	M10*70	φ 10	φ 10	M10
1X	 (134)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*75	φ 10	φ 10	M10

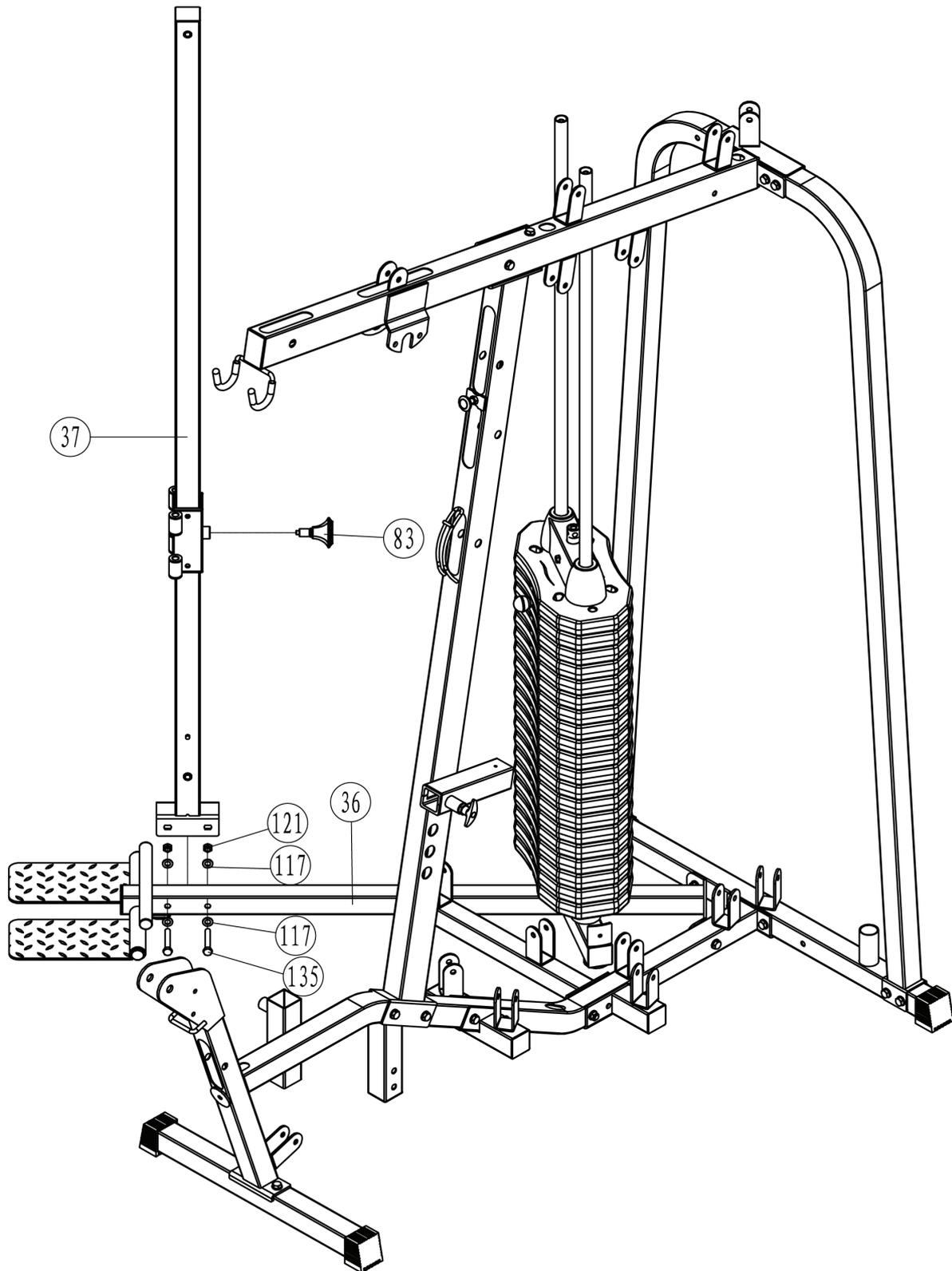


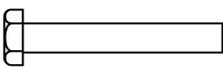


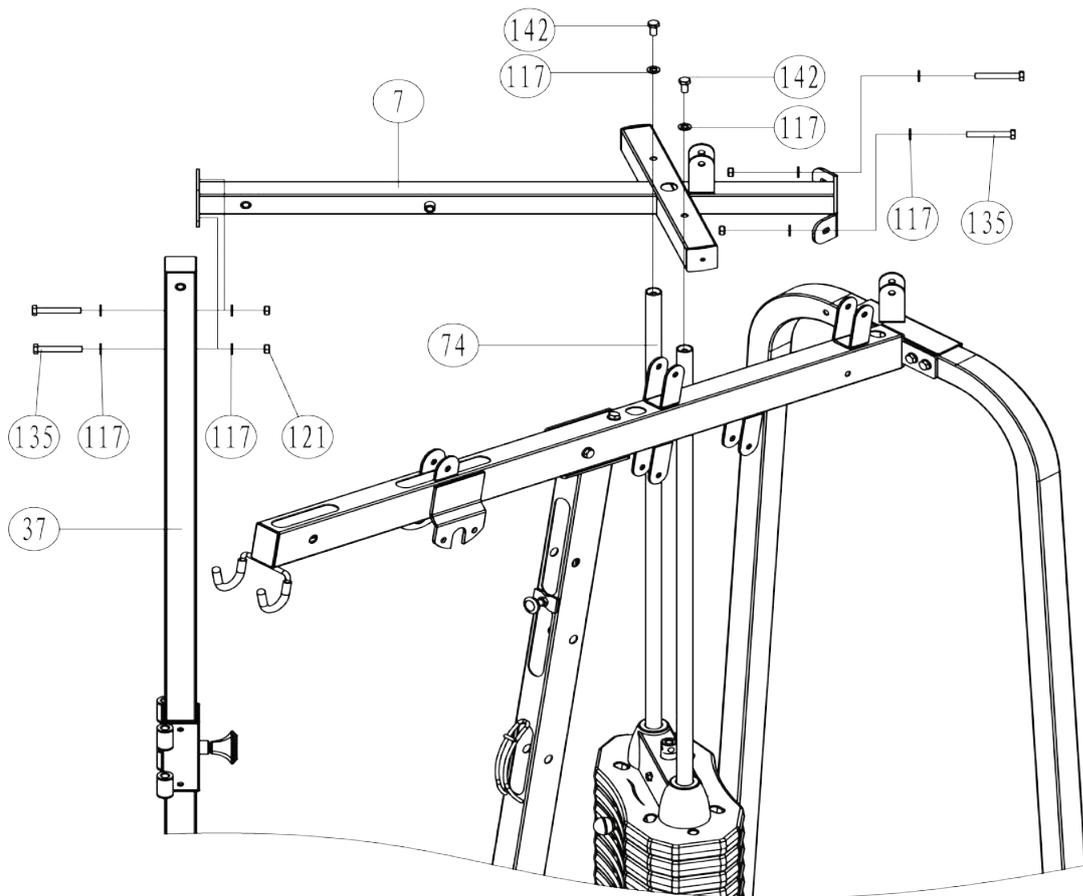


Attenzione: Il foro ovale a lato della barra selettiva dei pesi deve essere rivolto in avanti!

Attention: The oval hole side at the weight selection rod shows forward!

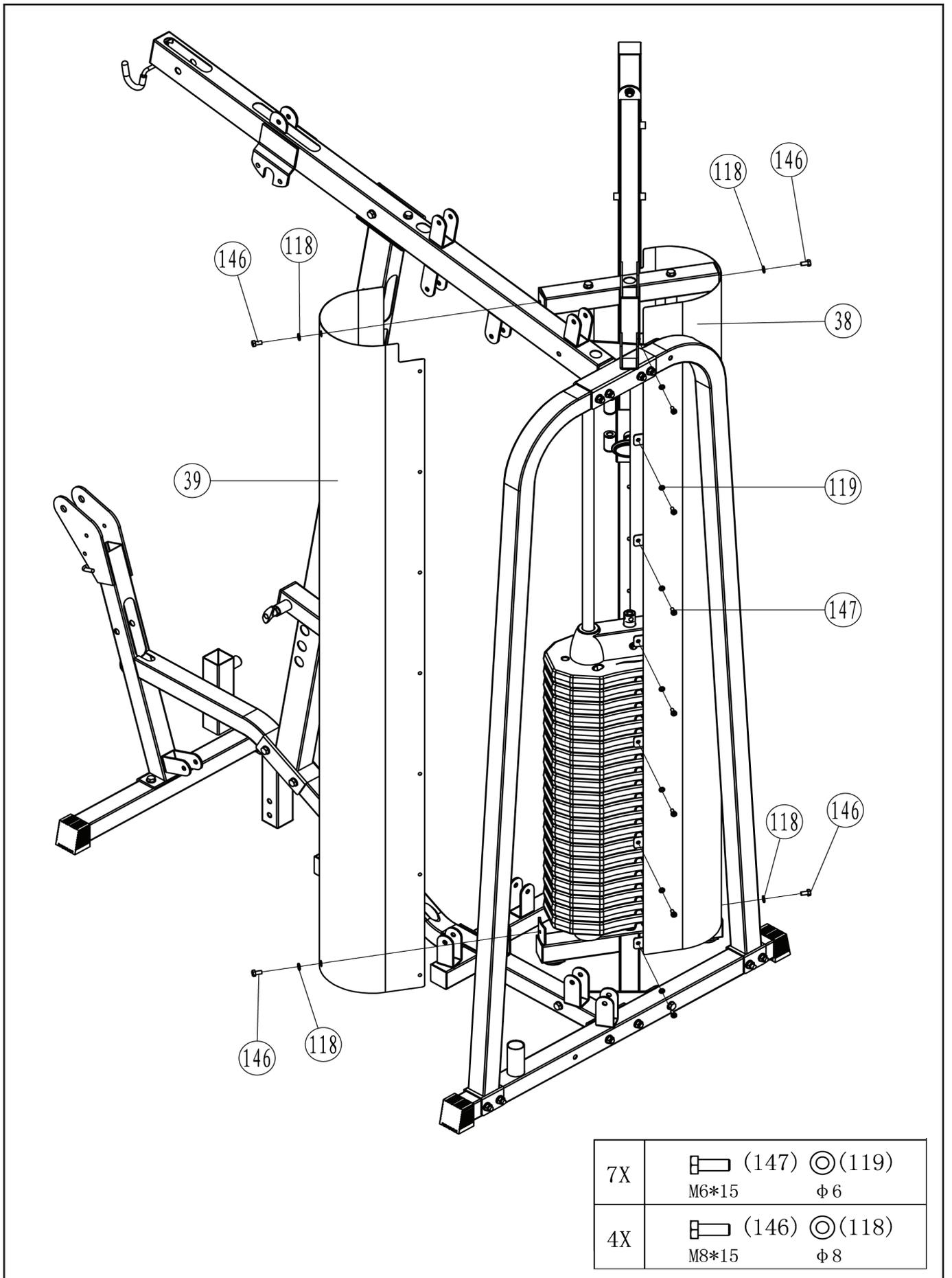


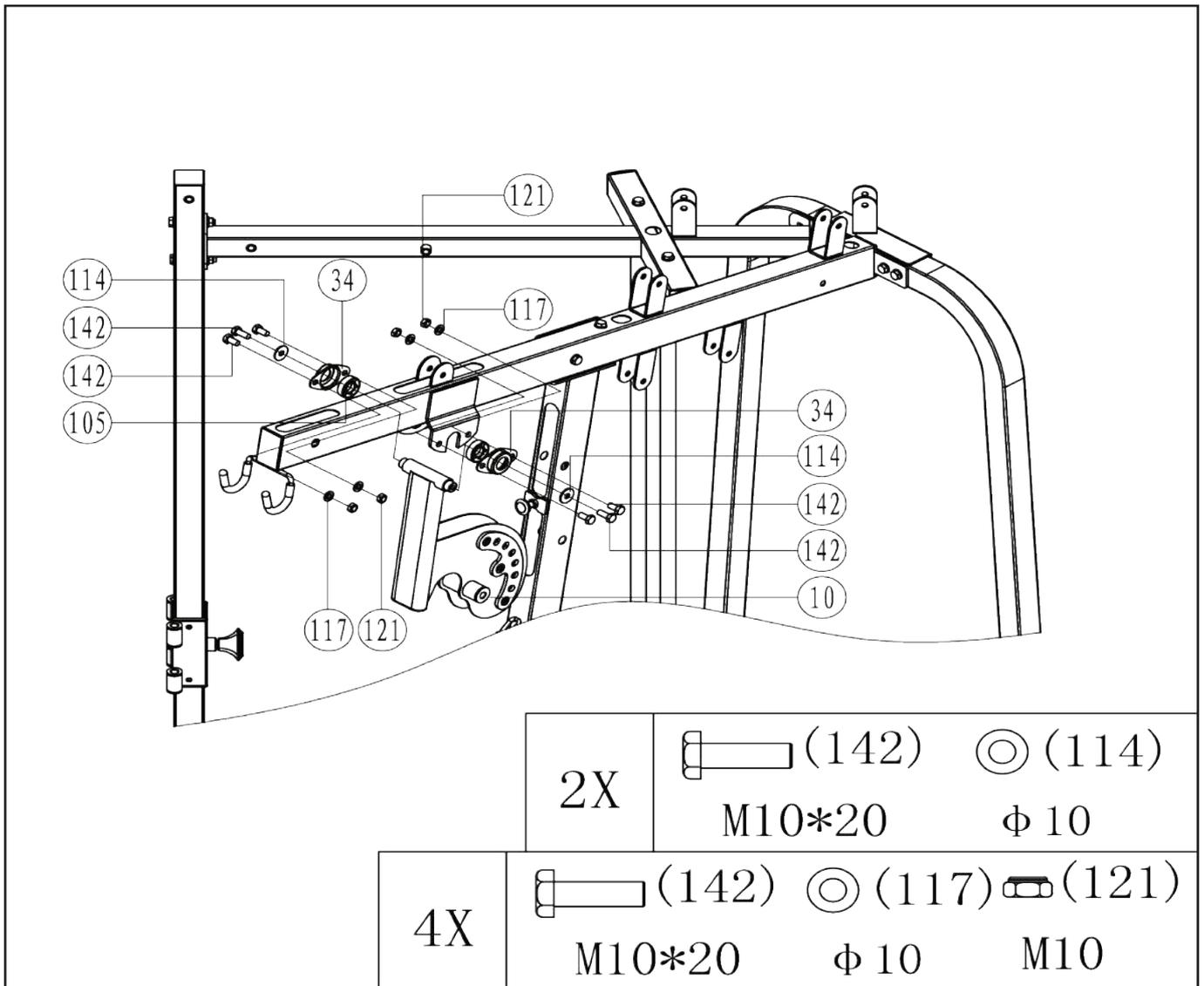
2X	 (135)  (117)  (117)  (121)  (83)
	M10*70 $\phi$ 10 $\phi$ 10      M10      (83)

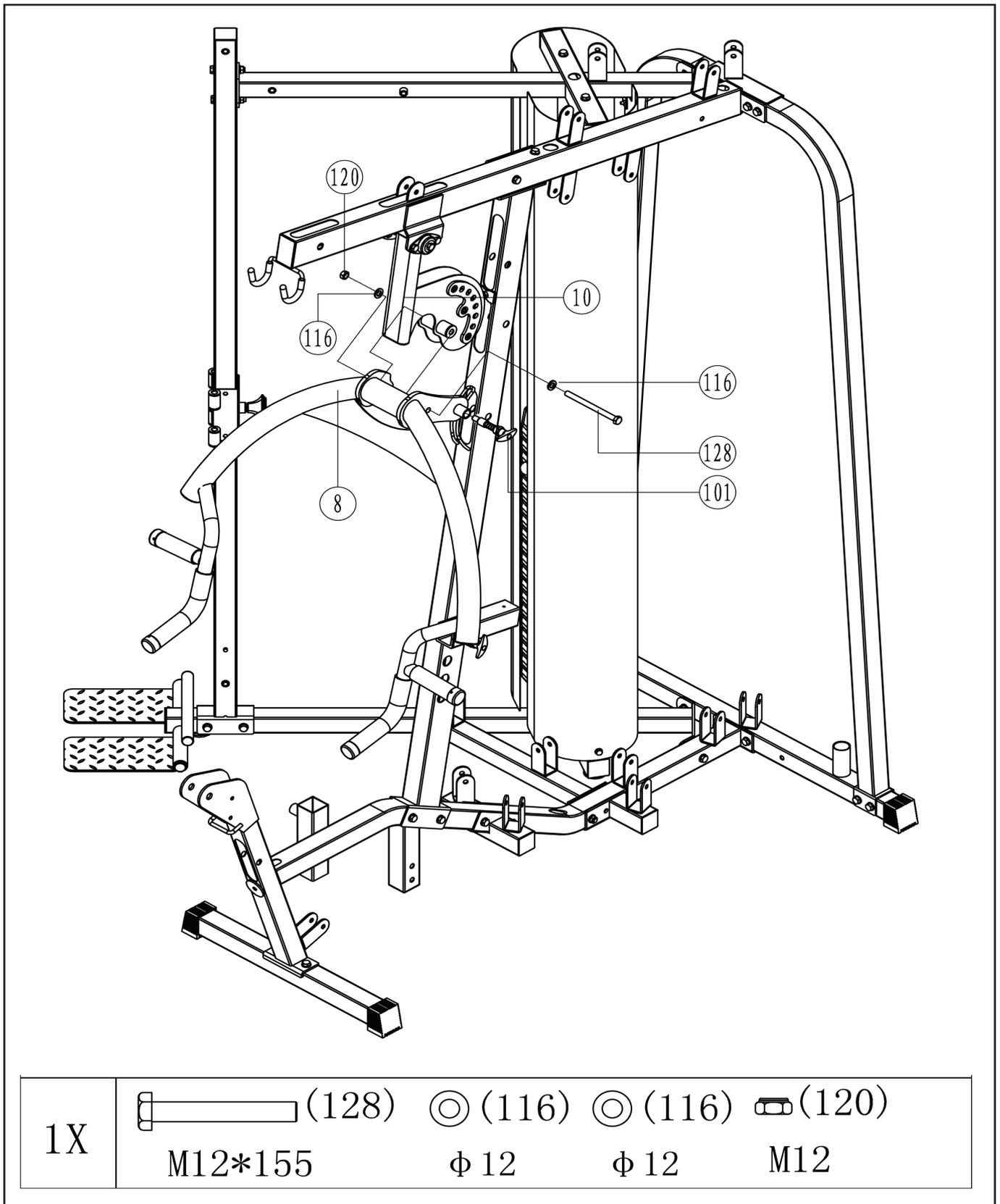


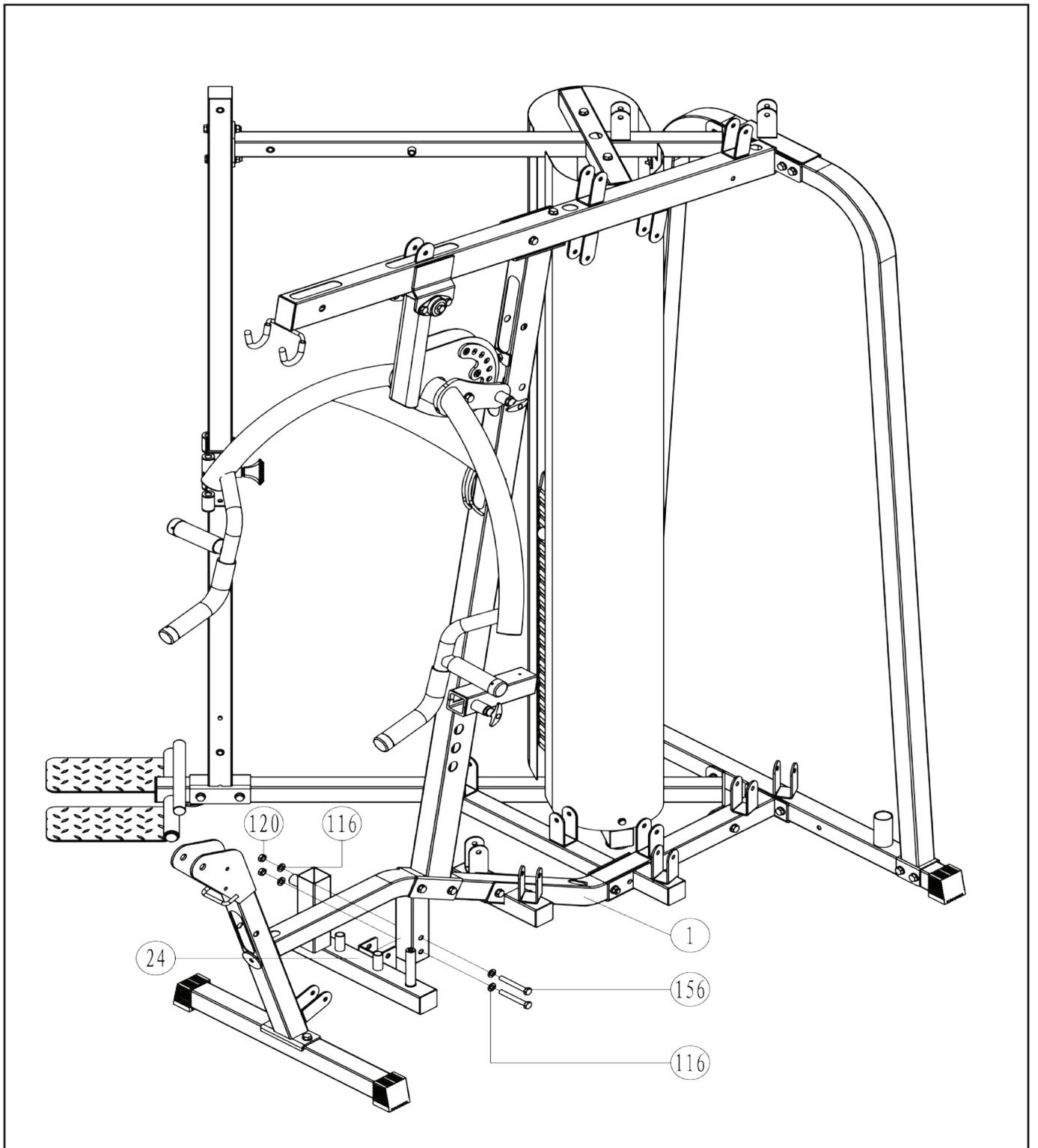
2X	 (142)  (117)
	M10*20 $\phi$ 10

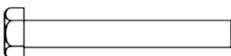
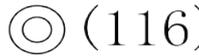
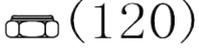
4X	 (135)  (117)  (117)  (121)
	M10*70 $\phi$ 10 $\phi$ 10      M10

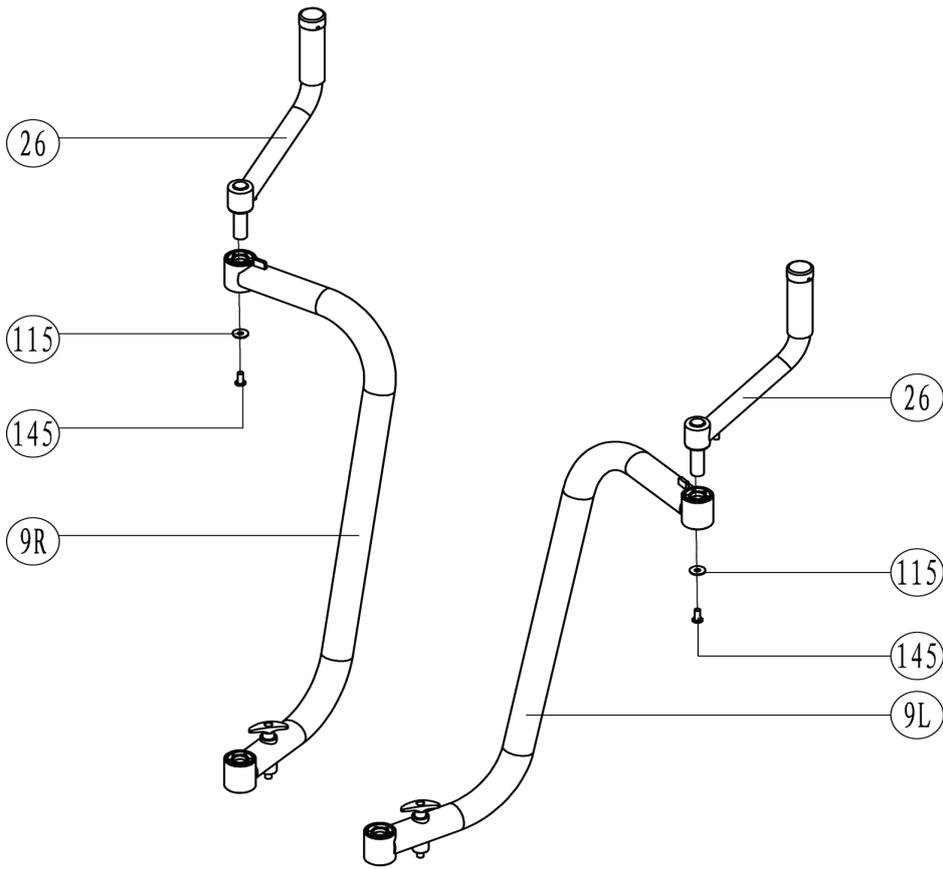


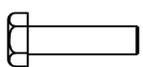


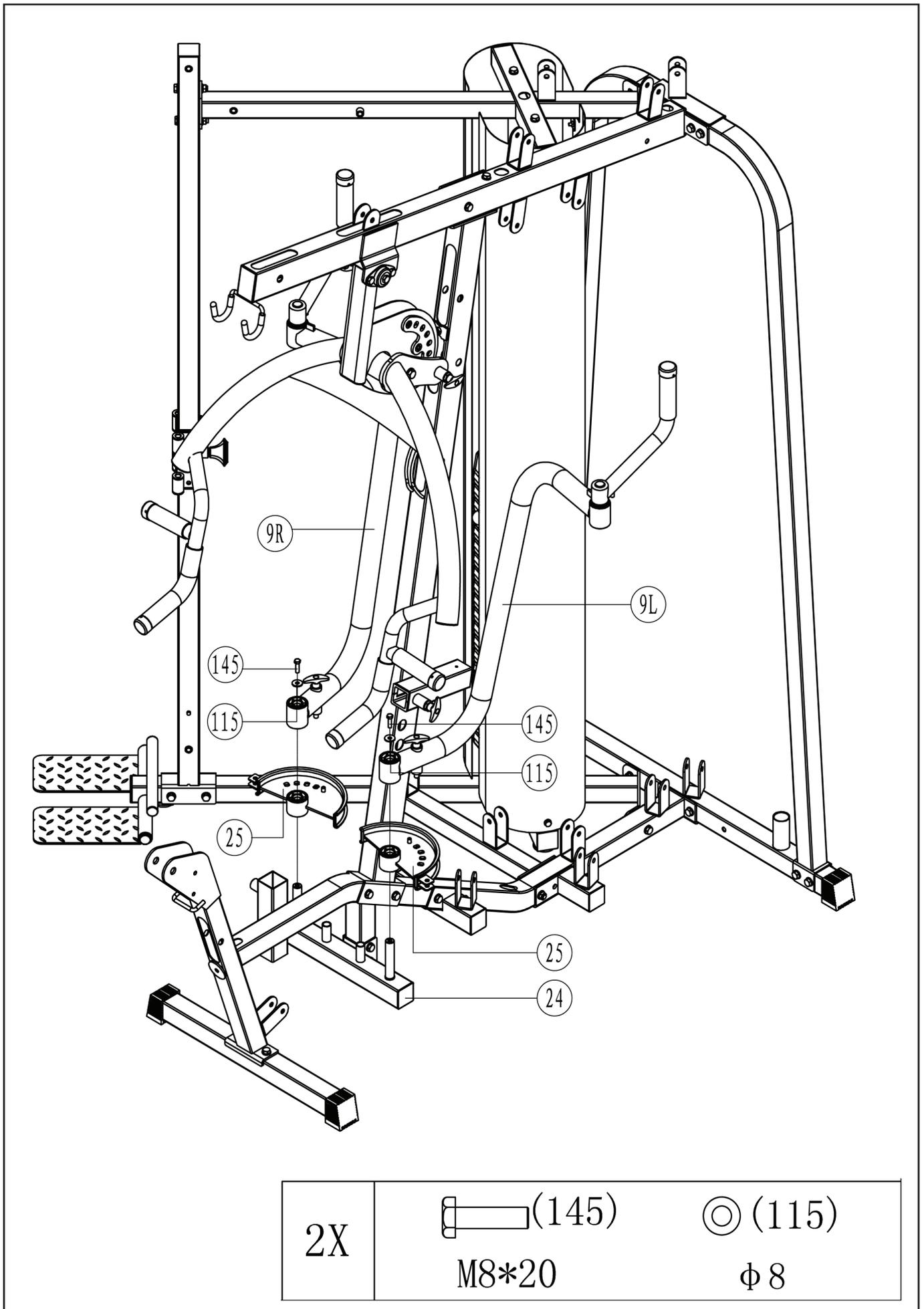


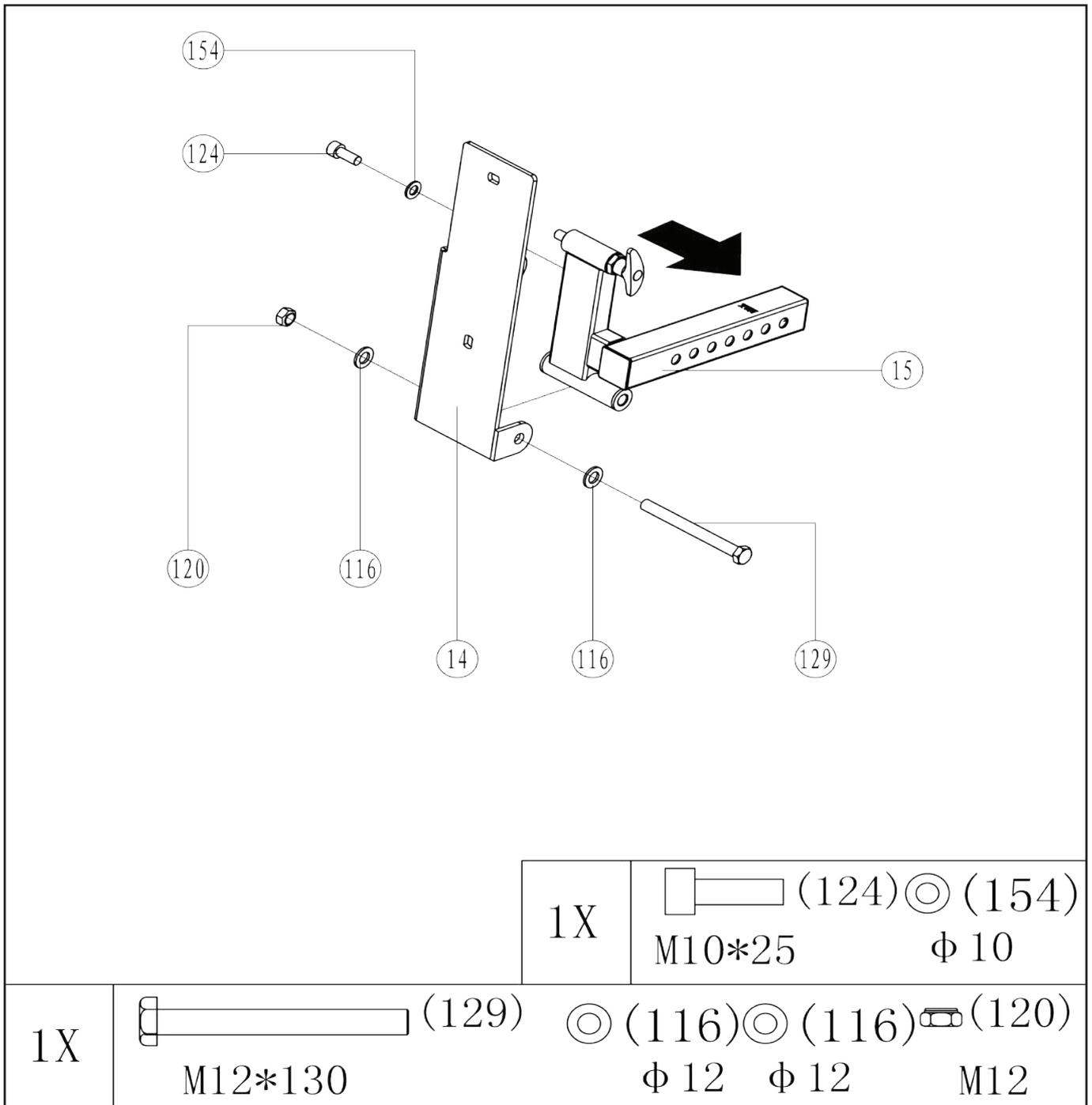


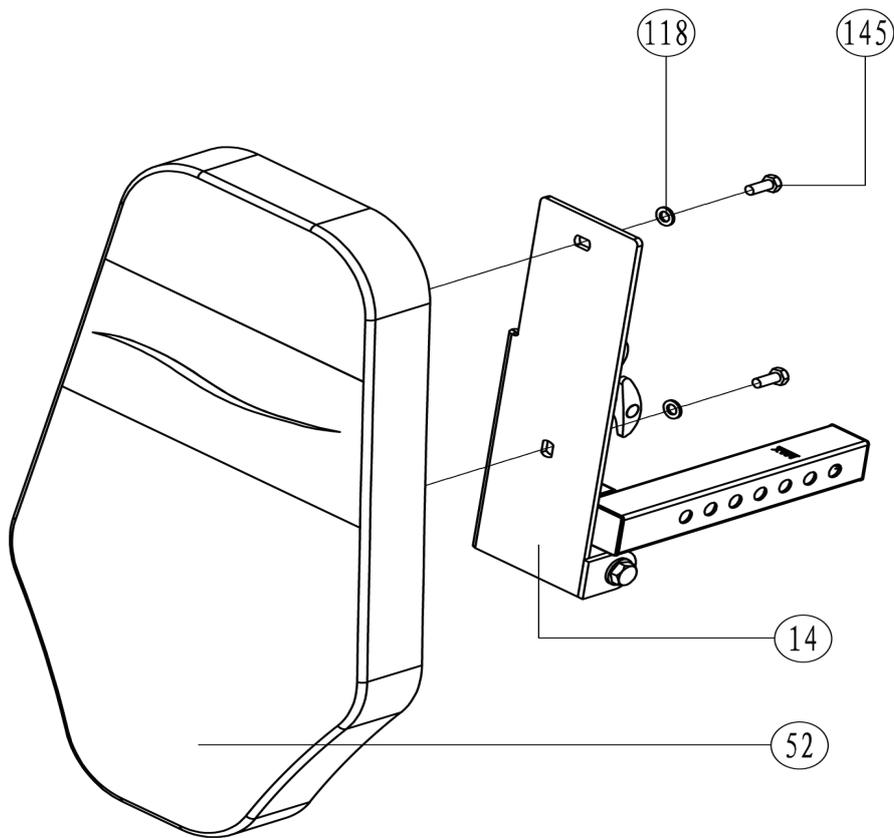
2X	 (156) M12*75	 (116)  (116) $\Phi$ 12 $\Phi$ 12	 (120) M12
----	---	---	--

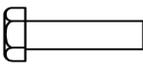
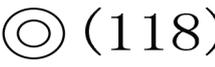


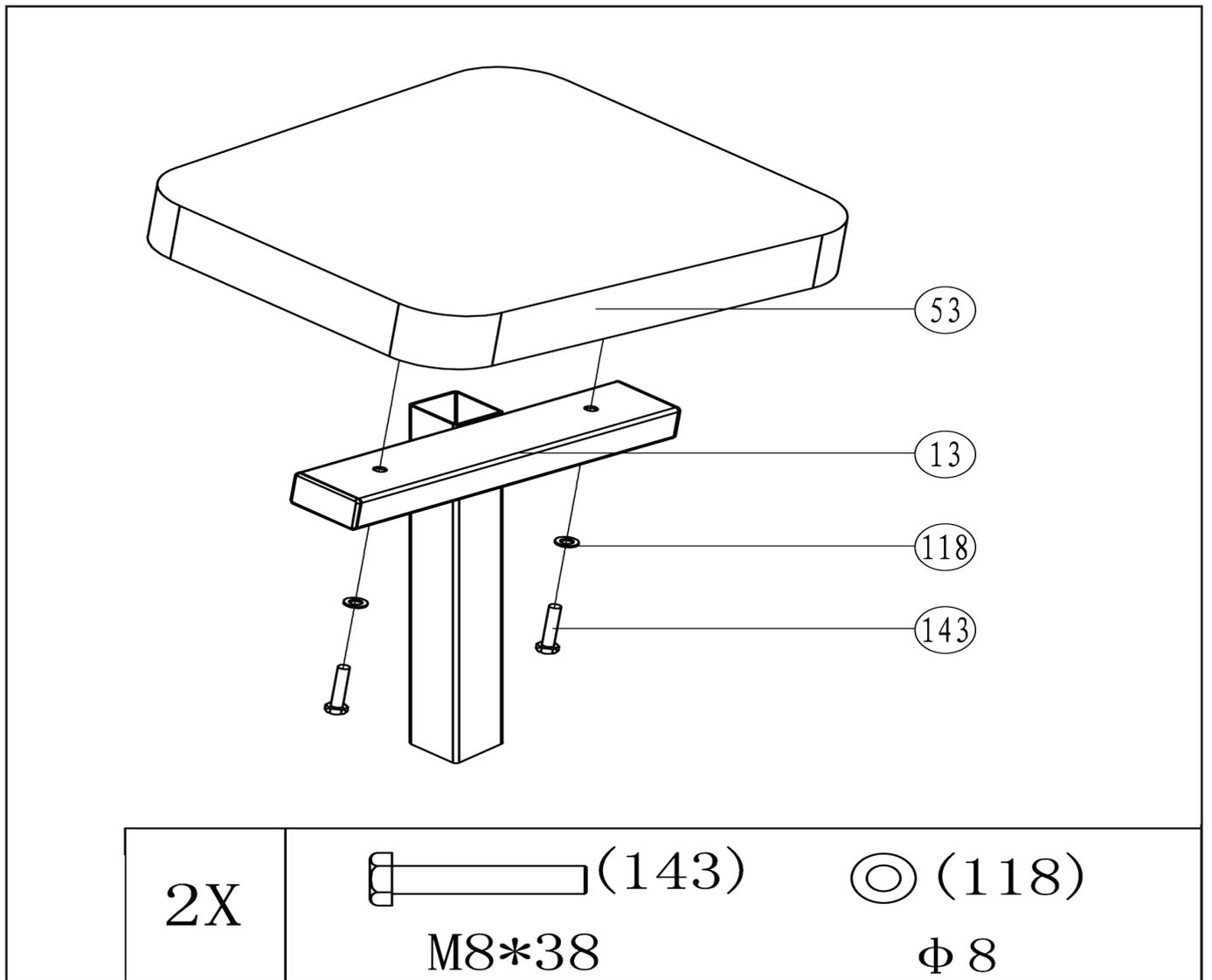
2X	 (145) M8*20	 (115) φ 8
----	--	--

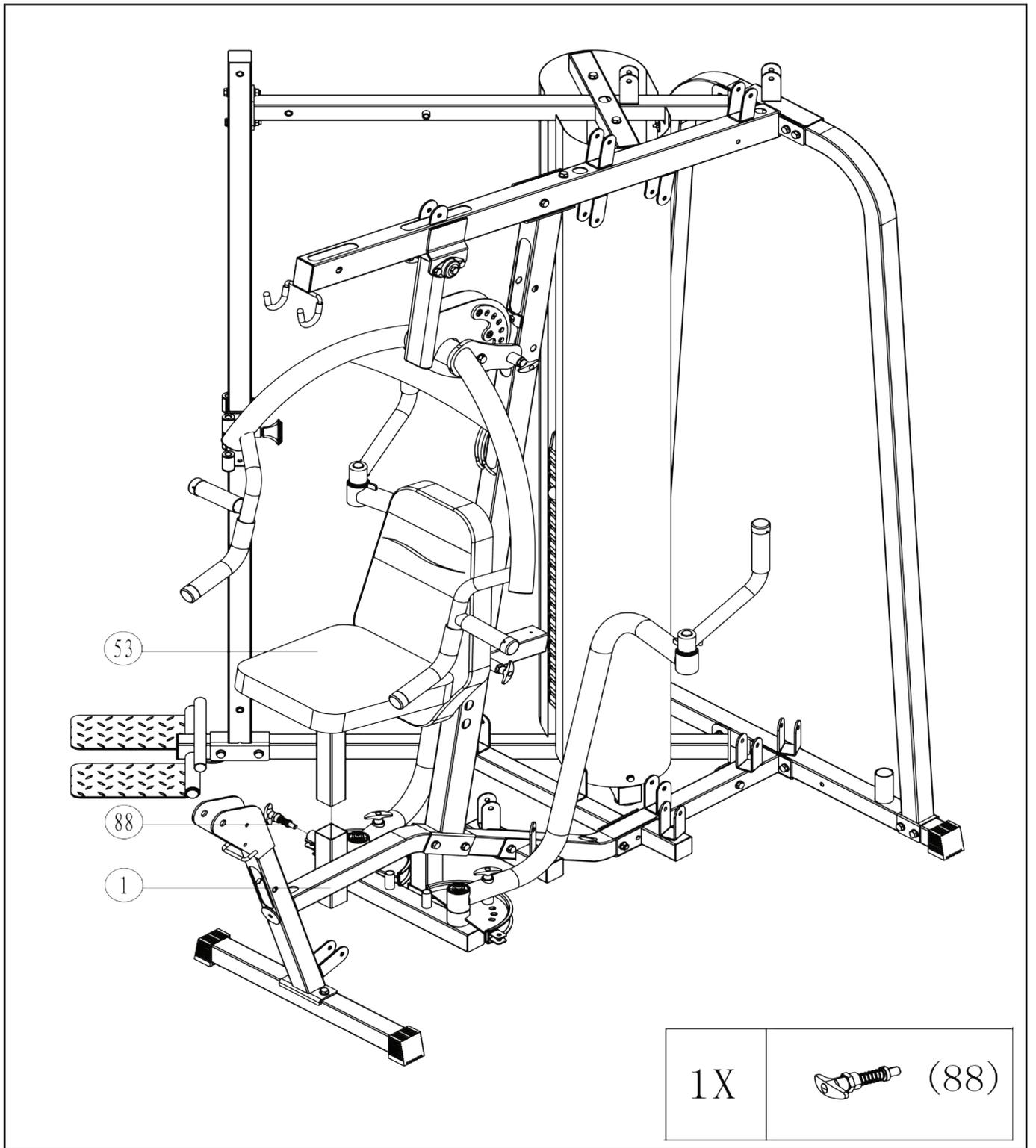


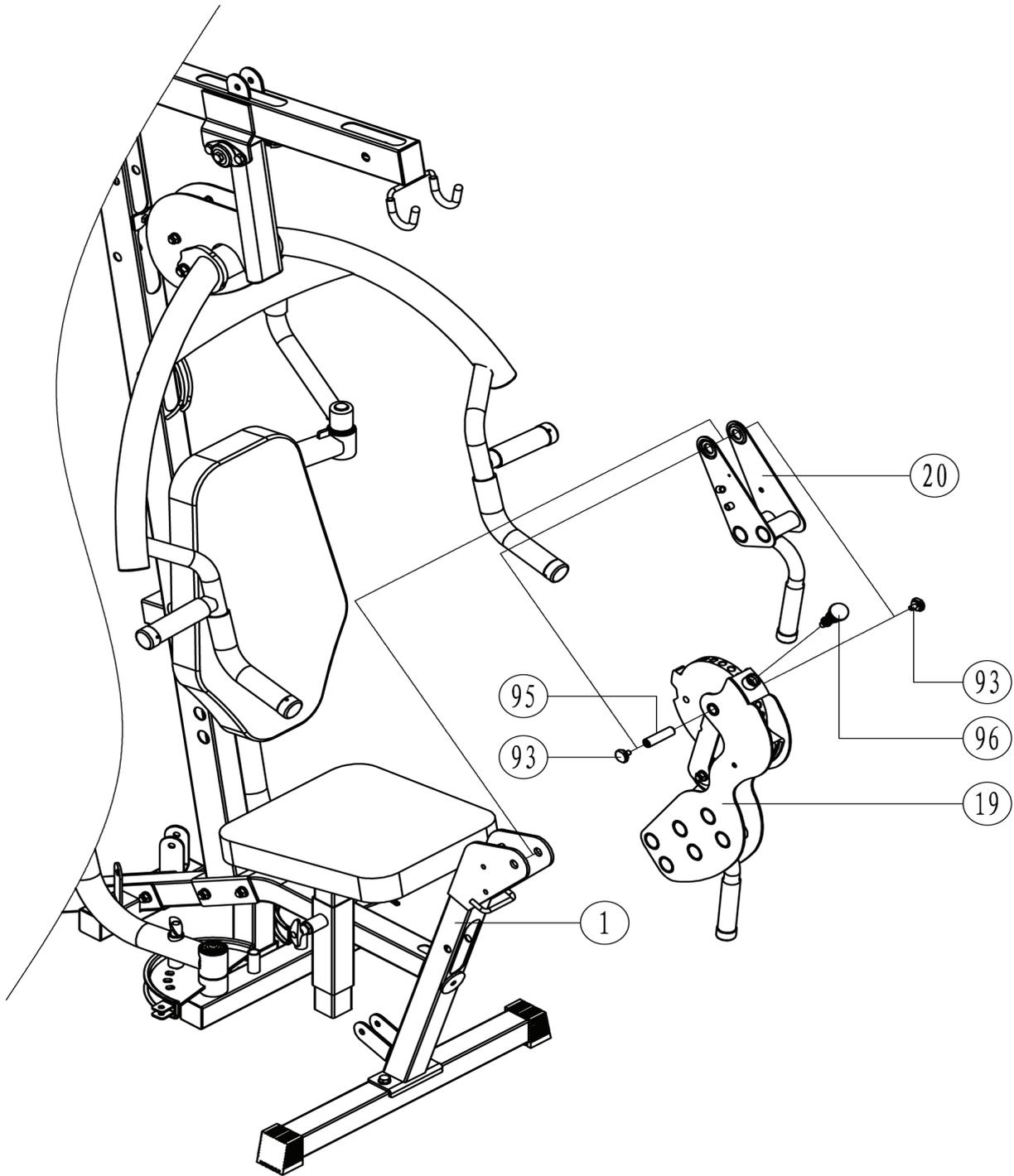




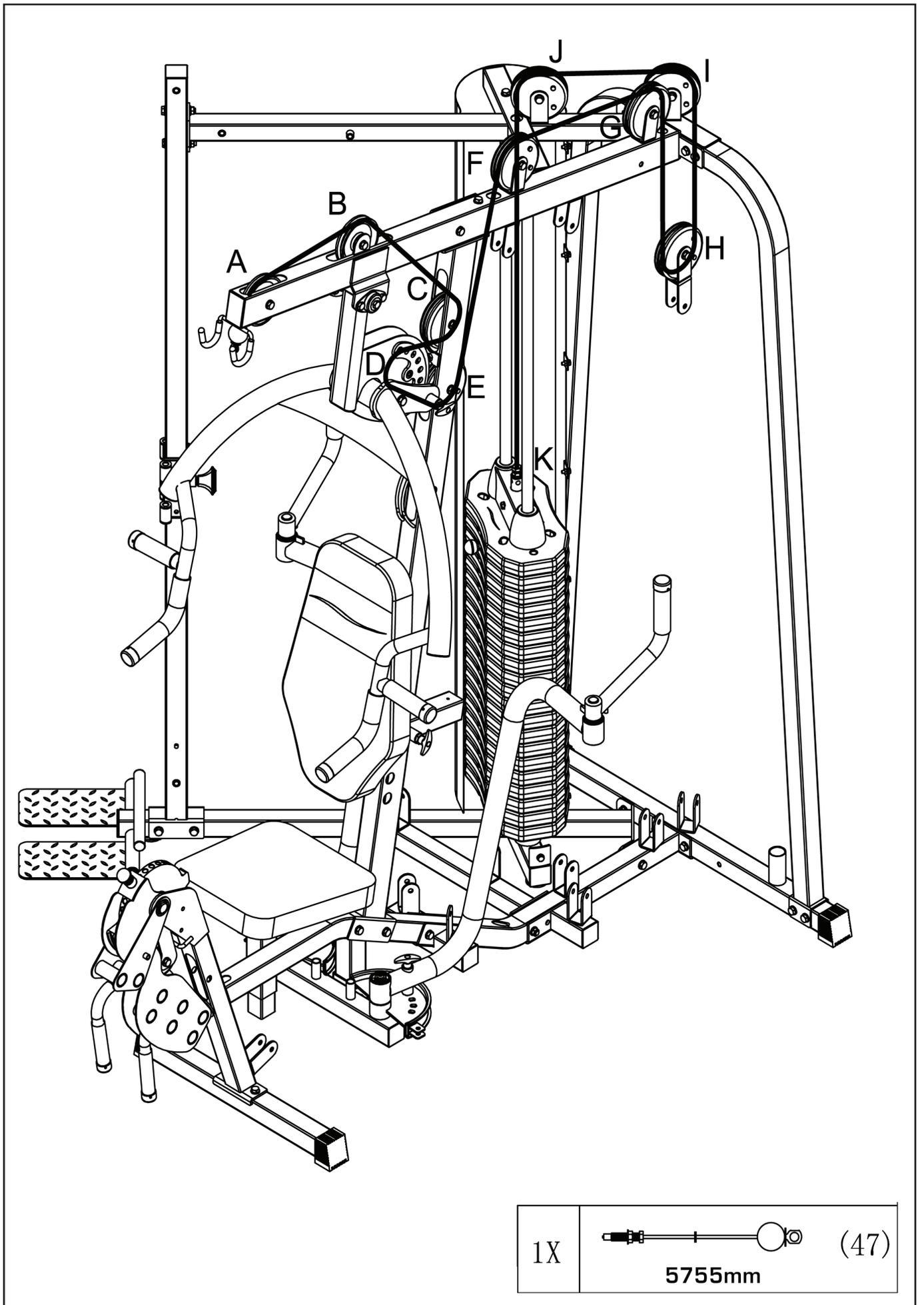
2X	 (145) M8*20	 (118) φ 8
----	--	--

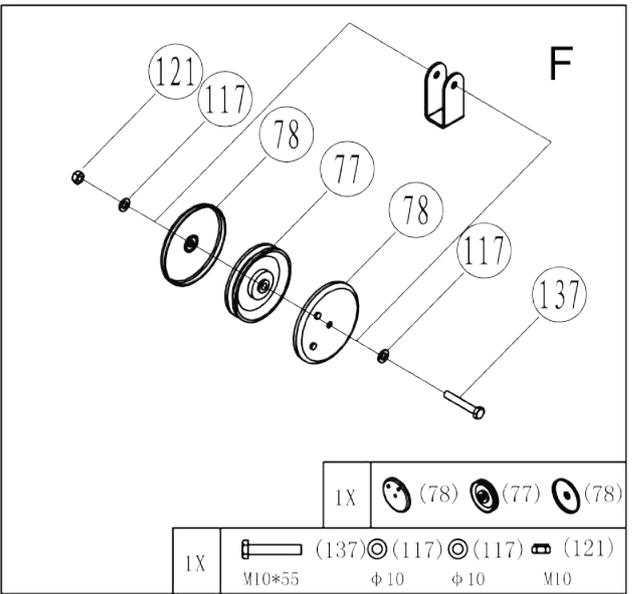
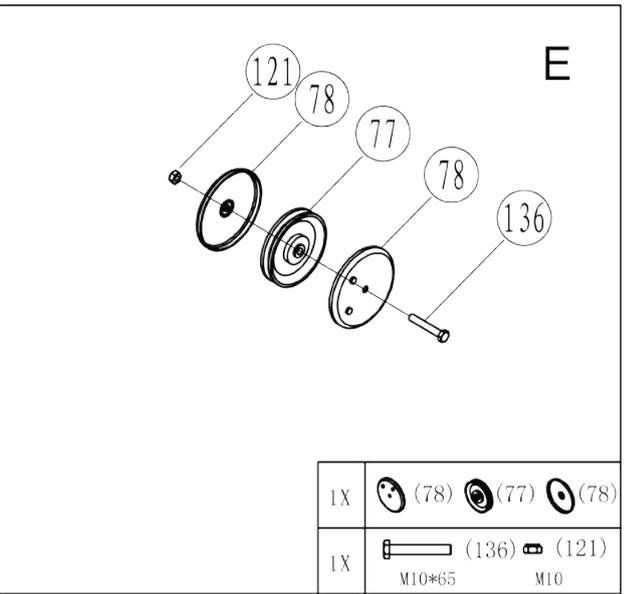
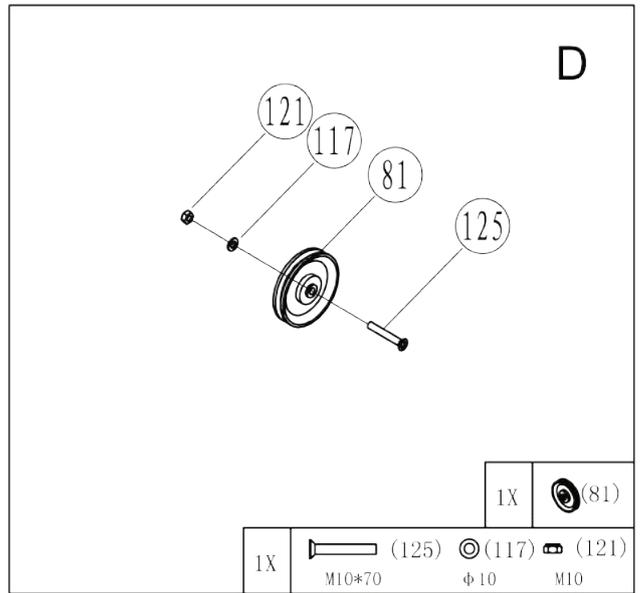
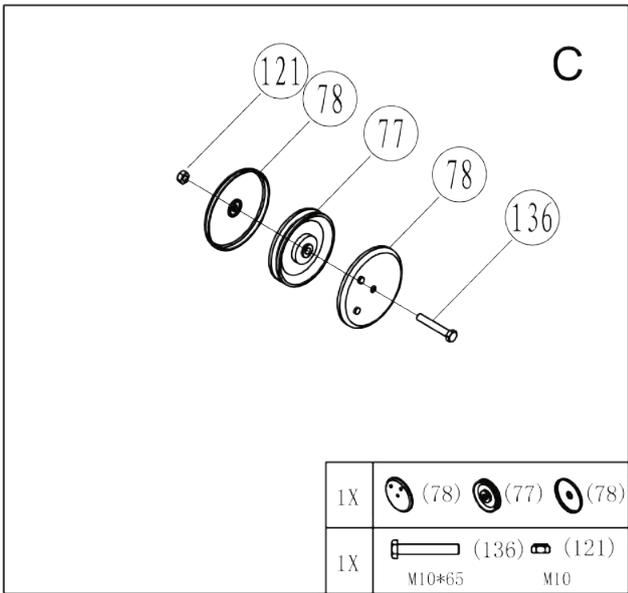
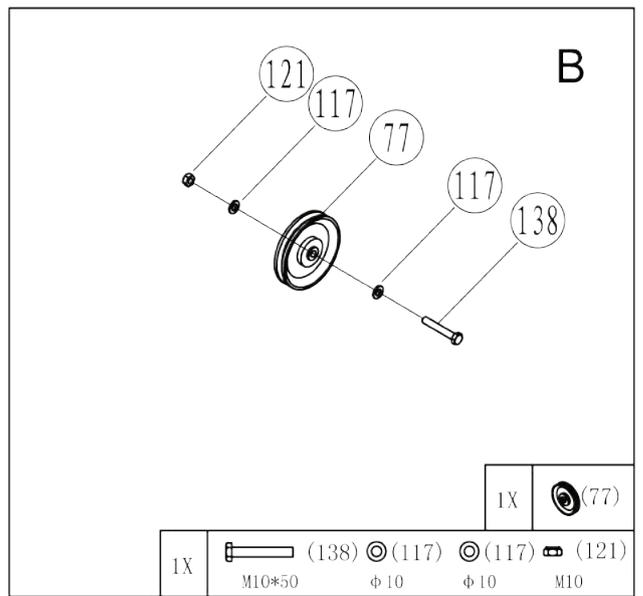
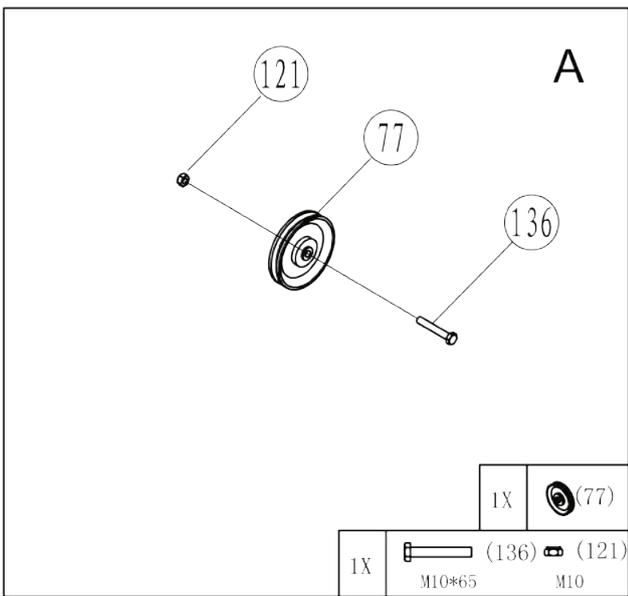


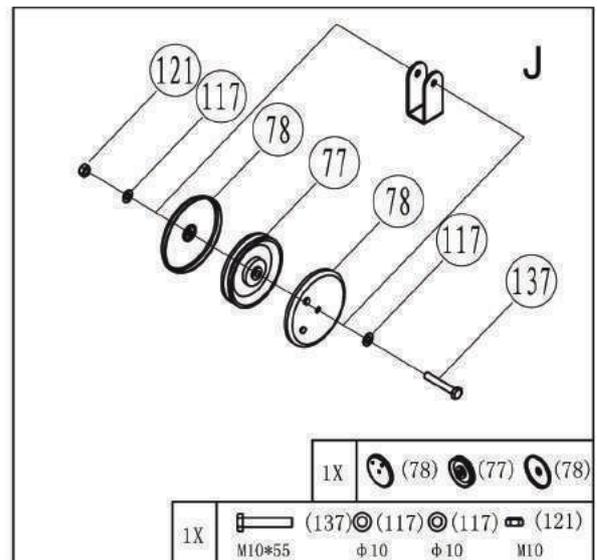
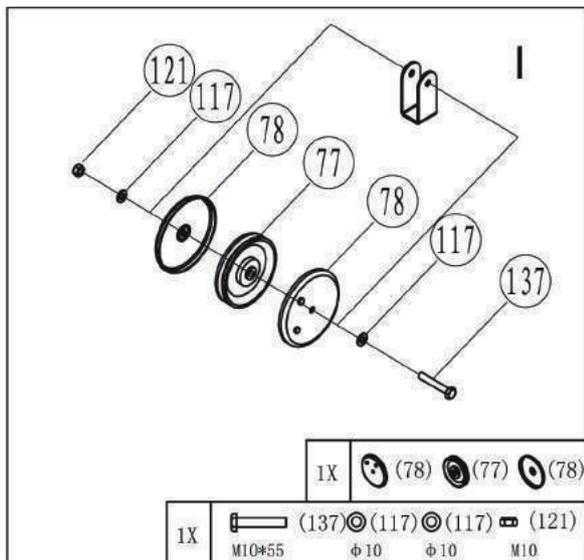
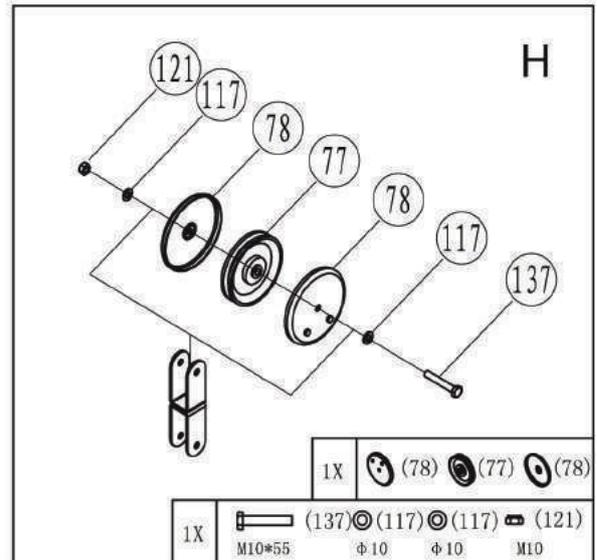
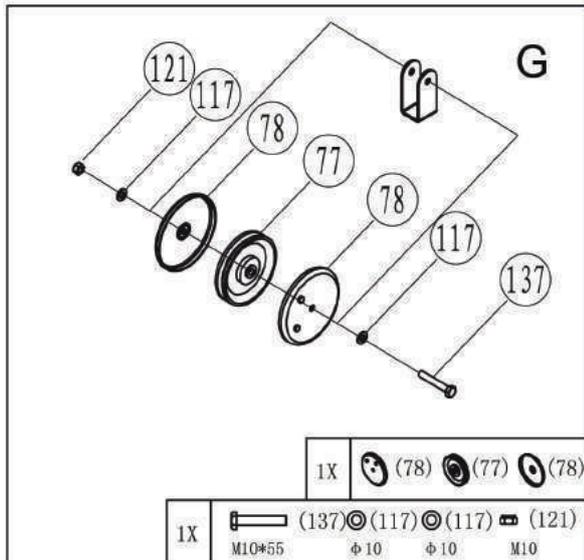


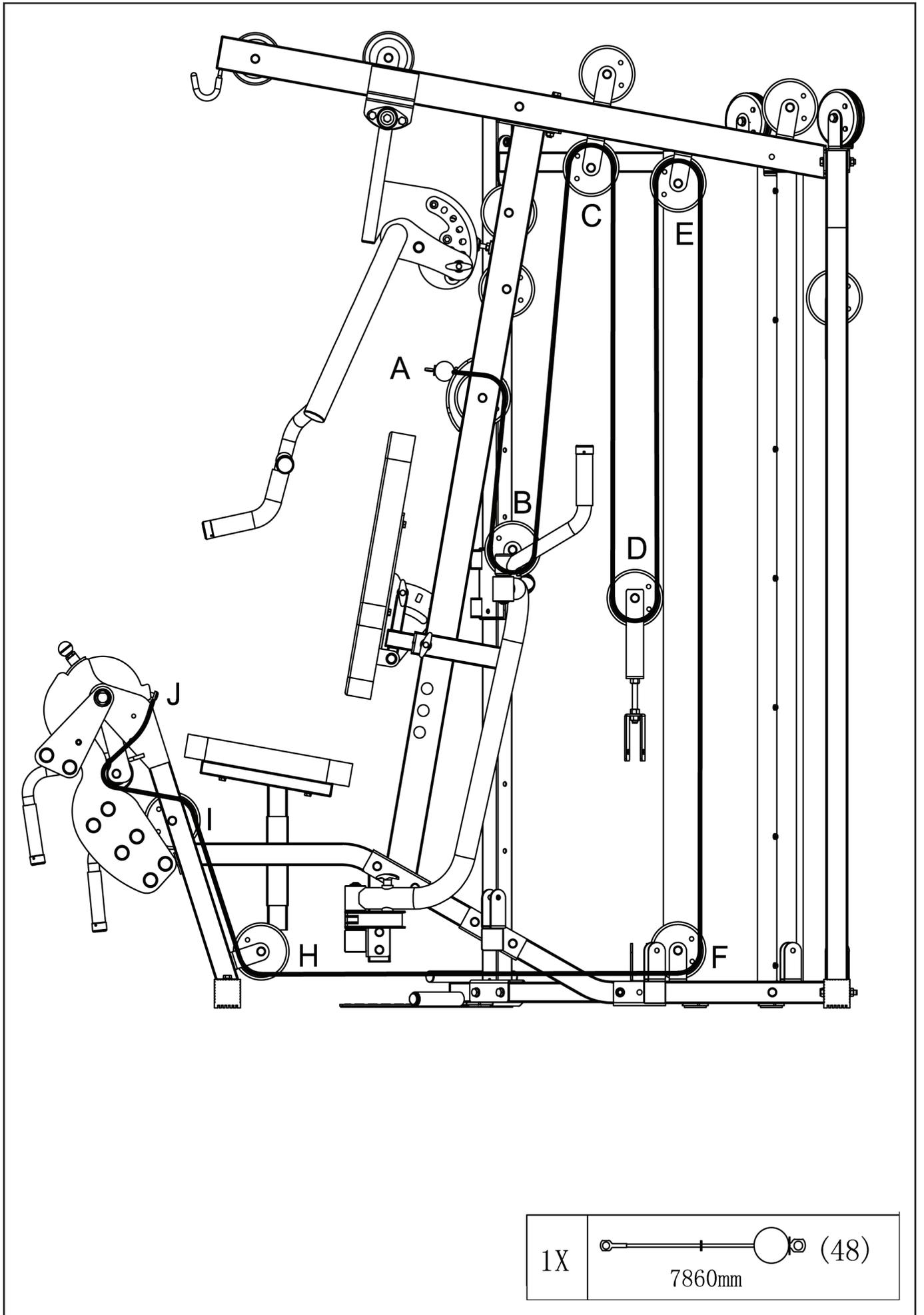


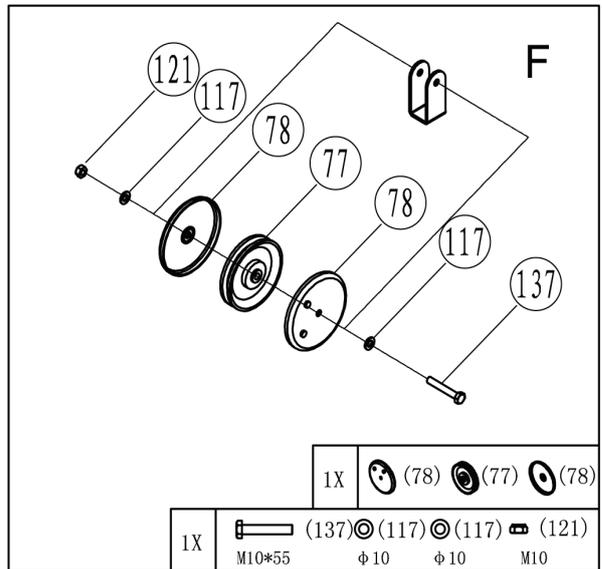
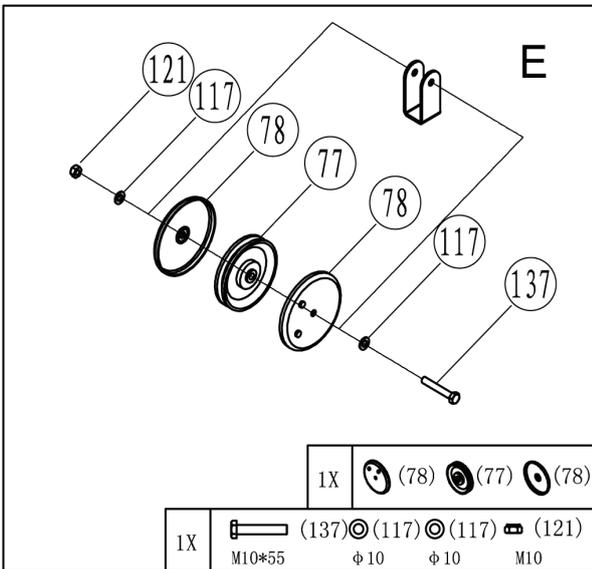
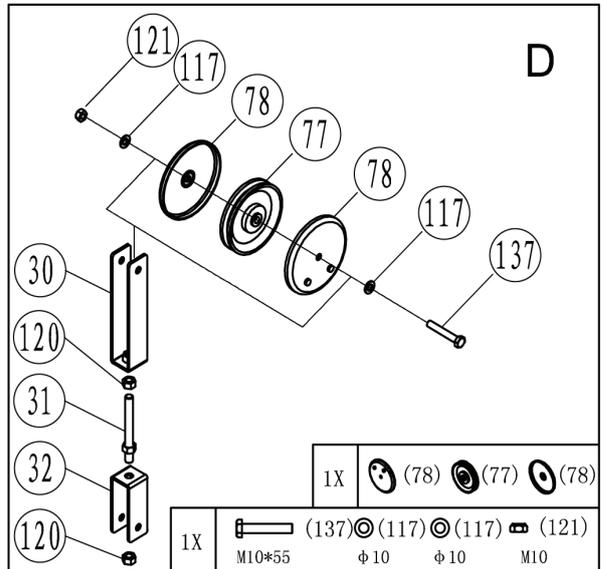
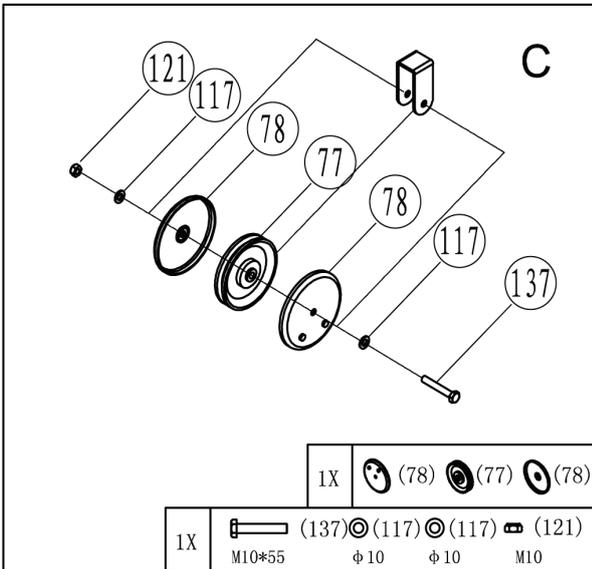
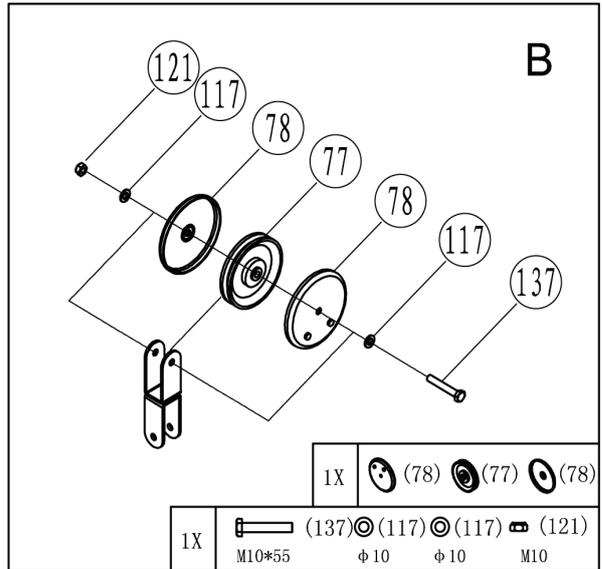
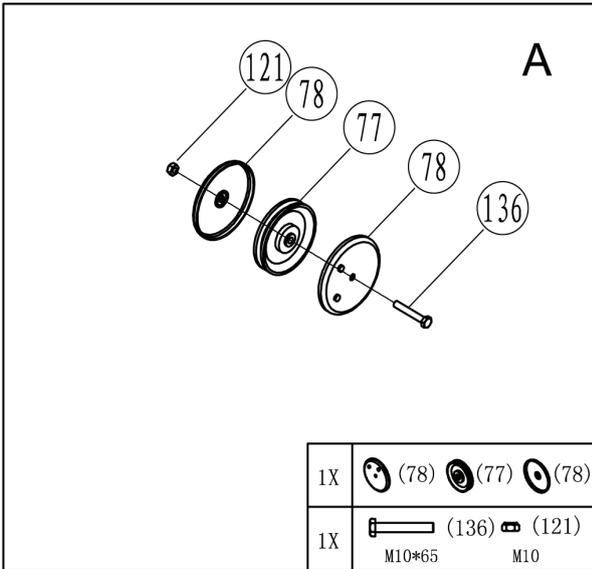
1X				
	(93)	(93)	(95)	(96)

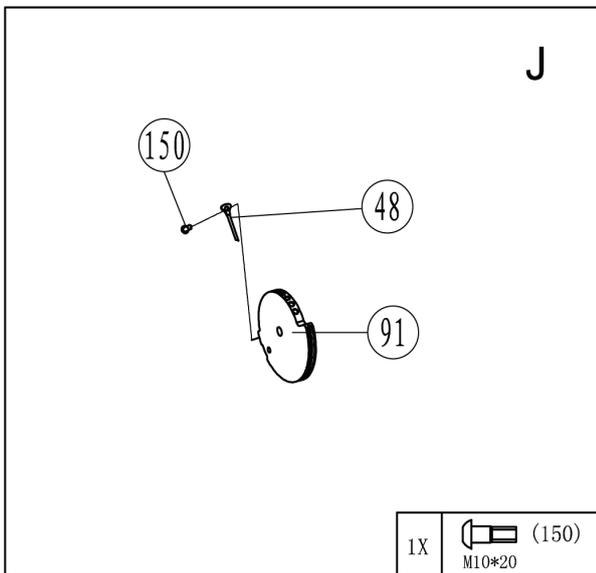
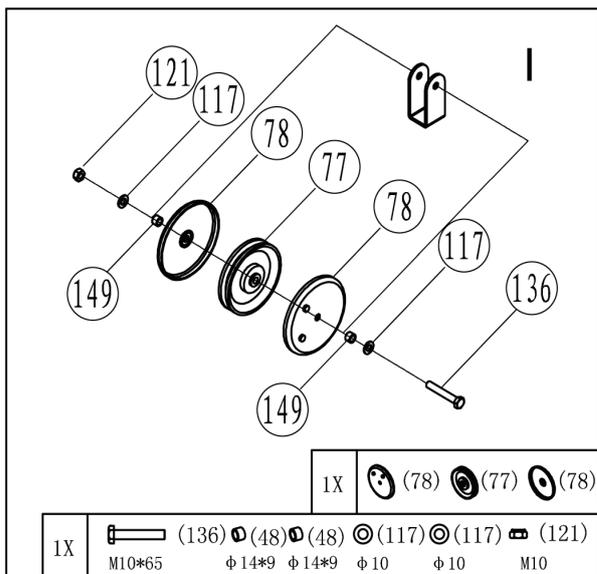
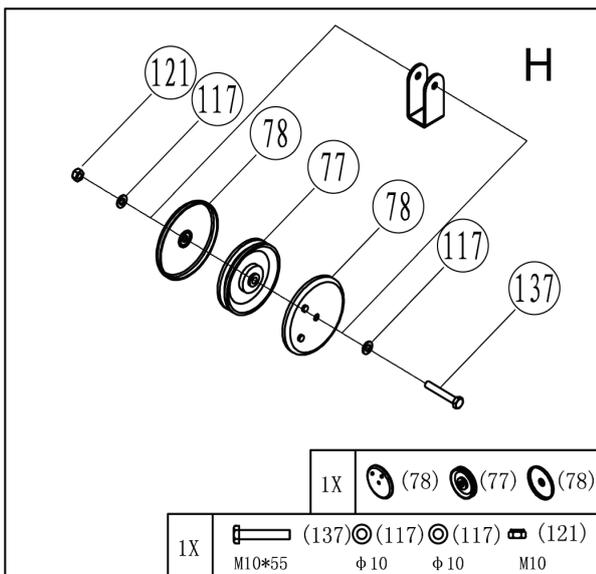


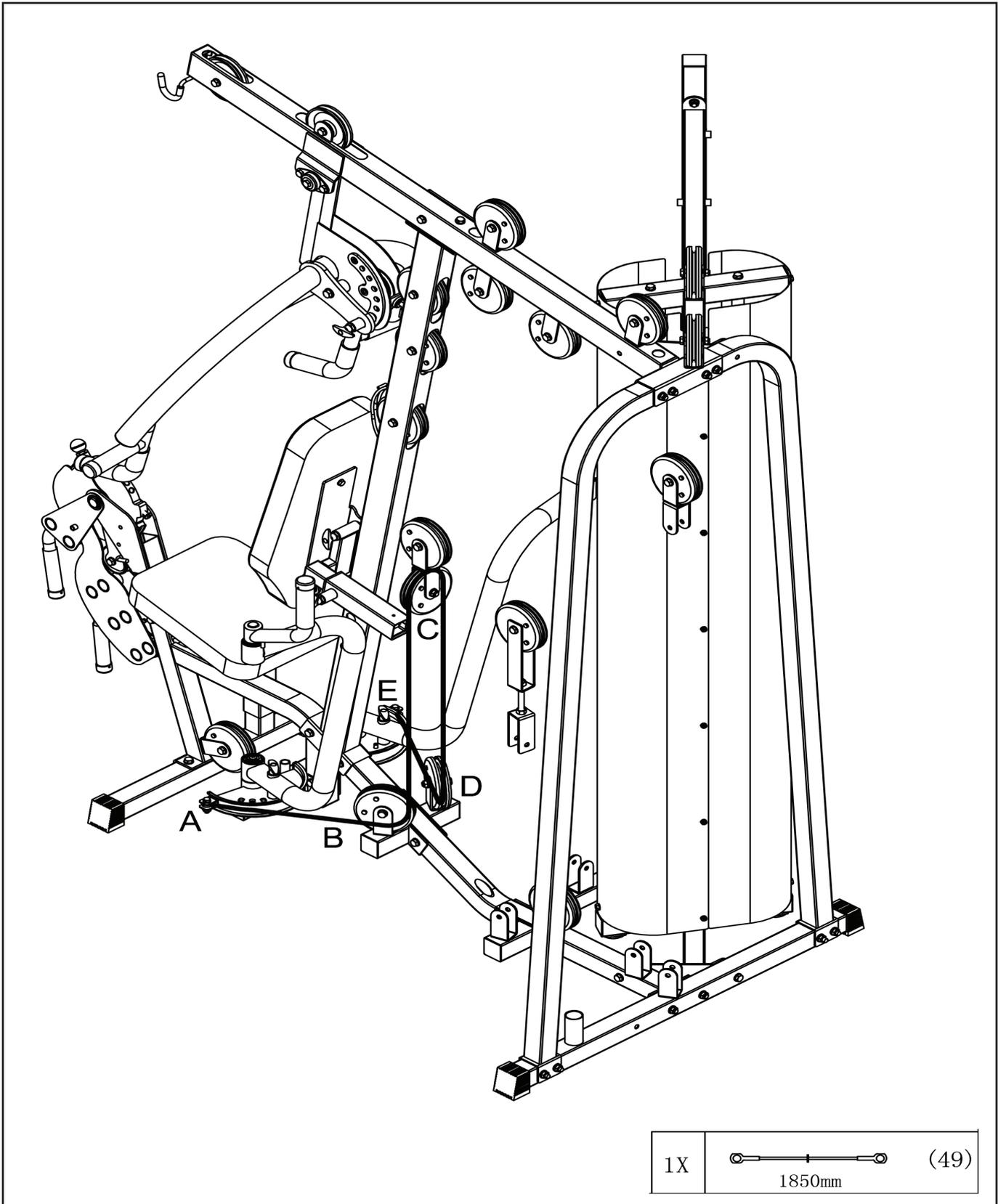


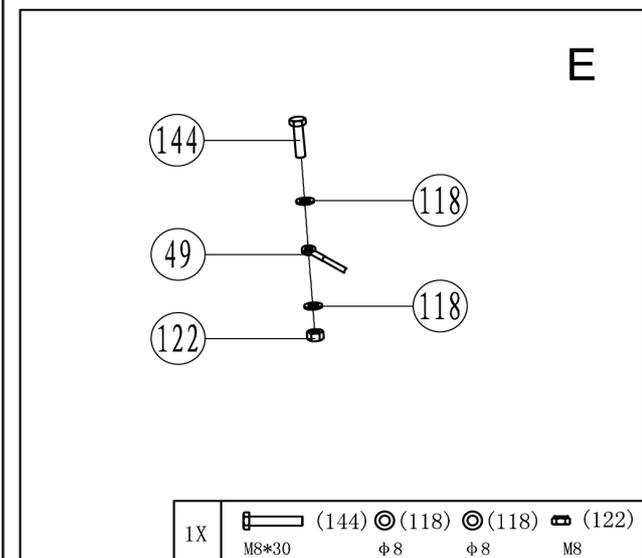
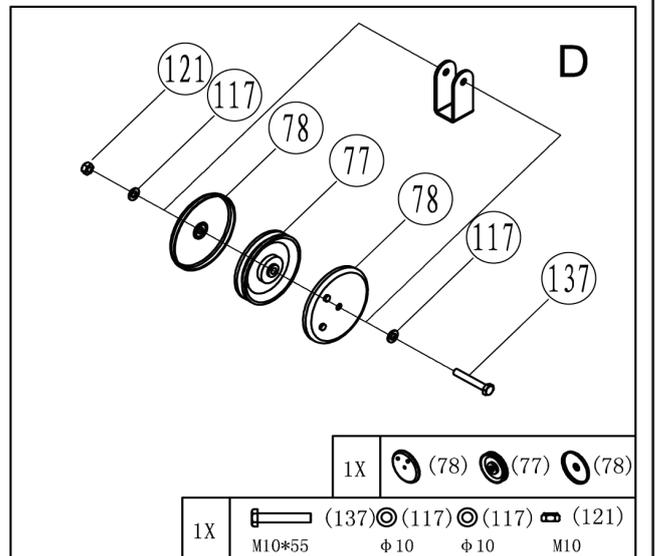
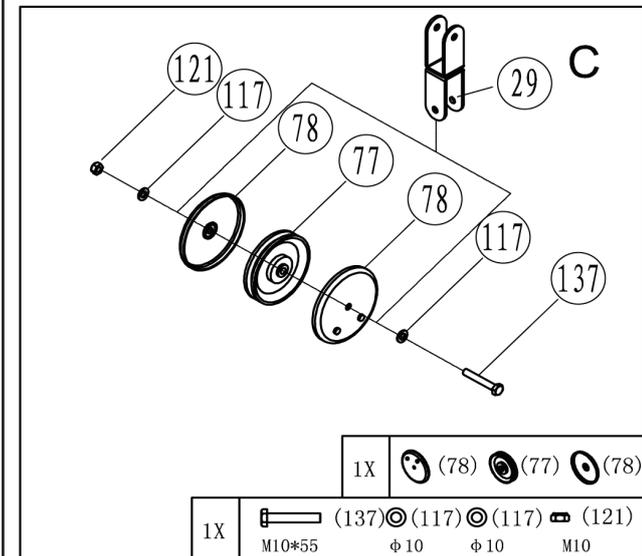
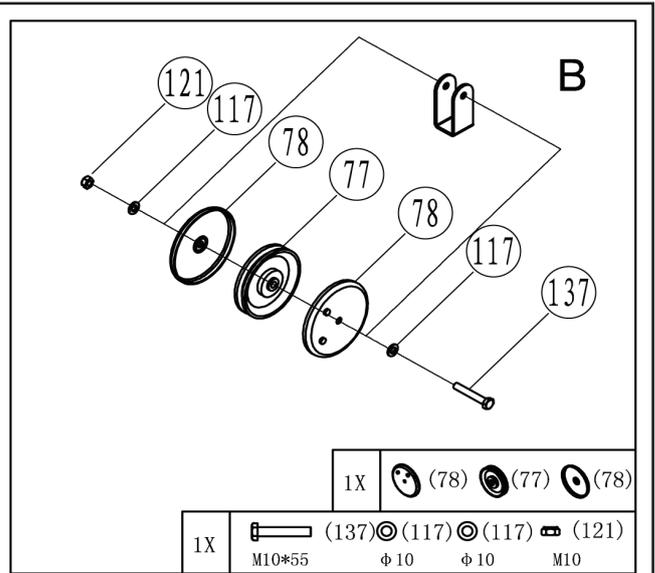
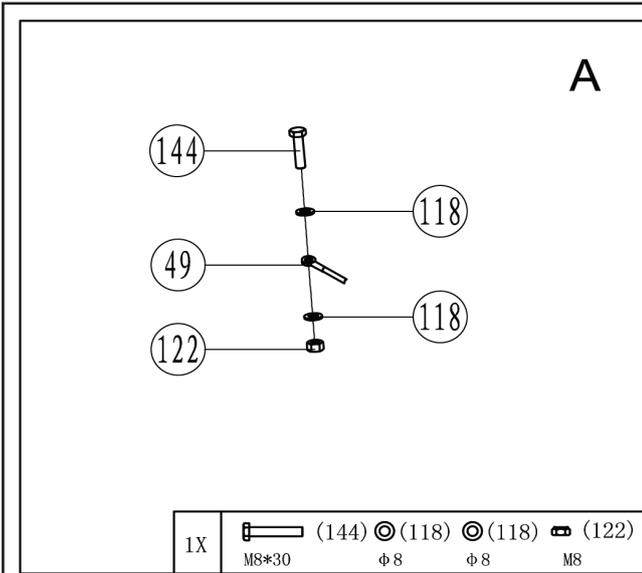


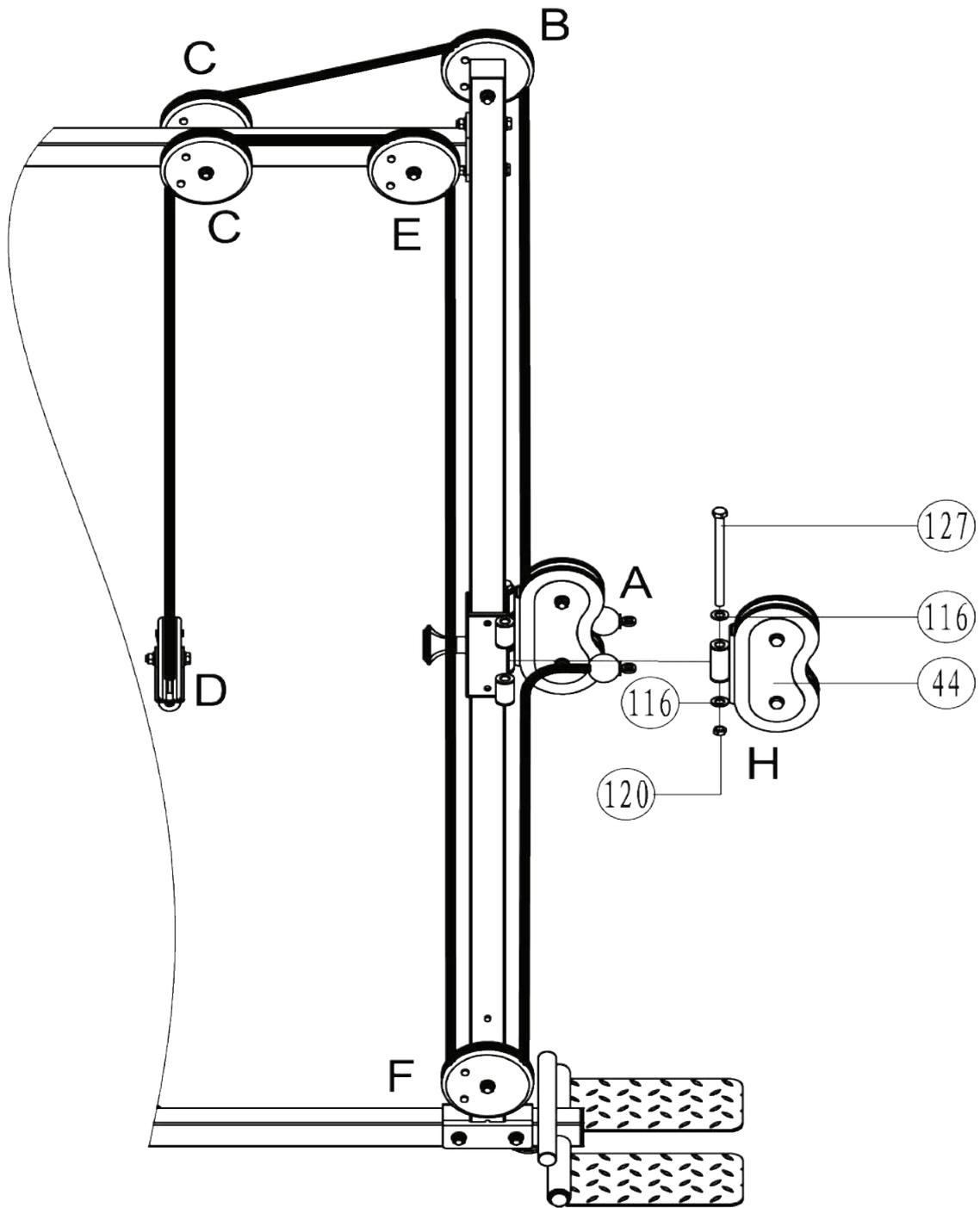


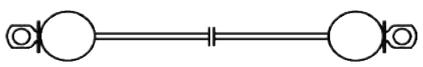






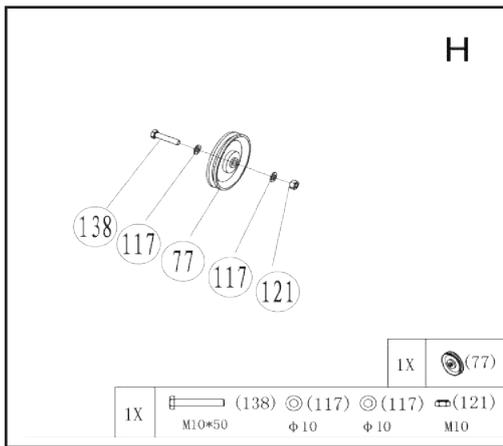




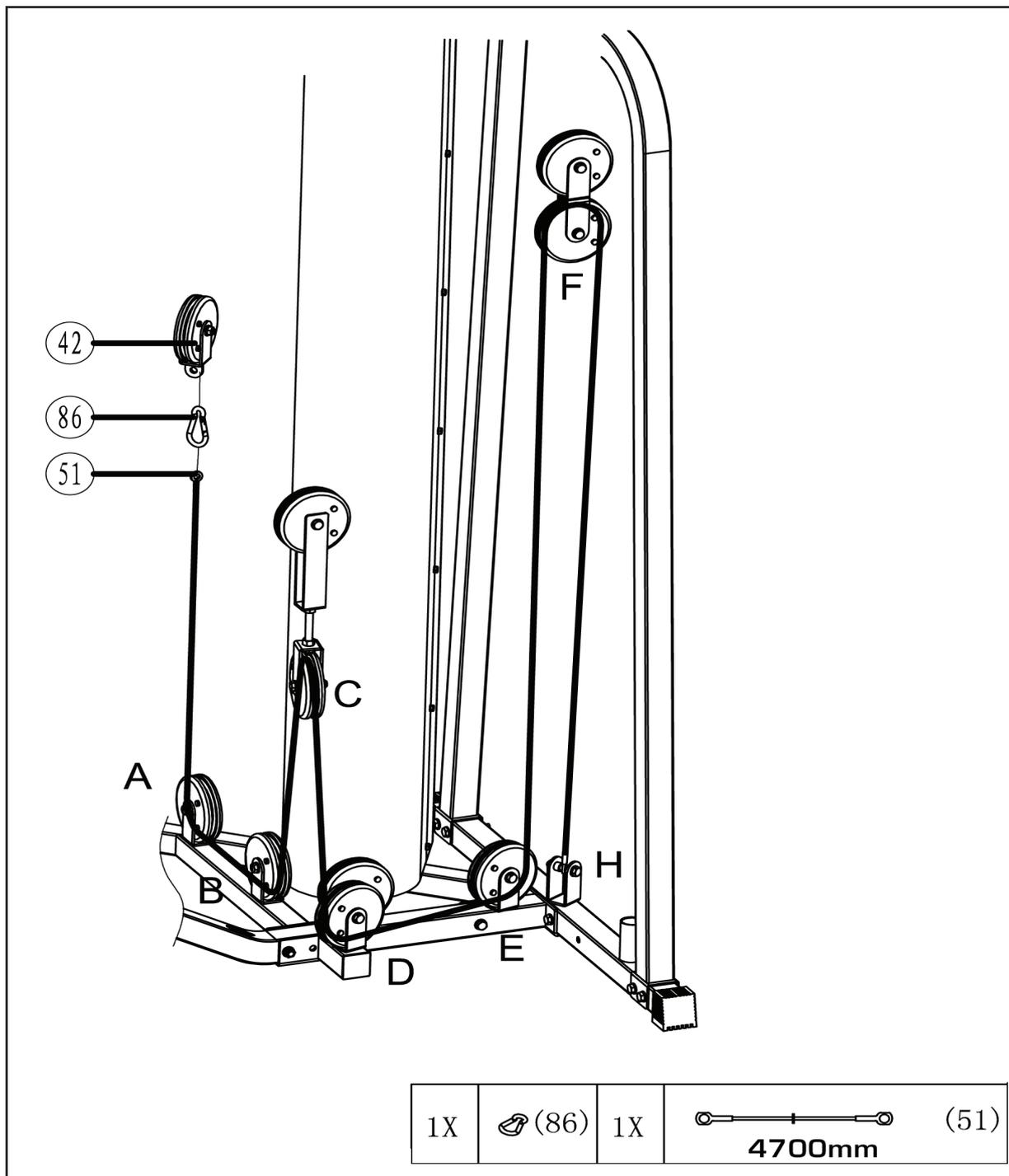
		1X		(50)
			7350mm	
2X		(127)		(116)
	M12*170			(116)
		$\phi$ 12	$\phi$ 12	
				M12

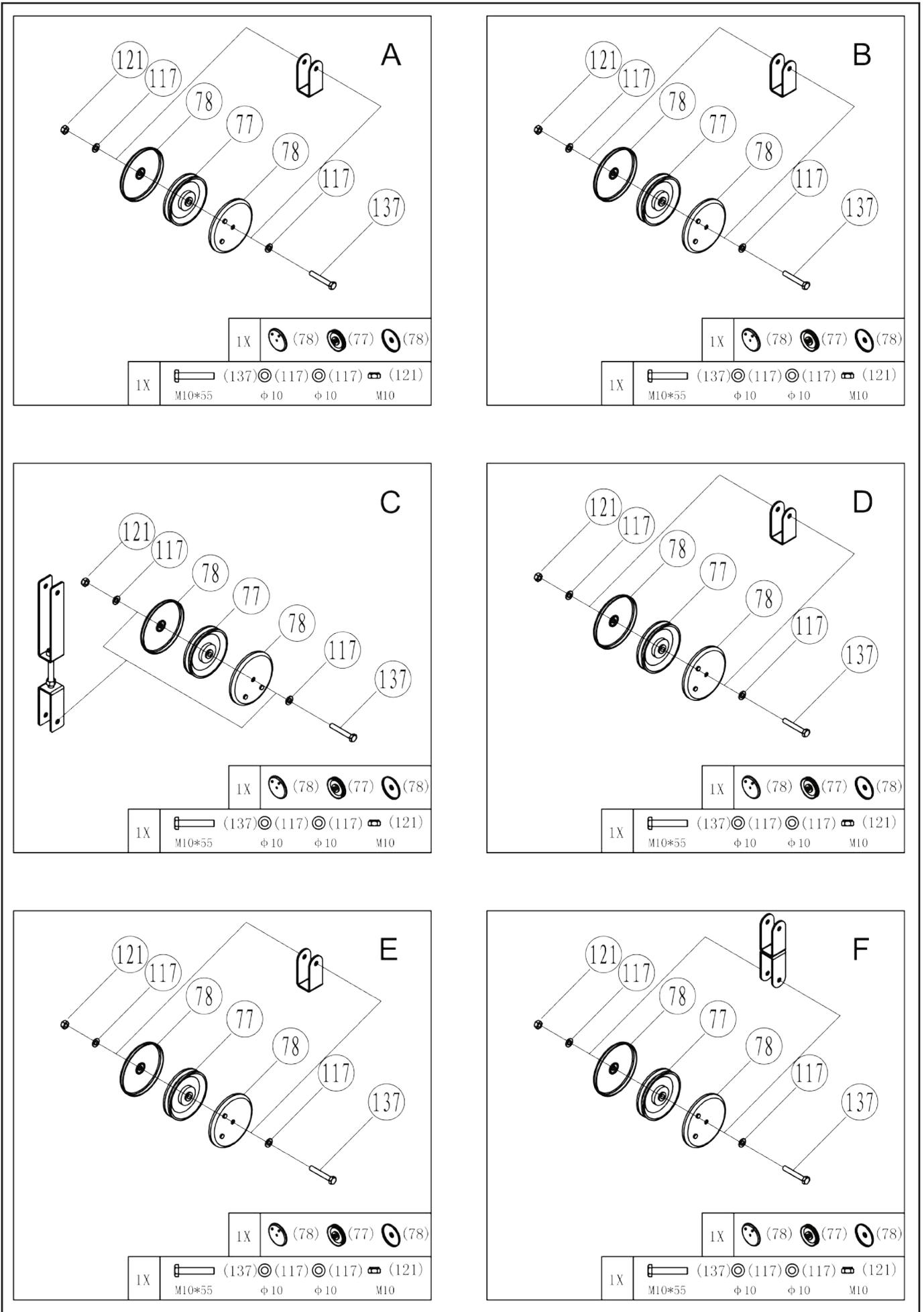


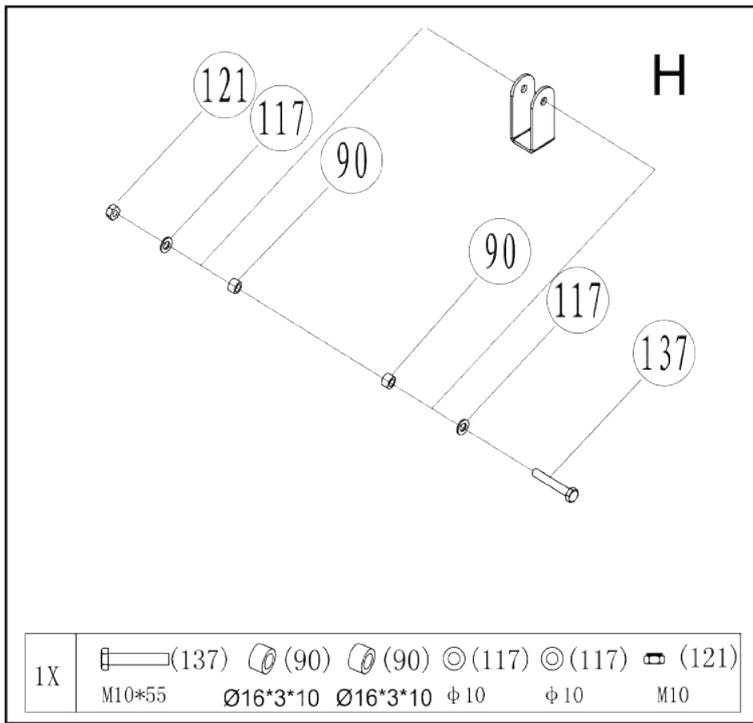
Fase 25-2 / Step 25-2

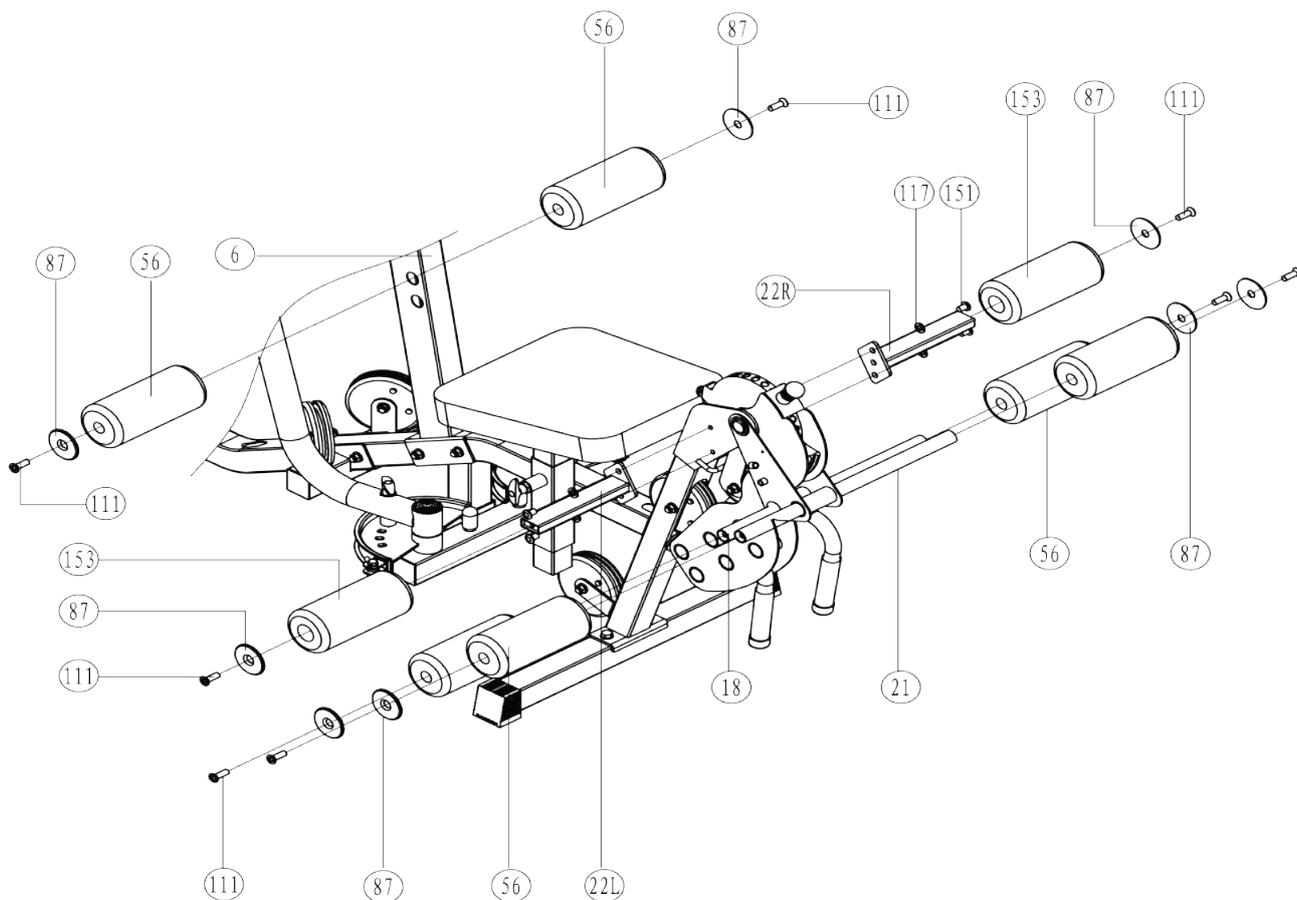


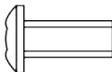
Fase / Step 26

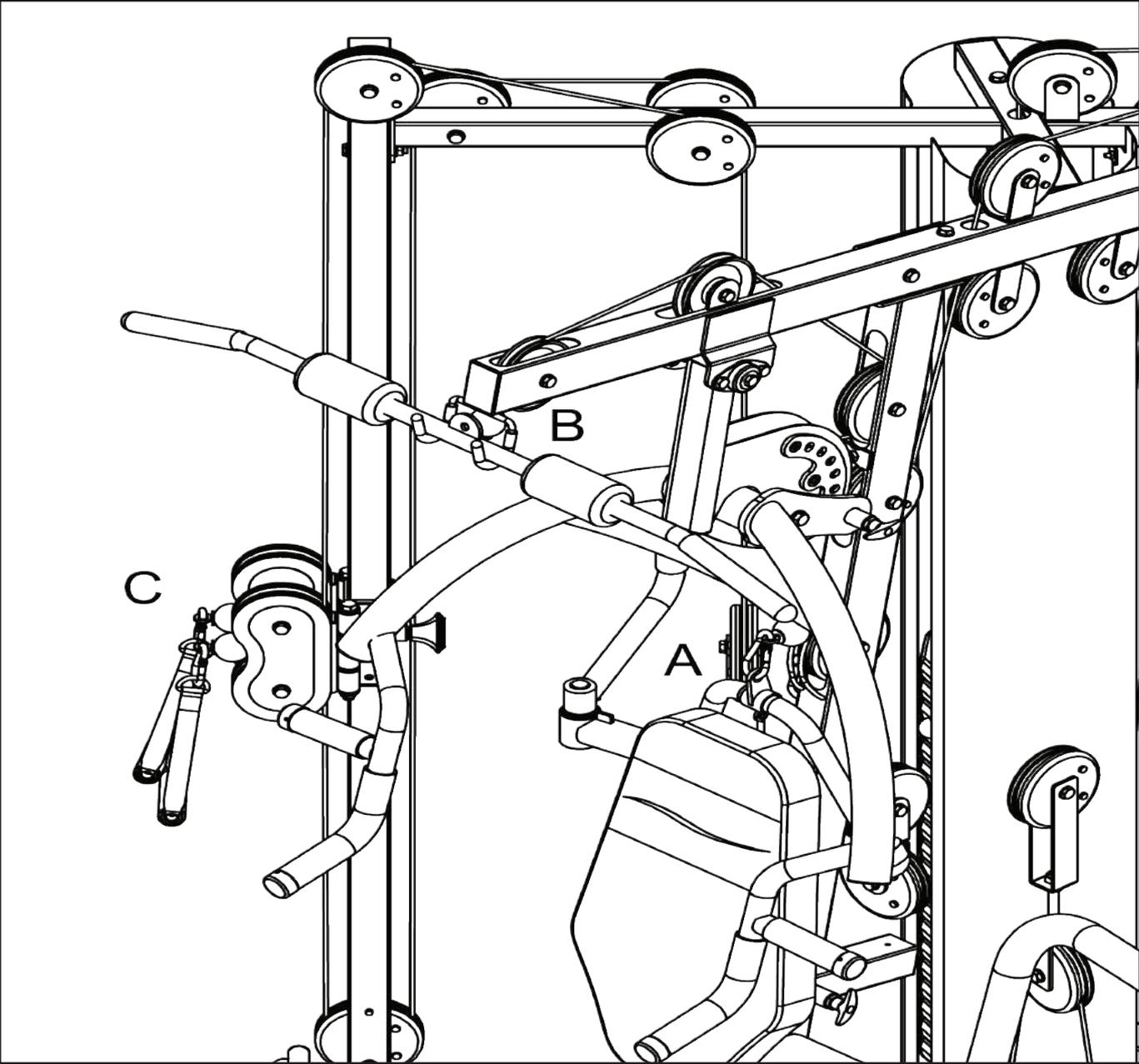


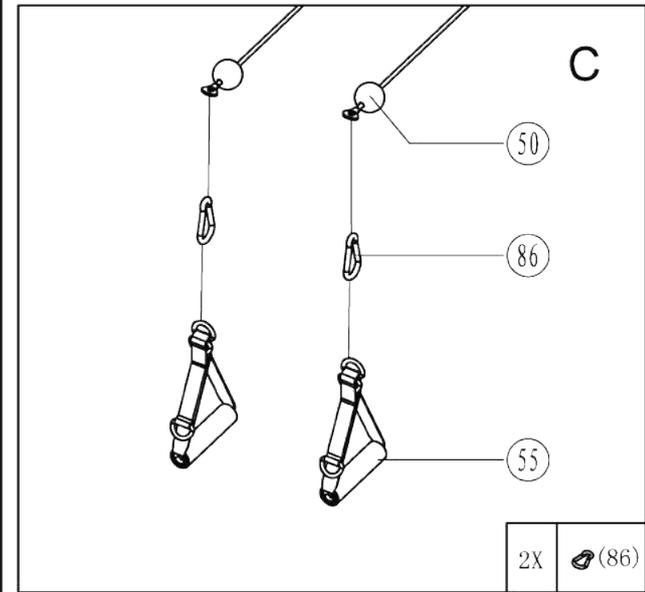
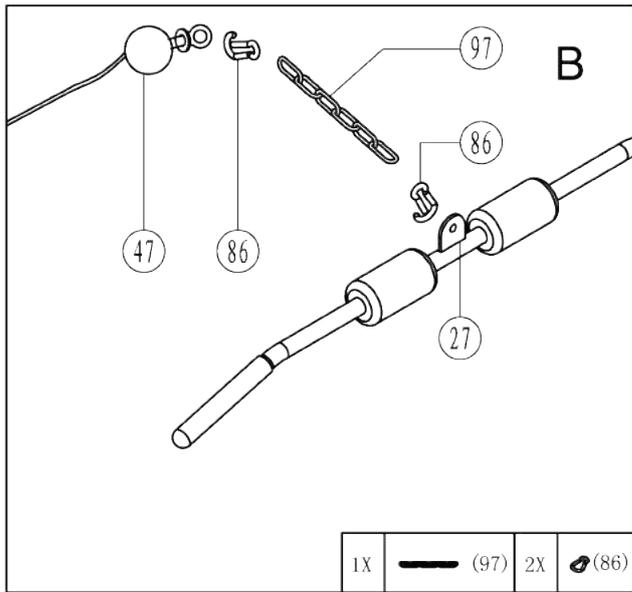
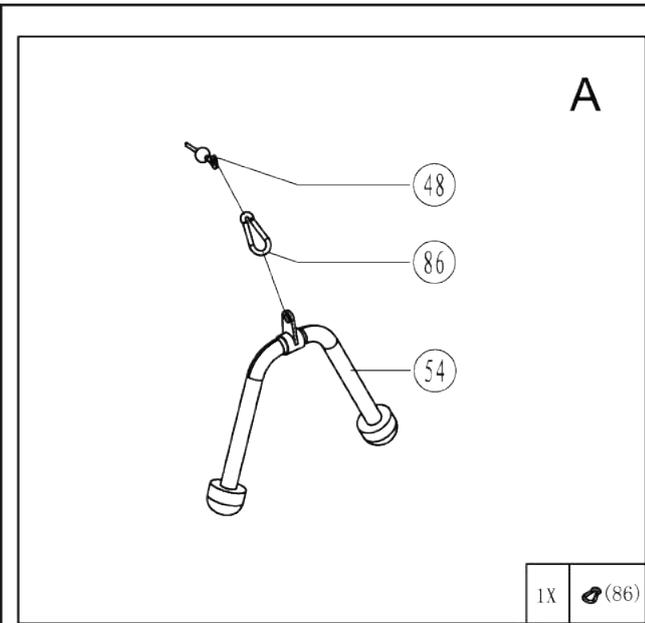






4X	 (151)	 (117) $\Phi$ 10	8X	 (111) M10*25
----	---	--	----	---





## 4. Manutenzione e Cura

### **Manutenzione**

- In linea di principio, l'apparecchiatura non necessita di manutenzione.
- Controllare regolarmente tutte le parti della macchina e la corretta regolazione di tutte le viti e le connessioni.
- Sostituire prontamente eventuali componenti difettose tramite il nostro servizio clienti. Fino a quando non viene riparato, l'apparecchiatura non deve essere utilizzato.

### **Cura**

- Per la pulizia, usare solo un panno umido ed evitare detergenti aggressivi.
- Le parti che entrano in contatto con il sudore, devono essere pulite solo con un panno umido.

## 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. Manuale d'allenamento

### **I) Riscaldamento:**

Per evitare eventuali lesioni, si prega di fare riscaldamento adeguatamente, prima di iniziare l'allenamento.

### **II) Come fare l'esercizio:**

Ci sono tipi diversi di allenamento, ma qui verranno spiegati solo l'allenamento alla resistenza.

- Utilizzare i pesi per esercizi con 3x20 ripetizioni. Aumentare il peso nell'ultimo intervallo, fino a raggiungere le 20 ripetizioni.
- Fate una pausa di almeno 60 secondi durante ogni Intervallo.
- Fare l'esercizio 2-3 volte a settimana é piu' che sufficiente. Se si vuole fare l'esercizio più spesso, si prega di dividere l'allenamento tra la parte superiore del corpo e la parte inferiore del corpo.
- Non dimenticare di allenare gli addominali.

## 5. Training manual

### **I) Warm up:**

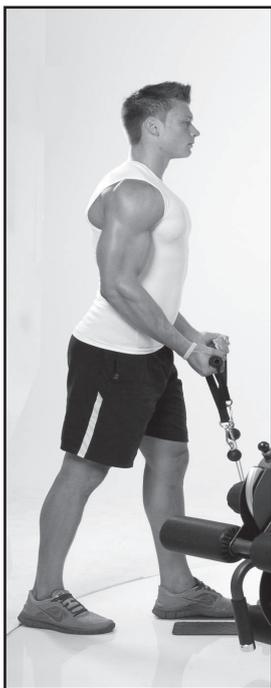
To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

### **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 interval.
- Break between each interval should be 60s.
- It is enough to do the exercise
- 2-3 times a week. If you want to do the exercise more often, please divide your training into upper body and lower body
- Don't forget your Ab's.

## 5.1 Immagini degli esercizi



### **Bicipiti:**

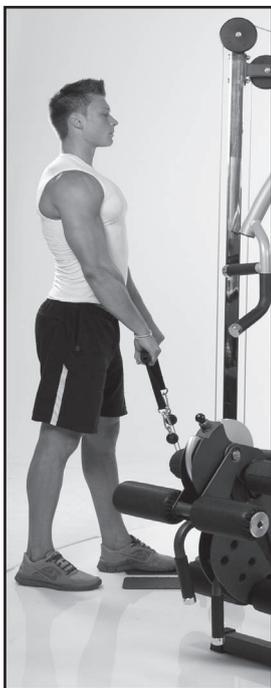
Posizione di partenza: In piedi sul pedale. Le braccia sono leggermente tese.

Posizione finale: Chiudere il gomito al lato del corpo e muovere gli avambracci verso l'alto.

Attenzione: Stringere gli addominali e i muscoli della schiena.

Non lasciare che la schiena s'incurvi, rimanere dritti.

Il movimento è solo del gomito.



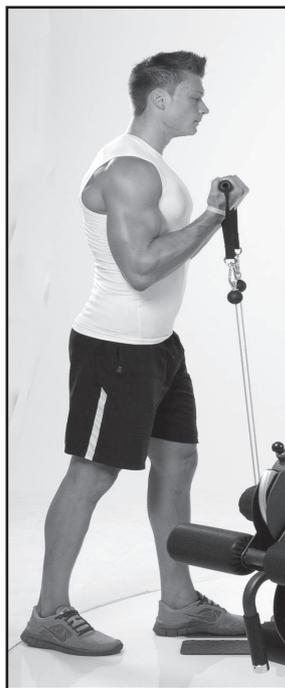
### **Spalle:**

Posizione di partenza: in piedi sul pedale. Le braccia sono quasi tese.

Posizione finale: mettere i gomiti in linea con il corpo e tirare verso l'alto fino a raggiungere l'altezza della spalla.

Attenzione: rimanere dritti. Se si hanno dolori al collo, meglio non eseguire questo esercizio.

## 5.1 Trainings photos

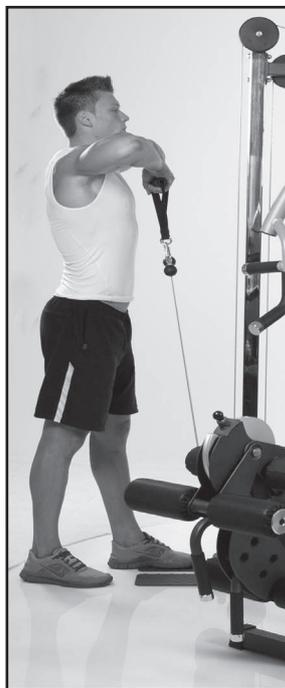


### **Biceps:**

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight.

Endposition: Fix the ellbow at side of your body and move the forearms up.

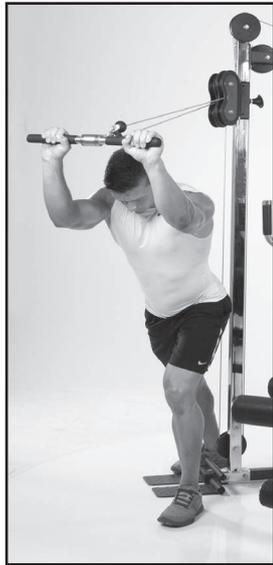
Pay attention, that the upper body stays straight.



### **Shoulder:**

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight

Endposition: Lift of your shoulder, as far as possible. Attention: Fix the upper body. This exercise can cause pain in your neck!



**Tricipiti versione in piedi:**

Posizione di partenza: in piedi sopra o dietro il pedale, braccia piegate. Gomiti in linea con il corpo, braccia piegate ad angolo.

Posizione finale: spingere gli avambracci verso il basso fino ad allungarli quasi completamente .

Attenzione: Il busto deve restare fermo.

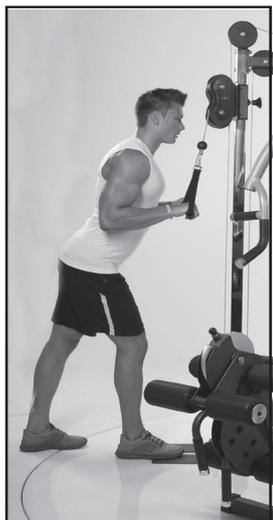


**Triceps, standing version:**

Start position: Stand on or behind the pedal. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.

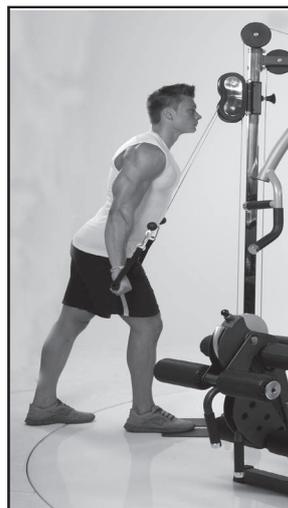


**Triceps debout avec poignées:**

Posizione di partenza: Stare su / dietro il pedale, braccia piegate. Gomiti vicino al corpo.

Posizione finale: Abbassare il braccio verso il basso fino ad allungarli quasi completamente .

Attenzione: Il busto deve restare fermo.

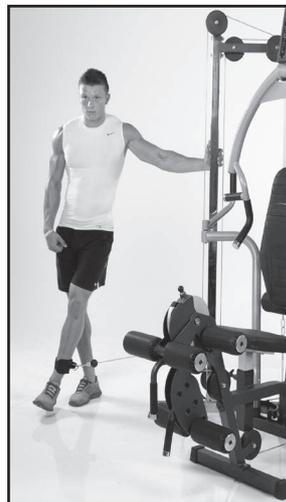
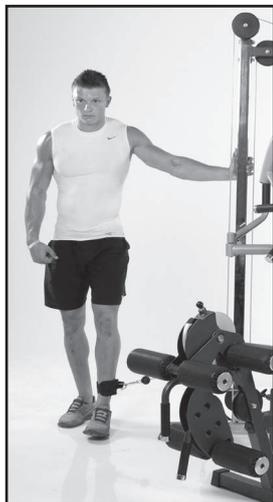


**Triceps, standing version with handles:**

Start position: Stand on or behind the pedal. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



**Adduzione gambe: lato sx**

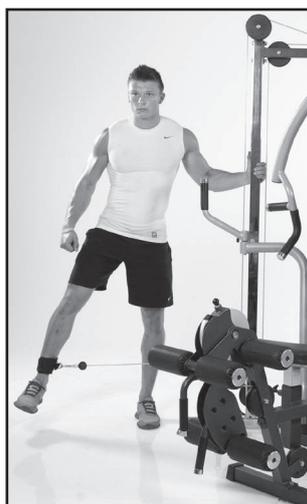
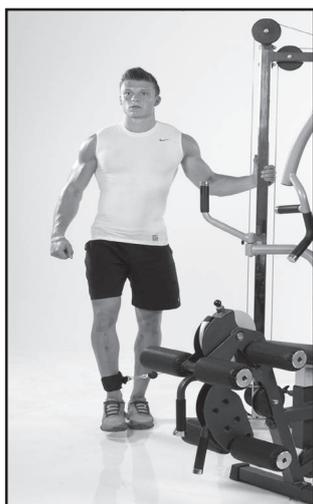
Posizione di partenza: Fissare la fibbia sopra la caviglia / polpaccio. Appoggiarsi saldamente alla torre verticale. La gamba è leggermente in tensione e viene spostata verso il lato interno.

Posizione finale: Eseguire il movimento della gamba verso l'esterno, rispetto alla torre verticale.

**Leg adduction:**

Start position: Fix the loop on your joint and hold yourself on the cabletower. The leg is slightly straight.

Endposition: Move your leg to the outside, away from the cable tower



**Adduzione gambe: lato dx**

Posizione di partenza: Fissare la fibbia sulla caviglia / polpaccio e aggrapparsi alla torre verticale. La gamba è leggermente in tensione e viene spostata verso il lato esterno.

Posizione finale: spostare la gamba verso l'interno

**Leg abduction:**

Start position: Fix the loop on your joint and hold yourself on the cabletower. The leg is slightly straight moved to the inner side.

Endposition: Move your leg to the outside

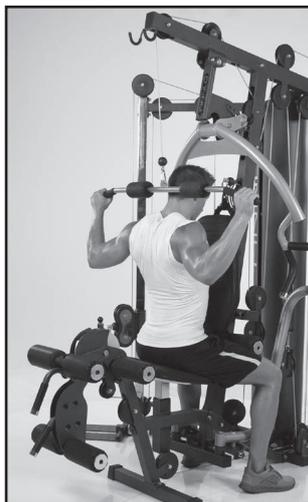


**Lat Pull :**

Posizione di partenza: I gomiti sono quasi perpendicolari. Le spalle sono allineate orizzontalmente. Fissare le gambe al cuscino a rullo.

Posizione finale: Abbassare la lat bar fino a raggiungere quasi il collo.

Attenzione: Quando si torna alla posizione di partenza, non muovere le spalle, bloccarle senza moverle verso l'alto. Lasciare spazio sufficiente tra la barra e la parte posteriore della testa.



**Lat pull:**

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.



**Tricipiti seduti:**

Posizione di partenza: Le mani tengono la corda-V. I gomiti sono allineati alle orecchie. Aprire le gambe latealmente no distribuite su un lato. Piedi ben saldi.

Posizione finale: Allungate le braccia in avanti.

Attenzione: Non raddrizzare completamente i gomiti!



**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.



**Addominali:**

Posizione di partenza: Le mani tengono la corda-V, portare la corda sulle spalle a fianco del collo. Schiena poggiata allo schienale. Piedi ben saldi.

Posizione finale: spingere con il busto in avanti e verso il basso. Attenzione: Le gambe sono sul cuscino a rullo e non dietro.

Alternativa: È anche possibile spostare il busto verso sinistra e destra per allenare gli addominali laterali.



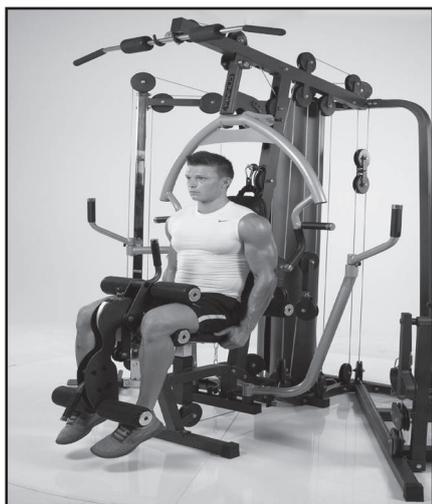
**Abdominal:**

Start position: Hands hold the V-rope, and put it on 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.

Option: you can move the upper body to the left and right side, to do some exercise for your left and right abdominals



**Estensione gambe:**

Posizione di partenza: Fissare la parte superiore del corpo afferrando le maniglie sotto il sedile. La l'asse di rotazione per questo esercizio è il ginocchio.

Posizione finale: Estendere le gambe.

Attenzione: Per aumentare la resistenza dell'esercizio, iniziare il movimento più in basso.



**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.



**Flessione gambe:**

Posizione di partenza: Fissare la parte superiore del corpo alle maniglie sotto il sedile. L'asse di rotazione per questo esercizio é il ginocchio.

Posizione finale: Flettere le gambe.

Attenzione: Un movimento del cuscino a rullo più in basso, aumenta la resistenza.

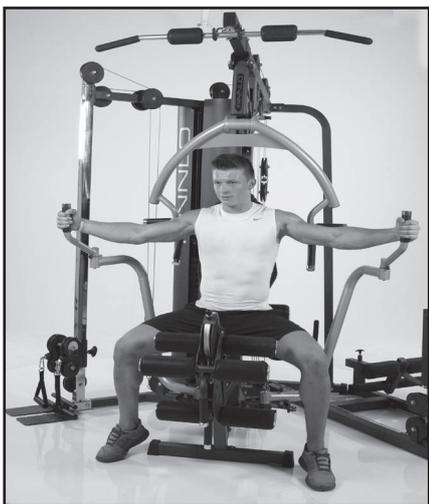


**Leg flexion:**

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

Endposition: Flex your legs.

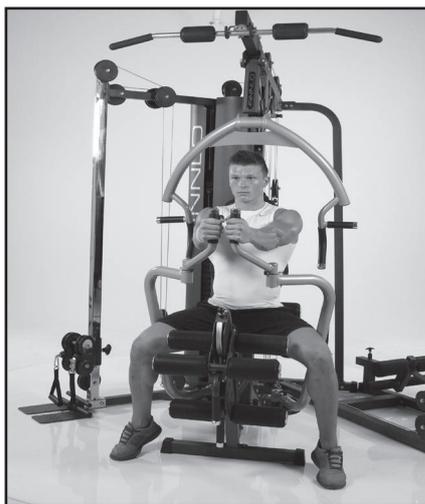
Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



**Butterfly:**

Posizione di partenza: afferare le maniglie. Regolare l'altezza del sedile e mantenere il braccio in posizione orizzontale.

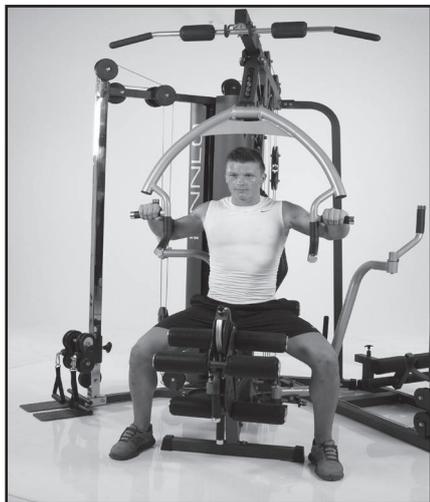
Posizione finale: Spostare entrambe le braccia insieme.



**Butterfly:**

Start position: Grip the handles. Adjust the height of the seat, that the arms are horizontal.

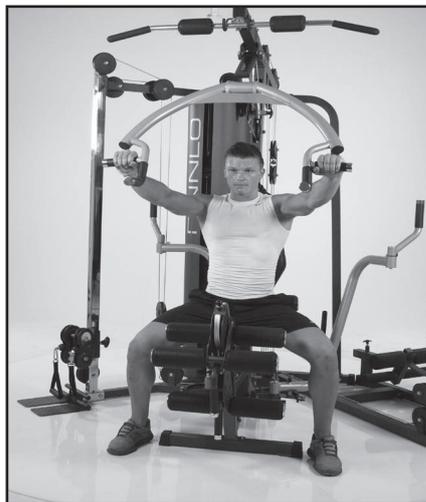
Endposition: Move both arms together.



**Bench Press:**

Posizione iniziale: I gomiti devono essere alla stessa altezza delle spalle e sono leggermente inclinati.

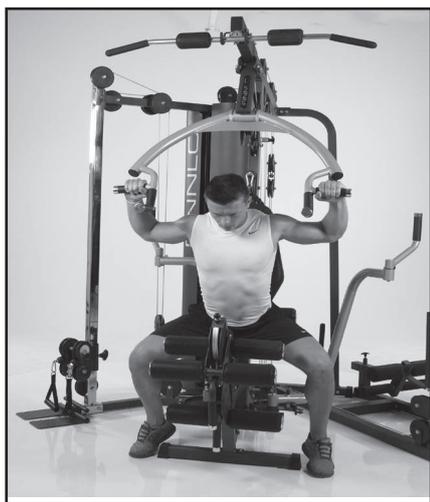
Posizione finale: Spingere le braccia in avanti.  
 Attenzione: Non raddrizzare i gomiti!



**Benchpress:**

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

Endposition: Move arms forward.  
 Attention: Do not straighten your elbows.



**Spinta spalle**

Posizione di partenza: Le mani sono allineate alle spalle. divaricare le gambe. Piedi ben saldi.

Posizione finale: Spingere le braccia in alto.

Attenzione: Non raddrizzare i gomiti!



**Shoulder press**

Start position: Hands are in the same line as the shoulders are. Widen your legs to the side.

Endposition: Move your arms forward up

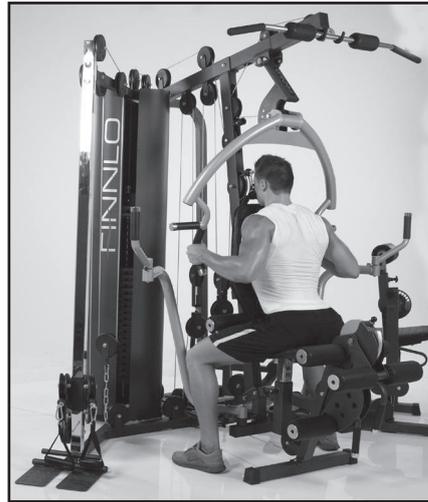
Attention: Arms should not lock-out completely



**Vogatore:**

Posizione di partenza: sedersi con le braccia quasi completamente tese. Bloccare le ginocchia con il cuscino a rullo.

Posizione finale: tirare le braccia all'indietro.  
Attenzione: se avete fastidio o dolore al collo, non eseguite questo esercizio.



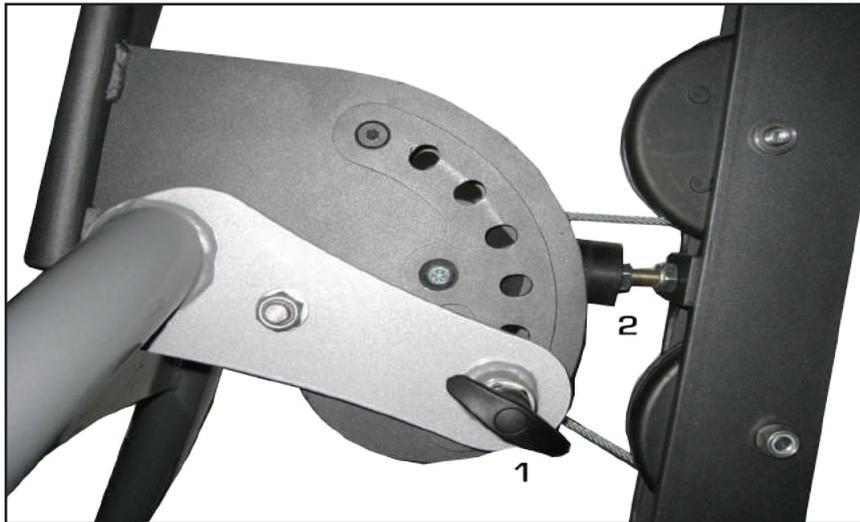
**Rowing**

Start position: Sit down, arms are nearly complete straight. Fix your knees with the round cushion.

Endposition: Pull back your forearms.  
Attention: Exercise can cause pain to your neck!

## 5.2 Regolazioni e impostazioni

I) Impostare l'angolo della bench press



1: Allentare il benchpress

- Rimuovere il morsetto a T e fissare l'unità del benchpress nella posizione desiderata: i fori superiori sono per gli esercizi della schiena, i fori inferiori per il torace e la spalla. Durante la selezione bisogna sentire un forte scatto.

2: Per stringere il cavo o per cambiare l'inizio dell'esercizio, è possibile utilizzare il fermo ruotandolo. Bloccare in seguito la posizione selezionata con il dado.

## 5.2 Adjustments

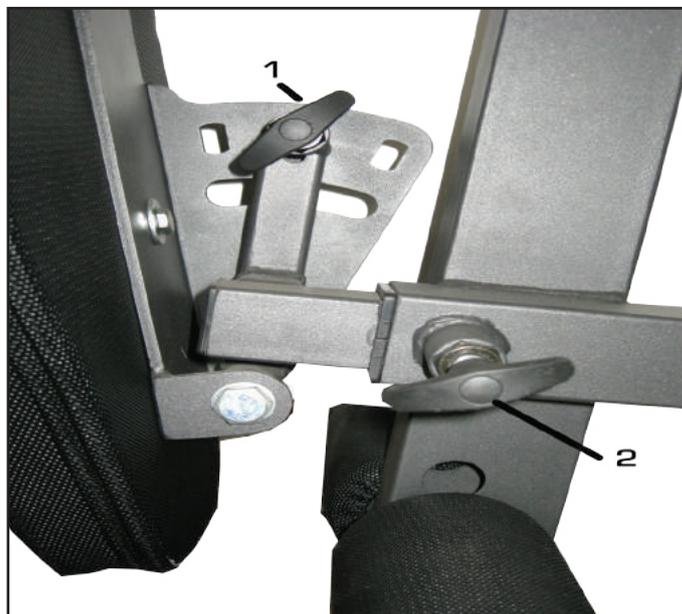
I) Angle adjustment of the bench press unit

For 1: Release the benchpress unit.

- Pull out the T-Grip and fix the benchpress unit in the desired position, Upper holes are for back exercise and the lower holes for chest and shoulder. Unclasp the T-Grip. A strong clicking sound should be heard during snapping in.

For 2: To tighten the cable or to get a different start of the exercise you can use the stopper by twisting it out or in. Secure the position by using the nut.

II) Regolazione dello schienale



II) Adjustment of the backrest cushion

Impostare lo schienale per i seguenti esercizi:

Estensione gambe:

a) Ruotare la maniglia a T (2) verso sinistra fino a rimuoverla. Essa è dotata di un meccanismo a molla. Sedetevi sul cuscino del sedile, con le ginocchia appoggiate contro il cuscino a rullo. Tirare la maniglia a T (2) e far scorrere il cuscino in direzione del bordo inferiore. Rilasciare la maniglia a T (2) e stringere.

Follow up:

Leg extension:

a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the seat cushion and check, that the hollow of your knee is laying on the round cushions. Move the backrest cushion in such a position, that it is touching your back perfectly. Release the T-Grip (2) and tighten it.

b) Tirare la maniglia a T (2) e regolare il sedile posteriore in posizione eretta.  
Rilasciare la maniglia a T (2). Questo dovrebbe fare uno scatto.

Bench press:

Vedi esercizio di estensione gambe.

Spinta spalle

- a) Ruotare la maniglia a T (2) verso sinistra fino a rimuoverla. Essa è dotata di un meccanismo a molla. Sedetevi sul cuscino del sedile, con le ginocchia appoggiate contro il cuscino a rullo. Tirare la maniglia a T (2) e far scorrere il cuscino verso il telaio. Rilasciare la maniglia a T (2); si deve sentire uno scatto.
- b) Diminuendo l'angolo tra lo schienale e il cuscino del sedile si aumenta l'intensità di sforzo per i muscoli delle spalle e del collo. Rilasciare la maniglia a T (2).

Vogatore

- a) Ruotare la maniglia a T (2) verso sinistra fino a rimuoverla. Essa è dotata di un meccanismo a molla. Sedetevi sul cuscino del sedile con la pancia contro lo schienale. Regolare l'angolazione delle braccia spostando il cuscino dello schienale dentro o fuori. Far scorrere il cuscino nella posizione in modo che all'inizio dell'esercizio possa consentire alle braccia di restare quasi dritte. Regolare la posizione e rilasciare la maniglia a T (2). Si deve sentire il rumore dello scatto.
- b) Tirare la maniglia a T (1) e regolare lo schienale verticalmente. Rilasciare il perno (1). Si deve sentire il rumore dello scatto.

b) Pull the T-grip (2) out and fix the backrest cushion vertical by realising it.

Benchpress:

Check Leg extension.

Shoulder press:

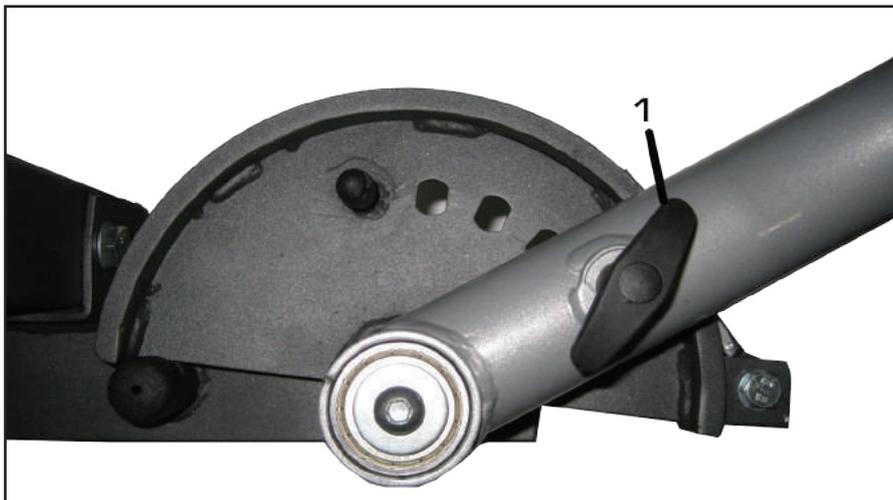
- a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the seat cushion and check, that the hollow of your knee is laying on the round cushions. Move the backrest cushion to the front frame. Release the T-Grip (2) and tighten it.
- b) Pull the T-Grip (1) out. Decreasing the angle between the backrest and the seat cushion causes an increasing in the intensity for the shoulder and neck muscles. Release the T-Grip (2).

Rowing:

- a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the on the seat cushion looking towards the frame. Adjust the angle of your arms by moving the backrest cushion in or out. Fix all positions.
- b) Pull the T-Grip (1) and fix the backrest cushion vertically.

III) Impostare la posizione iniziale della butterfly

III) Adjustment of the butterflyarms starting position



**Butterfly (muscoli del torace)**

Modificare la posizione base delle braccia a farfalla attraverso la manopola.

Tirando la manopola a T (1) la posizione di partenza dei bracci della butterfly può essere modificata. Spostarla più indietro, aumenterà l'intensità dell'esercizio. Per impostare la posizione di partenza, rilasciare la maniglia a T (1), si deve sentire un "clic", e muovere i due bracci della batterfly fino alla posizione scelta. La regolazione del sedile può essere verificata al punto "Regolazione dello schienale leg extension".

**Chest exercise**

By pulling out the T-Grip (1), the starting position of the butterflyarms can be changed. Moving more backwards, will increase the intensity for your chest. For setting the starting position, release the T-Grip (1), you have to hear a „CLICK“. The seat position can be checked under the point "Adjustment of the backrest cushion- Leg extension".

IV) Regolare l'altezza del sedile

IV) Height adjustment of the seat cushion



a) Ruotare la maniglia a T (1) a sinistra fino a rimuoverla  
Regolare l'altezza del sedile in funzione di:

a) Untwist the T-Grip (1) and pull it out. Please adj. the height of the seat cushion according to:

Estensione gambe: L'altezza della vite a testa esagonale deve essere all'incirca a livello ginocchio.

Lat Pull: Assicurarsi che l'angolo del ginocchio non sia inferiore a 90 gradi.

Butterfly: i gomiti dovrebbero essere appena sotto le spalle.

Leg extension: The theoretical axle of the Hex head screw should show through your knees.

Lat pull: Pay attention, that the angle in your knee is not smaller than 90 degree.

Butterfly: Your elbows should be lower than your shoulders.

b) Quando l'altezza del sedile è impostata, rilasciare la maniglia a T (1) fino allo scatto.

b) If you have adjusted the height, please release the the T-Grip (1).

V) Regolazione del cuscino a rullo (gamba)

V) Length adjustment of the leg curler



a) Prima di regolare il cuscino gamba, deve essere regolata correttamente l'altezza del sedile.

a) Before you adj. the leg curler, make sure, that the height of the seatcushion is correct.

b) Rimuovere la vite e il coperchio del cuscino, estrarre l'imbottitura del cuscino tubolare e il tubo. Regolarlo nella posizione desiderata. Tirare il tubo del leg curl. Collegare il tubo a un'altezza ottimale per voi. Più in basso si trova il tubo, maggiore è la resistenza di trazione. Una volta trovata l'altezza ottimale, spingere il tubo e fissarlo con il coperchio rimosso e avvitare.

b) Remove the screw and the cover for the cushion. Pull out the foam and the tube and slide it back in the desired position. Placing the foam further downwards causes an increasing of the resistance. If the correct height is set, push in the tubing and fix it with the removed cover and screw.

#### IV) Regolazione in altezza del latbar

#### IV) Height adjustment of the latbar



#### **Regolazione di estensione/flessione gambe :**

Estensione gambe:

Estrarre il perno e spostare il rullo della gamba nella posizione desiderata. Quanto più ci si sposta verso il basso, più aumenta la tensione sul quadricipite . Rilasciare il perno per bloccare il rullo.

Funzione di estensione gambe:

Tirare il perno e posizionare il rullo del cuscino del leg extension. Quanto più ci si sposta verso il basso più aumenta lo sforzo del muscolo dalla parte posteriore della coscia. Lasciare nuovamente il perno nella posizione desiderata e il rullo è assicurato.

#### **Leg extension and flexion adjustment:**

Leg extension:

Pull out the pin 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 pin and the leg curler is secured.

Leg flexion function:

Pull out the pin 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 pin and the leg curler is secured.

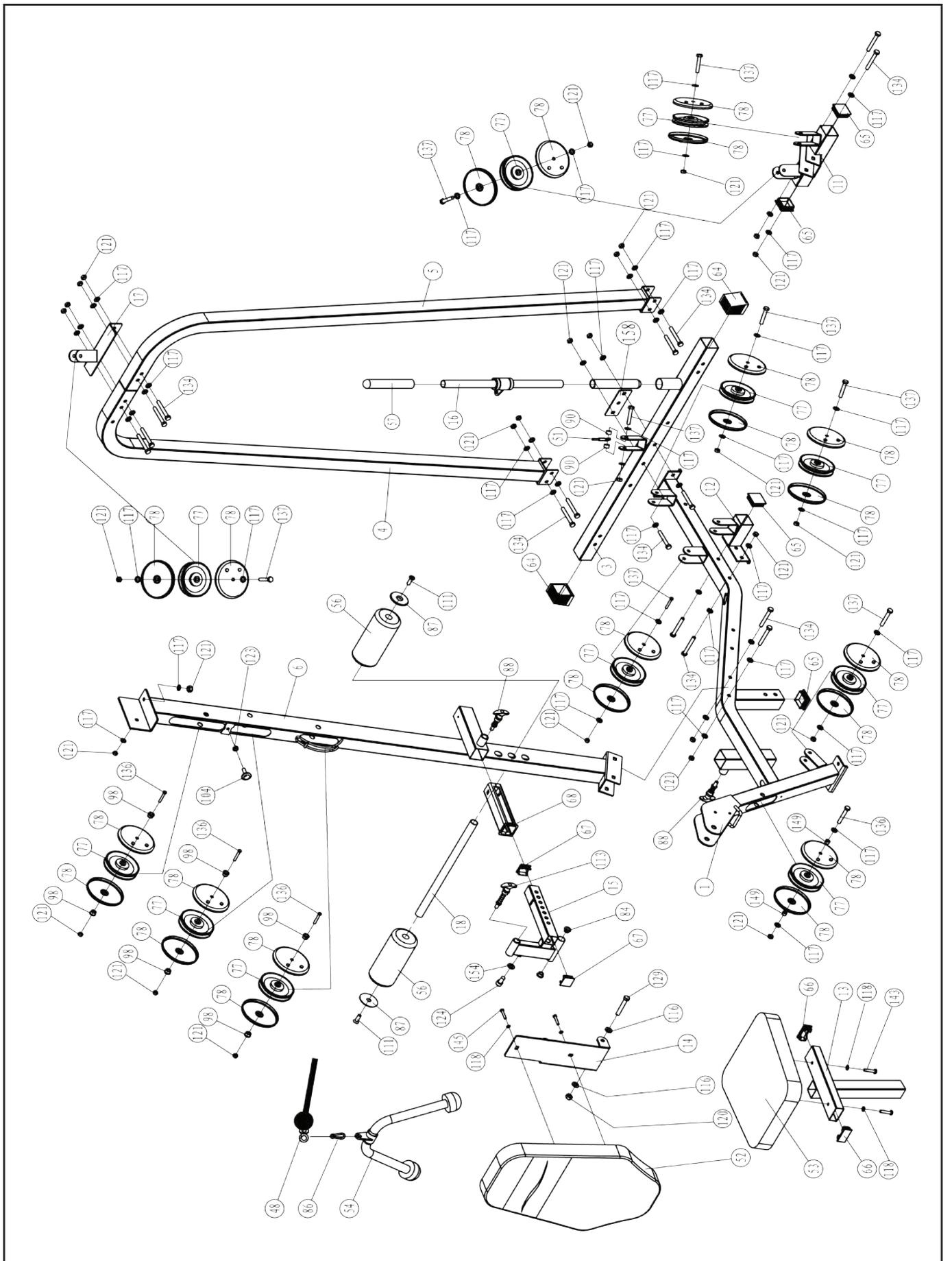
#### VII) La regolazione della tensione del cavo

#### VII) Adjustment of the cable tension

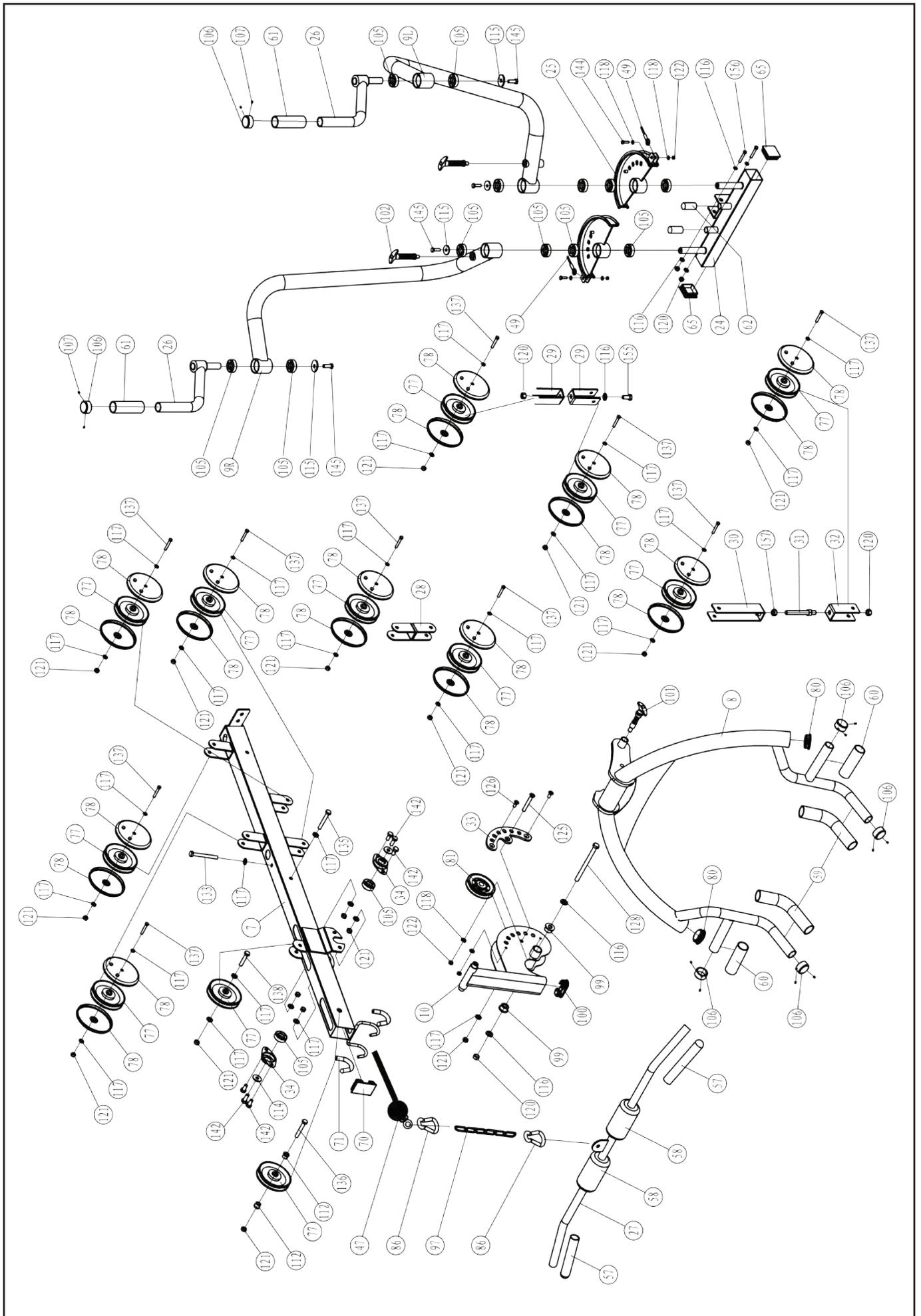


All'inizio ci sarà una naturale estensione del cavo, che è un processo normale e non un difetto di qualità. Per regolare, girare il dado in senso orario e il cavo viene teso. In senso antiorario, il cavo viene allentato.

At the beginning, the cable is getting longer by itself, which is a regular process. To adjust it, you have to twist the nut clockwise and the cable will be tighten, anticlockwise the cable will be loosen.









## 7. Elenco pezzi / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3940-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-3	Rahmen, hinten	Rear frame		1
-4	Stütze, hinten links	Left rear vertical frame		1
-5	Stütze, hinten rechts	Right rear vertical frame		1
-6	Senkrechter Rahmen	Vertical frame		1
-7	Oberer Rahmen	Top frame		1
-8	Drückeinheit	Press unit		1
-9L	Butterflyarm, links	Left butterfly arm		1
-9R	Butterflyarm, rechts	Right butterfly arm		1
-10	Winkelverstellung für Drückeinheit	Angle adjustment for press unit		1
-11	Unterstützungsrahmen, unten	Lower support frame		1
-12	Verbindungsrahmen	Connection tube		1
-13	Sitzrahmen	Seat frame		1
-14	Befestigungsplatte für Rückenlehne	Back cushion support		1
-15	Verstellrahmen für Rückenlehne	Back cushion adjustment frame		1
-16	Kurze Curlstange	Short curl bar		1
-17	Verbindungsplatte für hintere Stütze	connection plate for rear vertical frame		1
-18	Rohr für Schaumstoffrolle, Beinauflage	Tube for foam roller legfixation		2
-19	Beinstreckermodule	Leg extension module		1
-20	Beinfixierung	Leg fixation		1
-21	Rohr für Beinfixierung	Tube for leg fixation		1
-22L	Rohr für Beinauflagepolster, links	Left tube for leg support cushion		1
-22R	Rohr für Beinauflagepolster, rechts	Right tube for leg support cushion		1
-23L	Beincurler Unterstützungsplatte, links	Left suport plate for leg curler		1
-23R	Beincurler Unterstützungsplatte, rechts	Right suport plate for leg curler		1
-24	Rahmen für Butterflyarme	Frame for butterfly arms		1
-25	Winkelverstellung für Butterflyarme	Angle adjusmtent for butterfly arms		2
-26	Griff für Butterflyarm	Handle for butterfly arm		2
-27	Latstange	Latbar		1
-28	Doppelrollenhalter	Double pulley bracket		1
-29	Doppelrollenhalter, verdreht	Double pulley bracket, twisted		2
-30	Oberes U-Profil für Seilspanner	Upper U-bracket for cable tension system		1
-31	Gewindestange für Seilspanner	Thread tube for cable tension system		1
-32	Unteres U-Profil für Seilspanner	Lower U-bracket for cable tension system		1
-33	Verchromte Winkelauswahlplatte	Chrome angle plate		1
-34	Kugellagerhalterung	Ball bearing bracket		2
-35	Seitlicher Rahmen, oben	Upper side frame		1
-36	Seitlicher Rahmen, unten	Lower side frame		1
-37	Rahmen für Seilzugturm	Frame for cable tower		1
-38	Gewichteverkleidung, links	Left shroud		1
-39	Gewichteverkleidung, rechts	Right shroud		1
-40	Trittplatte, links	Pedal left side		1
-41	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-42	Rollenhalter	Pulley bracket		1
-43	Seilzugschlitten	Cable slider		1
-44	Beweglicher Rollenhalter	Sliding pulley		2
-45	Chrome Abdeckung, außen	Chrome application for cable slider, outer side		2
-46	Chrome Abdeckung, innen	Chrome application for cable slider, inner side		2
-47*	Seilzug für Latzug	Cable for lat pull	5755mm	1
-48*	Seilzug für Beincurler	Cable for leg curler	7860mm	1
-49*	Seilzug für Butterfly	Cable for butterfly	1850mm	1
-50*	Seilzug für Seilzugturm	Cable for cable tower	7350mm	1
-51*	Seilzug	Cable	4700mm	1
-52*	Rückenpolster	Backseat cushion		1
-53*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-54	Trizepsseil	Triceps rope		1
-55	Trainingsgriffe	Handle		2
-56*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90xØ30x200	6
-57*	Schaumstoff für Curlstange	Foam for curl bar		4
-58*	Schaumstoffrolle für Latbar	Foam roller for latbar		2
-59*	Schaumstoff 2	Foam 2		2
-60*	Schaumstoff 3 für Drückeinheit	Foam 3 for press unit		2
-61*	Schaumstoff für butterflyarm	Foam for butterfly arm		2
-62	Gummianschlag für Butterflyarme	Rubber bumper for butterfly arms		2
-61*	Schaumstoff für Butterflyarm	Foam for butterfly arm		2
-63*	Schaumstoff für Beinfixierung	Foam for leg fixation		2
-64	Fußkappe	Foot cap	50x50	4

-65	Kunststoffkappe, innen	Inner endcap	50x50	9
-66	Kunststoffkappe	End cap	60x30	2
-67	Kunststoffkappe, innen	Inner endcap	38x38	2
-68	Hülse für Sitzlehnenverstellung	Sleeve for backseat adjustment		2
-69	Gummistopper	Rubber bumper		4
-70	Kunststoffkappe	End cap	75x50	1
-71	Gummischlauch für Lataufhängung	Rubber tube lat rest station		2
-72	Gummidämpfer für Gewichteplatten	Rubber bumper for weight plates		4
-73	Top Gewichteplatte	Top weight plate		1
-74	Gewichteführungsstange	Weight plate rod		2
-75	Gewichteauswahlstab	Weight selection rod		1
-76	Steckstift	Weight plate selection pin		1
-77	Rolle	Pulley	Ø117	36
-78	Rollenabdeckung	Pulley cover	Ø117	60
-79	Rolle	Pulley	Ø76	1
-80	Kunststoffkappe für Drückeinheit	End cap for press unit		2
-81	Rolle	Pulley	Ø90	1
-82	Kunststoffführung	Plastic sleeve	60x60x50x50	2
-83	Schnellverstellgriff für Seilzugschlitzen	Fast release for cable slider		1
-84	D-Buchse	D-bushing		14
-85	Kunststoffkappe	End cap	45x45	1
-86	Karabiner	Hook		6
-87	Abdeckung für Schaumstoffrolle	Coverplate for foam roller		8
-88	Griffschraube	Grip screw		2
-89	Gewichtescheibe	Weight plate	5kg	20
-90	Buchse	Bushing	Ø16x10	3
-91	Winkelplatte für Beincurler	Angle plate for leg curler		1
-92	Stopper für Beincurlerplatte	Stoper for legcurler plate		1
-93	Schraube für Beincurler	Screw for leg curler		2
-94	Metallbuchse	Metal bushing	Ø23 Ø20x Ø16.2	2
-95	Hülse für Beincurler	Tube for leg curler		1
-96	T-Pin für Beincurler	T-pin for leg curler		1
-97	Kette	Chain		1
-98	Spacer	Spacer	Ø20x Ø17x11	6
-99	Spacer	Spacer	Ø31.8xØ26.2	2
-100	Kunststoffkappe, oval	End cap, oval	70x30	1
-101	T-Pin für Drückeinheit	T-pin for press unit		1
-102	T-Pin für Butterflyarmverstellung	T-pin for butterfly arm adjustment		2
-103	Metallendkappe	Metal endcap		2
-104	Stopper für Drückeinheit	Stopper for press unit		1
-105	Kugellager	Ballbearing	6004-RS	14
-106	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	6
-107	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x4	14
-108	Kunststoffkappe für Trittplatte	End cap for pedal	Ø25.4	4
-109	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø25	2
-110	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x5	4
-111	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x25	8
-112	Spacer	Spacer	Ø20x Ø17x Ø10	2
-113	Pin für Sitzlehnenverstellung	Pin for backseat adjustment		1
-114	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	4
-115	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
-116	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	14
-117	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	141
-118	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	16
-119	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	7
-120	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	9
-121	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	68
-122	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-123	Mutter	Nut	M10	1
-124	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x25	1
-125	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x70	1
-126	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	2
-127	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x170	2
-128	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x155	1
-129	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x130	1
-130	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x145	1
-131	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	2
-132	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x105	1
-133	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x95	1

-134	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	16
-135	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	7
-136	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x65	5
-137	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	22
-138	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	5
-139	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	1
-140	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x30	2
-141	Wird nicht benötigt	No needed		0
-142	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	8
-143	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x38	2
-144	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	2
-145	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	6
-146	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	4
-147	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	7
-148	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x70	1
-149	Spacer	Spacer	Ø14x2x9	2
-150	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x20	1
-151	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x16	4
-152	Fußmanschette	Angle wrist		1
-153*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90x Ø30x200	2
-154	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		1
-155	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x25	1
-156	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x75	2
-157	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	1
-158	Verbindungsplatte	Connection plate		1

I pezzi contrassegnati con asterisco \* sono parti soggette ad usura naturale e devono essere sostituiti dopo un uso intensiva o prolungato della macchina.  
Per richiesete di ricambi e informazioni, si prega di contattare il nostro Servizio Clienti e richiedere le parti da sostituire, il cui costo puo' essere a carico del cliente.

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.



# AB and BACKTRAINER

Per **AUTARK 6600**

**FINNLO**

finnlo.com  
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3941  
ID: 103141

Indice	Index	Pagina/Page
<b>1. Istruzioni di sicurezza</b>	<b>1. Safety instructions</b>	63
<b>2. Generale</b>	<b>2. General</b>	64
2.1 Confezione	2.1 Packaging	64
<b>3. Montaggio</b>	<b>3. Assembly</b>	64
3.1 Fasi di montaggio	3.1 Assembly Steps	65
<b>4. Manutenzione e Cura</b>	<b>4. Care and Maintenance</b>	73
<b>5. Manuale degli esercizi</b>	<b>5. Training manual</b>	73
5.1 Foto degli esercizi	5.1 Trainings photos	74
5.2 Regolazione	5.2 Adjustments	75
<b>6. Schema grafico</b>	<b>6. Explosion drawing</b>	76
<b>7. Elenco dei pezzi</b>	<b>7. Parts list</b>	77
<b>8. Garanzia</b>	<b>8. Warranty</b>	78
<b>9. Come ordinare i pezzi di ricambio</b>	<b>9. -</b>	79

## 1. Istruzioni di sicurezza

### IMPORTANTE !

- Questa panca multifunzione è prodotta secondo la norma DIN EN 1 / 2.
- Peso Massimo utente è di 120 kg.
- La panca multifunzione deve essere utilizzato solo per lo scopo previsto.
- Ogni altro uso della voce è vietata e forse pericoloso. L'importatore non può essere ritenuta responsabile per danni o lesioni causati da un uso improprio dell'attrezzatura.
- La panca multifunzione è stata realizzata secondo gli ultimi standard di sicurezza.

### **Per evitare lesioni e / o incidenti, si prega di leggere e seguire queste semplici regole:**

1. Non permettere ai bambini di giocare sopra o vicino l'apparecchiatura.
2. Controllare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano ben fissati.
3. Sostituire prontamente tutte le parti difettose e non usare l'apparecchiatura fino a quando non viene riparata. Verificare e controllare ogni parte puntualmente.
4. Leggere attentamente le istruzioni di servizio prima avviare l'apparecchiatura.
5. L'apparecchiatura richiede uno spazio libero sufficiente in tutte le direzioni di almeno mt 1,5 .
6. Collocare l'apparecchiatura su una superficie solida e piatta.
7. Non utilizzare immediatamente prima o dopo i pasti.
8. Prima di iniziare qualsiasi allenamento fitness, eseguire un controllo medico accurato.
9. Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo da un'ispezione regolare delle parti soggette ad usura. Queste sono indicate da un asterisco (\*) nell'elenco delle parti. Leve e altri meccanismi di regolazione dell'apparecchiatura non devono ostacolare il campo di movimento durante l'allenamento.
10. Questa apparecchiatura è uno strumento di allenamento fisico e non deve mai essere usata come giocattolo.
11. Indossare sempre scarpe e mai allenarsi a piedi nudi.
12. Assicurarsi che non ci siano altre persone nella zona subito intorno la macchina durante l'allenamento, perché potrebbero essere ferite dalle parti in movimento.
13. Non è consentito posizionare questa apparecchiatura in locali con elevata umidità (bagno) o sul balcone.

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT !

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2.
- Max. user weight is 120 kg.
- The Gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

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

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

## 2. Generale

Questa apparecchiatura di allenamento è da utilizzare in casa. L'apparecchiatura è conforme ai requisiti della norma DIN EN 957-1/2 Classe H. Non possono essere esclusi eventuali danni alla salute qualora l'uso dell'apparecchiatura non rispetti l'uso previsto per la quale è stata concepita. (Per esempio: allenamento eccessivo, impostazioni errate, ecc.).

Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile fare una medica completa al fine di escludere eventuali rischi per la salute.

### 2.1 Confezione

#### Materiali ecocompatibili e riciclabili:

- Confezione esterna in cartone
- Parti stampate in polistirolo (PS) senza CFC
- Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
- Cinghie di fissaggio in polipropilene (PP)

## 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. Montaggio

Al fine di rendere il montaggio il più semplice possibile, abbiamo preassemblato parti più importanti. Prima di montare l'attrezzatura, si prega di leggere attentamente le istruzioni e poi proseguire fase dopo fase, come descritto.

### Contenuto della confezione

- Disimballare tutte le singole parti e metterli a vicenda sul pavimento.
- Le parti metalliche possono danneggiare e/o graffiare il pavimento, quindi si prega di utilizzare un pad. Il tamponi deve essere piatto e non troppo spesso, quindi la palestra ha un supporto stabile.
- Assicurarsi di avere spazio sufficiente per il movimento (almeno 1,5 m) su tutti i lati in fase di montaggio.

## 3. Assembly

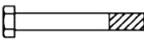
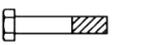
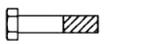
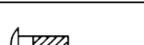
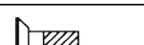
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

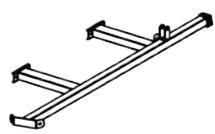
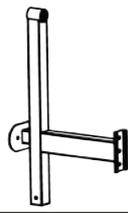
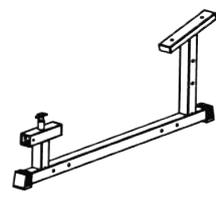
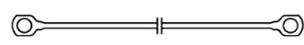
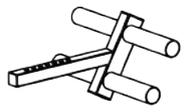
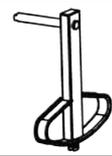
### Contents of packaging

- 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 movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

### 3.1 Lista di controllo

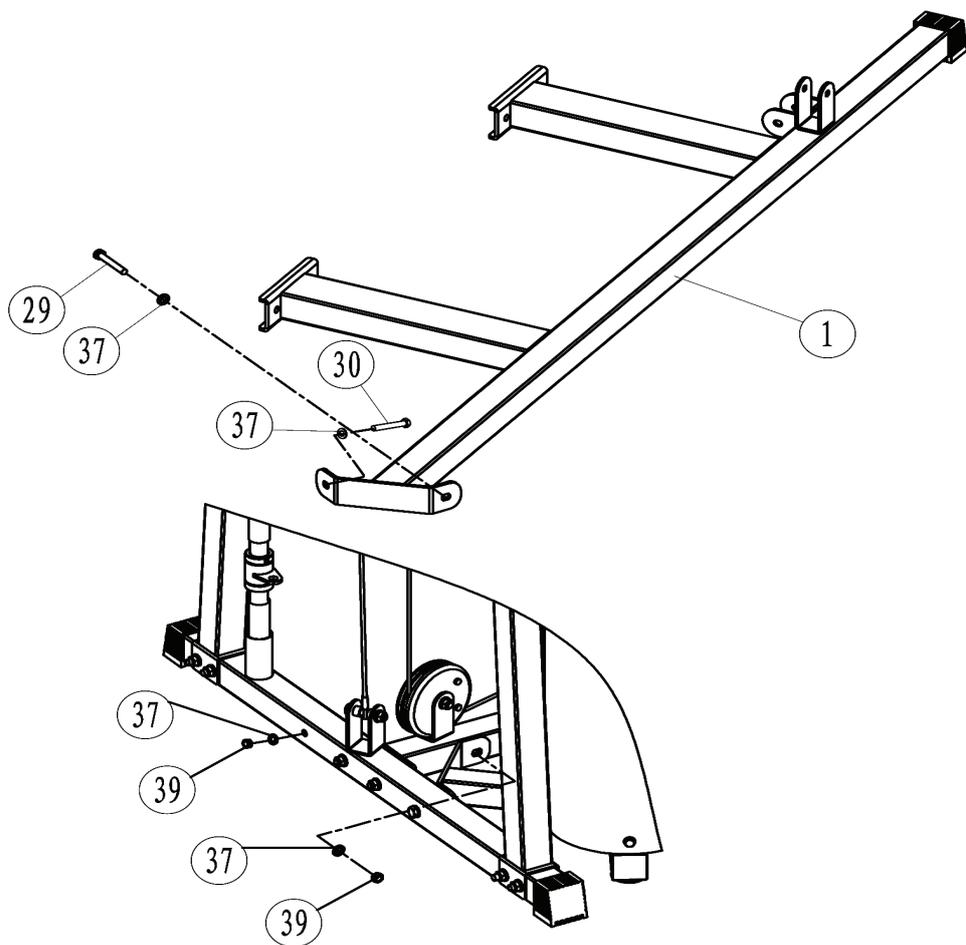
### 3.1 Check list

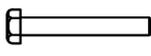
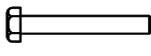
	M10*75	2	
	M10*70	7	
	M10*55	1	
	M10*45	2	
	M10*40	2	
	M8*30	1	
	M10*25	1	
	M10*25	3	
	Ø10.5	1	
	Ø8	2	
	Ø10	24	
	M10	12	
	M8	1	
	Ø31.8*3*25	1	
		2	
		4	
		2	
		1	
		3	

		1	
		1	
		1	
		1	
 L=6410mm		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		2	
		2	
		1	

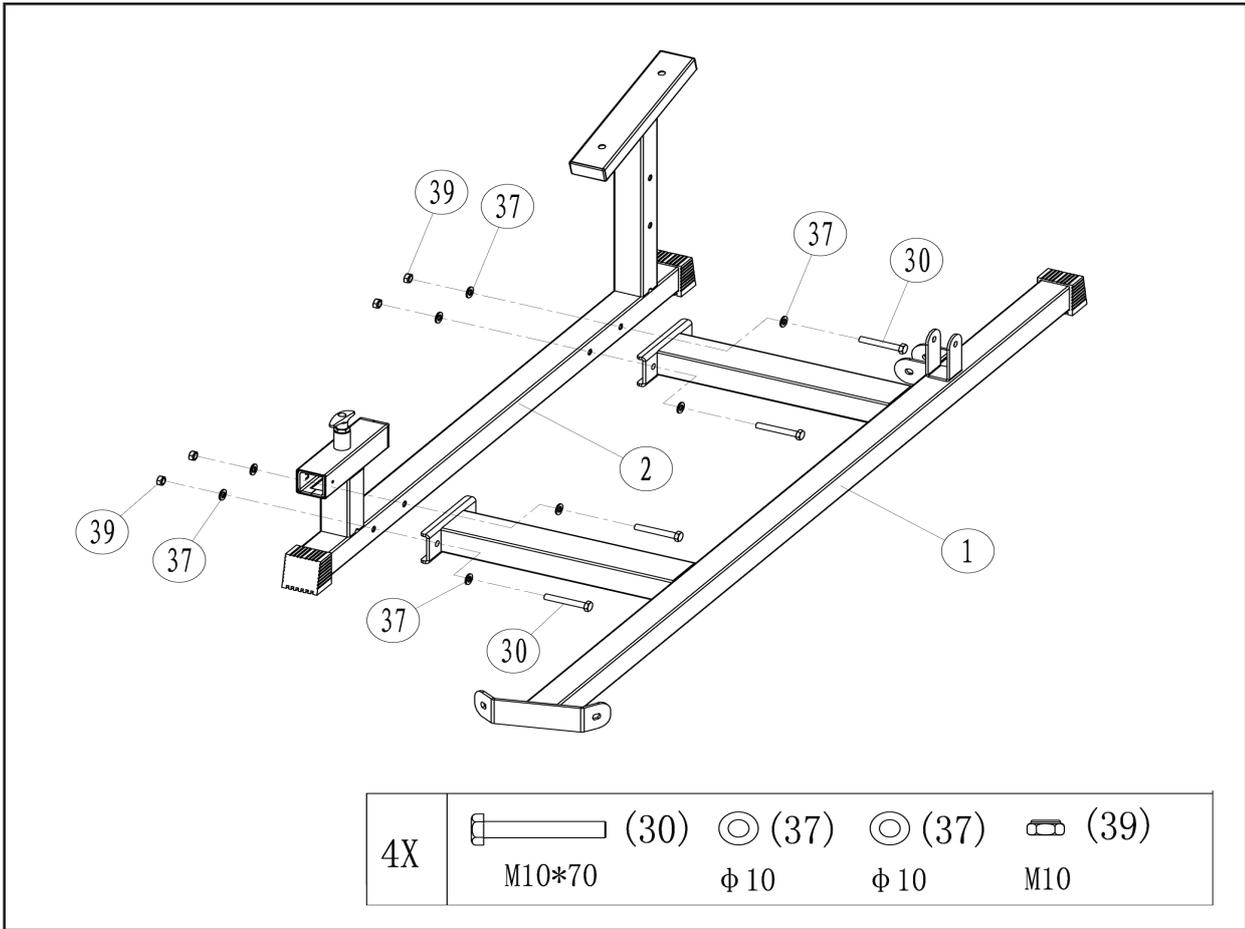
### 3.2 Fasi di montaggio / Assembly steps

Fase 1 / Step 1

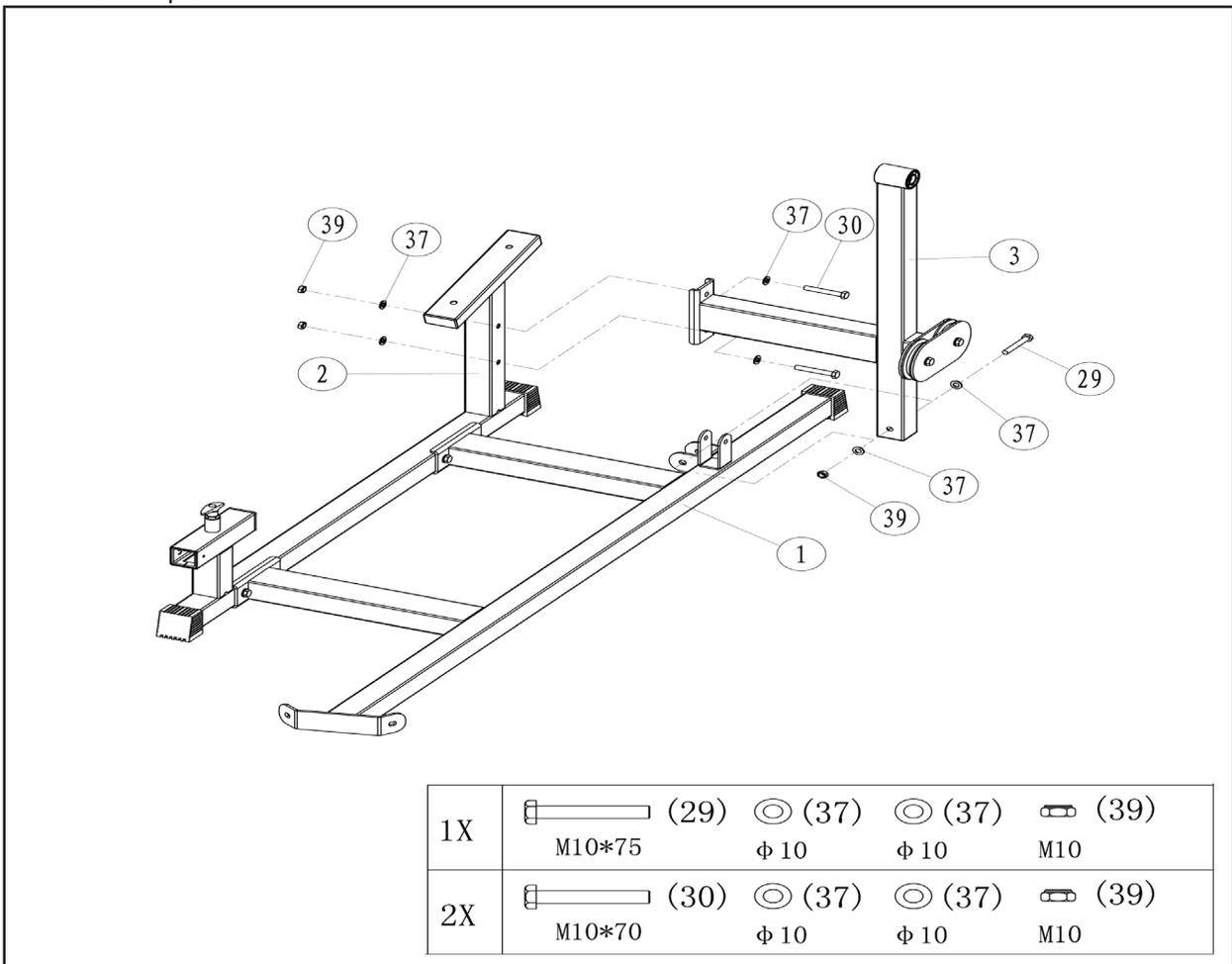


1X	 (29) M10*75	 (37) φ 10	 (37) φ 10	 (39) M10
1X	 (30) M10*70	 (37) φ 10	 (37) φ 10	 (39) M10

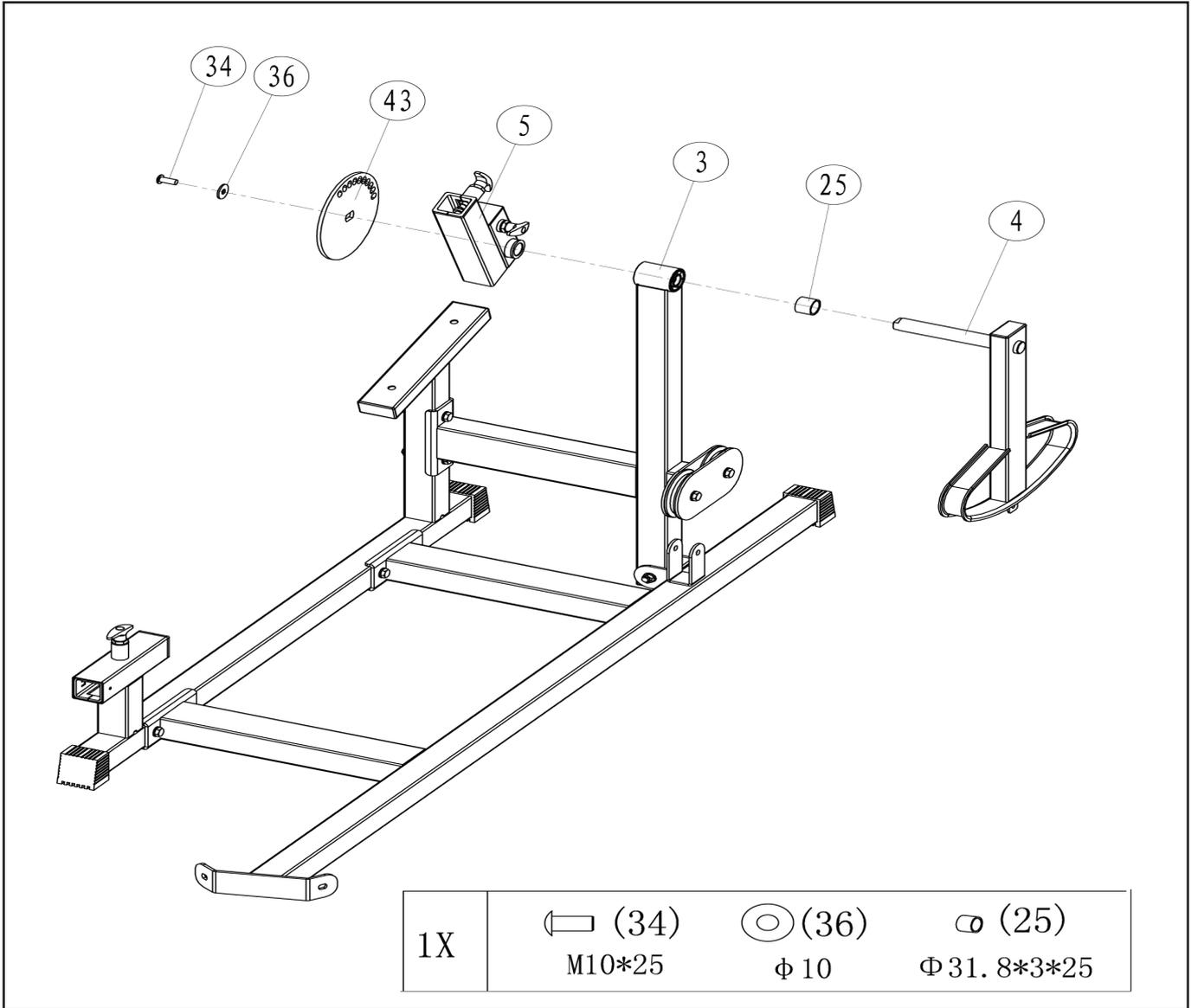
Fase 2 / Step 2



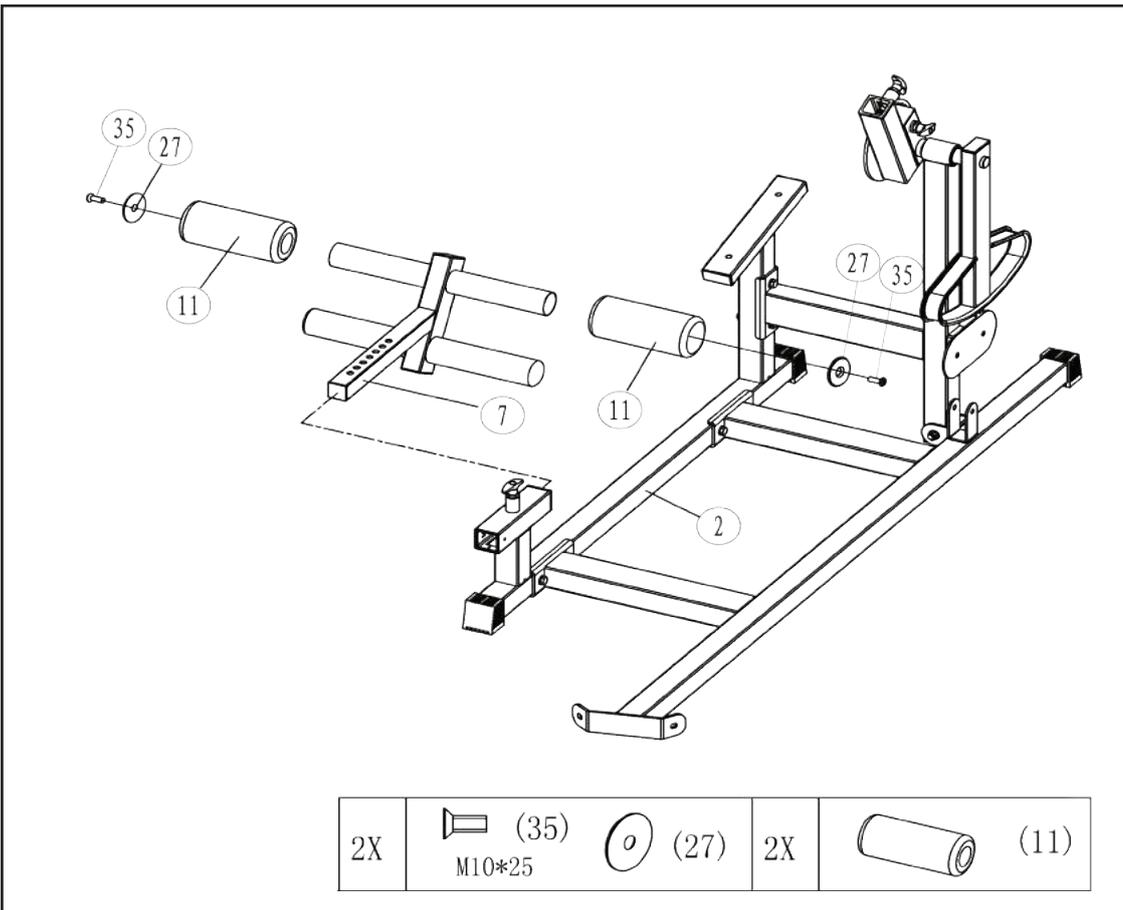
Fase 3 / Step 3



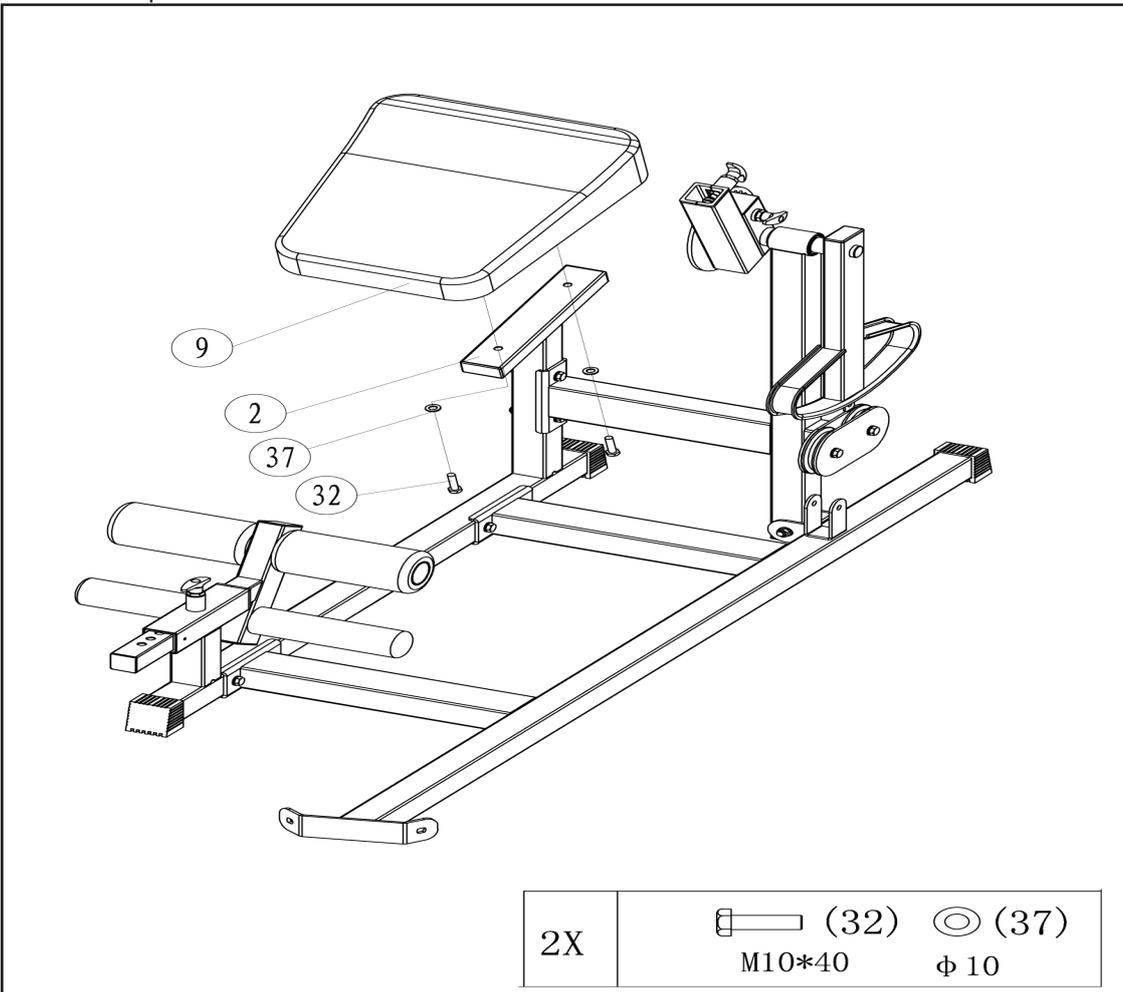
Fase 4 / Step 4

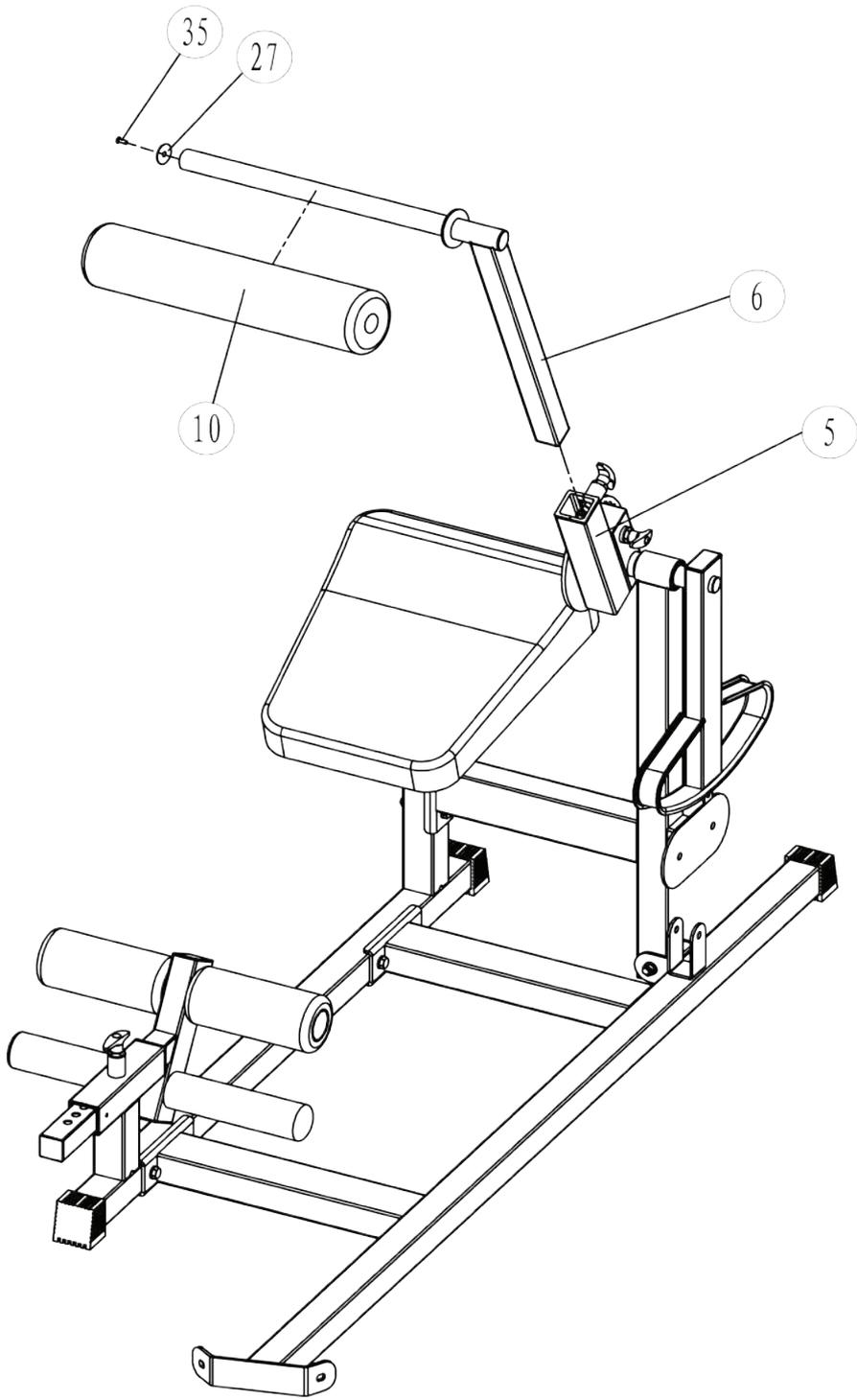


Fase 5 / Step 5

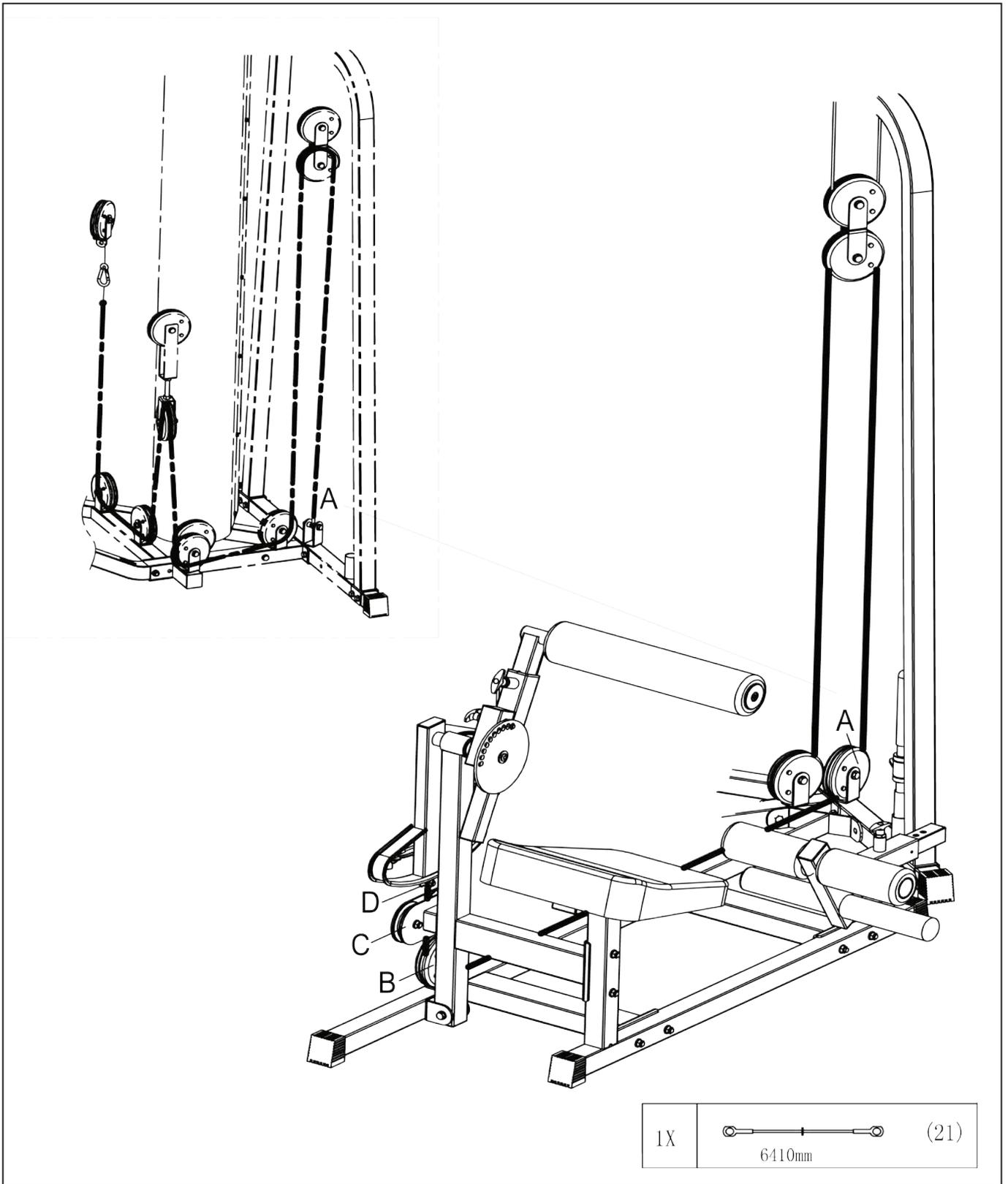


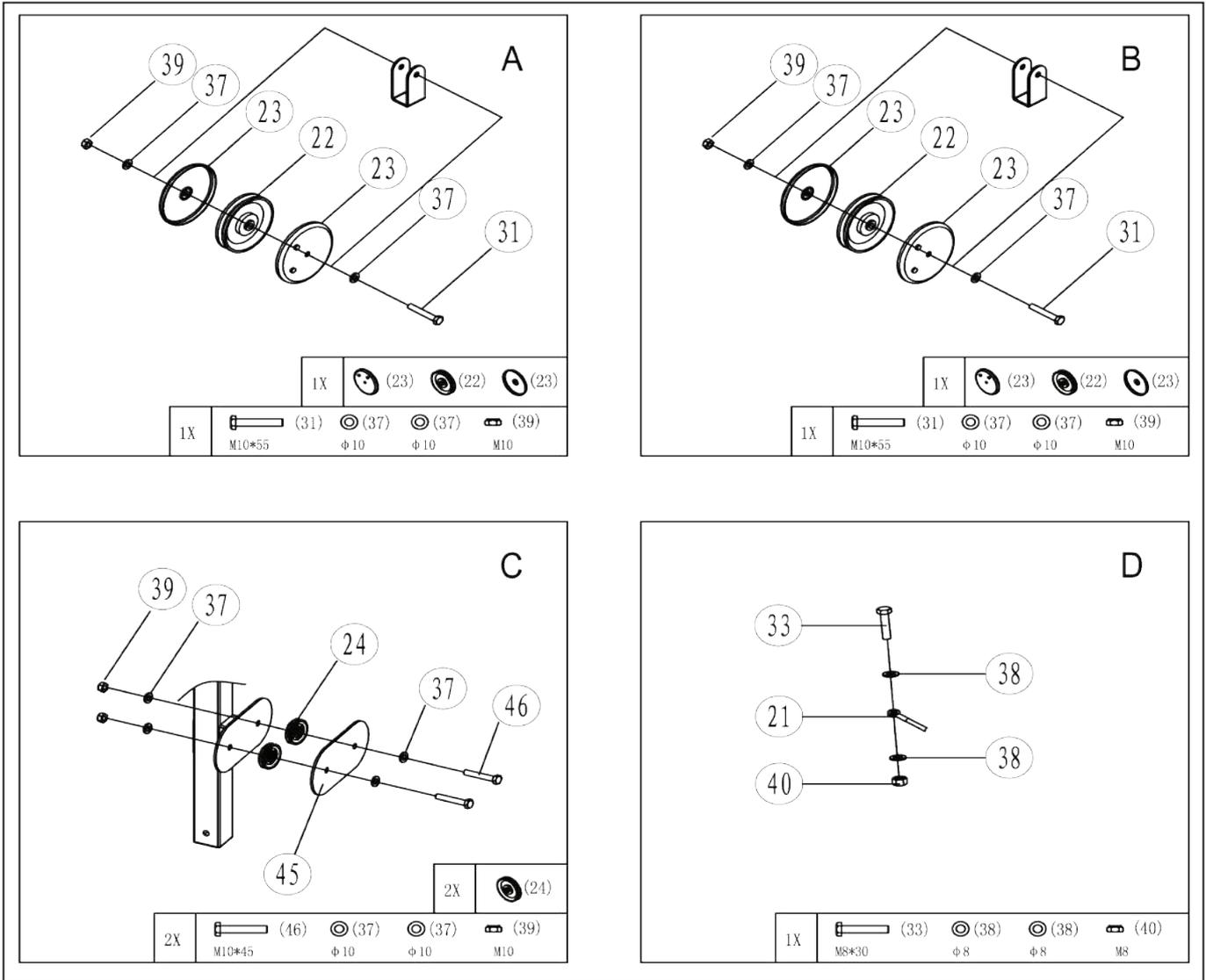
Fase 6 / Step 6





1X	 (10)	1X	 (35) M10*25	 (27)
----	--	----	--	--





## 4. Manutenzione e Cura

### **Manutenzione**

- In lirequire nea di principio, l'apparecchiatura non necessita di manutenzione.
- Controllare regolarmente tutte le parti della macchina e la corretta regolazione di tutte le viti e le connessioni.
- Sostituire prontamente eventuali componenti difettose tramite il nostro servizio clienti. Fino a quando non viene riparato, l'apparecchiatura non deve essere utilizzato.

### **Cura**

- Per la pulizia, usare solo un panno umido ed evitare detergenti aggressivi.
- Le parti che entrano in contatto con il sudore, devono essere pulite solo con un panno umido.

## 5. Manuale d'allenamento

### **I) Riscaldamento:**

Per evitare eventuali lesioni, si prega di fare riscaldamento adeguatamente, prima di iniziare l'allenamento.

### **II) Come fare l'esercizio:**

Ci sono tipi diversi di allenamento, ma qui verranno spiegati solo l'allenamento alla resistenza.

- Utilizzare i pesi e compiere 3x20 ripetizioni. Aumentare lo peso nell' ultimo intervallo, fino a raggiungere 20 ripetizioni.
- Fate una pausa di 60 secondi ad Intervallo.
- Ripetere l' esercizio 2-3 volte a settimana é piu 'che sufficiente. Se volete esercitarvi piu' spesso, é meglio spezzaer l'allenamento tra la parte superiore del corpo e la parte inferiore.
- Non dimenticare di allenare gli addominali.

## 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 by our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

### **Care**

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

## 5. Training manual

### **I) 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 20st repetition 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 your training into upper body and lower body
  - Don't forget your Ab's.

## 5.1 Foto degli esercizi



### Allenamento addominali

Posizione di partenza: Mettere i piedi sulla pedana poggia piedi. Il rullo si deve trovare di fronte al petto e bloccato con gli avambracci.

Posizione finale: Spostare il busto il più lontano possibile in avanti. Attenzione: più il rullo si trova indietro, in posizione di partenza, più intenso è l'esercizio.



## 5.1 Trainings photos



### Ab training:

Start position: Put your feet on the foot plate. the roller is located in front of your chest and fixed with your underarms.

End position: Move your upper body as far as possible forward. Attention: As more rear the roller is located in the starting position, as more intensive is the workout.



## Esercizi di schiena

**Posizione di partenza:** posiziona i piedi sul poggiatesta, ponendo il rullo all'altezza delle scapole.

**Posizione finale:** spostare il busto il più lontano possibile indietro. Nota: Più il rullo si trova in avanti, più intenso è l'esercizio addominale.

## Back training:

**Start position:** Put your feet on the foot plate, the roller is located at your scapula.

**End position:** Move your upper body as far as possible backward, till it is in a line with your legs.

**Attention:** As more front the roller is located in the starting position, as more intensive is the workout.

## 5.2 Regolazione

## 5.2 Adjustments



### Regolazione 1:

Allentare la regolazione, il rullo di schiuma può essere regolato nella posizione desiderata. Per l'esercizio addominale, deve essere collocato davanti al petto, per l'esercizio di schiena, deve essere all'altezza della scapola. Per aumentare l'intensità dell'esercizio, basta alzare la posizione del rullo, e viceversa per diminuire l'intensità, abbassarlo. Quando inserite il perno bisogna sentire in click.

### Adjustment 1:

Release the adjustment and fix the foam roller in the correct position. For the Ab exercise it should be placed in front of your chest, for the back exercise it should be at your scapula. To increase the force, lift the roller up, to reduce the force, put it in a lower position. The pin need to go in with a click sound and finally secured it by twisting it.

### Regolazione 2:

Rimuovere il perno e regolare il braccio con il rullo in una posizione di partenza comoda, in modo che i movimenti siano più efficaci e pratici. Più il range di movimento è ampio, più efficace è l'esercizio. Per gli addominali, spostare il rullo in posizione arretrata. Per gli esercizi di schiena spostarlo in avanti. Quando inserite il perno bisogna sentire in click.

### Adjustment 2:

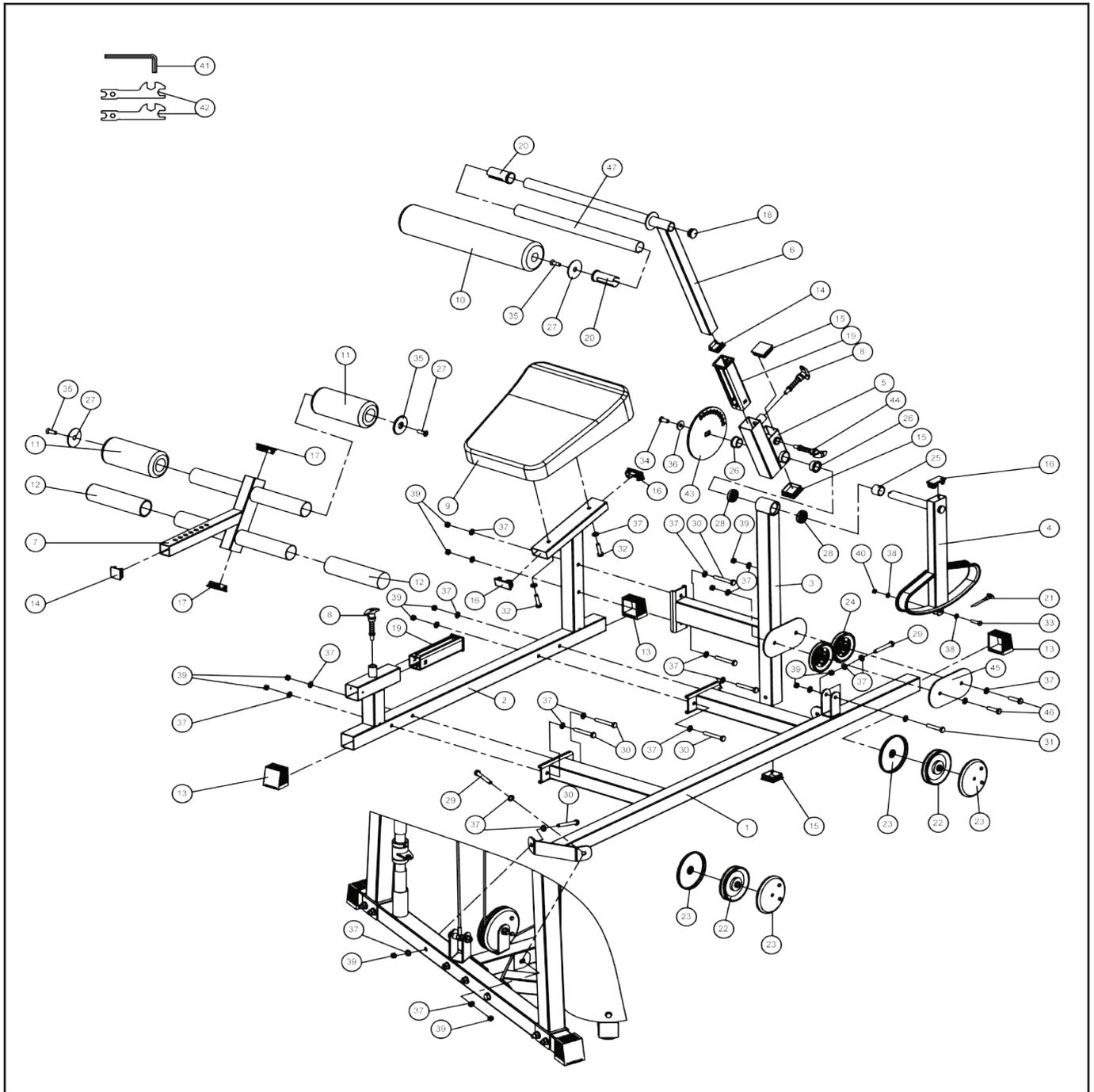
Pull out the pin and bring the arm with the roller in a comfortable starting position. As bigger the motion range is, as more effective is the exercise, means for the Ab exercise, move the foam roller more backward and for the back exercise more forward. The pin need to go in with a click sound and finally secured it by twisting it.

### Regolazione 3:

Allentare la regolazione, il poggiatesta deve essere fissato in una posizione appropriata per voi. La gamba deve essere in asse con l'asse di rotazione del braccio. Quando inserite il perno bisogna sentire in click.

### Adjustment 3:

Release the adjustment and fix the foot fixation in the correct position. The theoretical axle of the movable arm should go through your hip and the position of your legs should be comfortable. The pin need to go in with a click sound and finally secured it by twisting it.



## 7. Elenco dei pezzi / Parts list

Position	Descrizione	Description	Dimensioni/Dimension	Q.tà/Quantity
3941-1	Hauptrahmen,	Main frame		1
-2	Sitzrahmen	Seat frame		1
-3	Rahmen, senkrecht	Vertical frame		1
-4	Beweglicher Arm, unten	Lower movable arm		1
-5	Verbindungsrahmen	Connection tube		1
-6	Beweglicher Arm, oben	Upper movable arm		1
-7	Fußstütze	Leg fixation		1
-8	Pin	Pin		2
-9*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-10*	Schaumstoffrolle	Foam roller		1
-11*	Schaumstoffrolle für Fußfixierung	Foam roller for legfixation		2
-12	Kunststoff für Fußfixierung	Grippad for leg fixation		2
-13	Kunststoffkappe	Footcap	50x50	3
-14	Kunststoffkappe	Endcap	38x38	2
-15	Kunststoffkappe	Endcap	50x50	3
-16	Kunststoffkappe	Endcap	60x30	3
-17	Kunststoffkappe	Endcap	60x40	2
-18	Kunststoffkappe	Endcap	Ø31,8	1
-19	Kunststoffhülse	Sleeve	50x50x2	4
-20	Kunststoffhülse	Sleeve	Ø31,8	2
-21	Seil	Cable	6410mm	1
-22	Rolle	Pulley	Ø117mm	2
-23	Rollenabdeckung	Pulley cover		4
-24	Rolle	Pulley		2
-25	Abstandshalter	Spacer		1
-26	Metallbuchse	Metal bushing		2
-27	Endkappe für schaumstoffrolle	Endcap for foam roller		3
-28	Kugellager	Ball bearing	61905ZZ	2
-29	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	2
-30	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	7
-31	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	1
-32	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x40	2
-33	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	1
-34	Linsenkopf Kreuzschlitzschraube	Flat cross head screw	M10x25	1
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M10x25	3
-36	Unterlegscheibe-1	Washer-1	Ø10	1
-37	Unterlegscheibe-2	Washer-2	Ø10	24
-38	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	2
-39	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	11
-40	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-41	Innensechskantschlüssel	Allen tool	6mm	1
-42	Gabelschlüssel	Tool		2
-43	Winkelscheibe	Angle selection plate		1
-44	T- Pin	T-Pin	Ø10	1
-45	Verbindungsplatte	Connection plate		1
-46	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	2
-47	Hülse	Sleeve		1

I pezzi contrassegnati con asterisco \* sono parti soggette ad usura naturale e devono essere sostituiti dopo un uso intensivo o prolungato della macchina.

Per richiesete di ricambi e informazioni, si prega di contattare il nostro Servizio Clienti e richiedere le parti da sostituire, il cui costo puo' essere a carico del cliente.

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

## 8. Garanzia

### **Le seguenti condizioni di garanzia si applicano a tutti i nostri dispositivi:**

1) In caso di difetto o malfunzionamento, la garanzia copre la riparazione nel rispetto delle condizioni elencate nei punti 2-5, vale a dire tutti i danni sull'apparecchiatura imputabili a difetti di fabbricazione, se questi sono segnalati tempestivamente ed entro 24 mesi dopo la consegna.

La garanzia non copre le parti fragili come il vetro o la plastica, e non è valida per quelle parti leggermente diverse dallo stato in cui devono essere per non intaccare il valore o il buon funzionamento, vale a dire sottoposte a danni chimici o elettrochimici, danni dovuti all'acqua o generalmente causati da troppa forza e / o violenza.

2) La garanzia copre, a nostra discrezione, la riparazione o la sostituzione delle parti con la sostituzioni di parti senza difetti. I costi dei materiali e della manodopera sono a nostro carico - il trasporto è escluso. L'eventuale riparazione di parti difettose in loco è esclusa. La prova d' acquisto deve specificare la data d' acquisto e / o la data di consegna. Le parti sostituite diventano di nostra proprietà.

3) La presente garanzia decade qualora vengano effettuate riparazioni o interventi da persone non autorizzate da noi, in caso di sostituzioni di ricambi con parti non idonee, in caso di danneggiamento o distruzione dei nostri dispositivi a seguito di un uso violento del dispositivo o eventi meteorologici, in caso di danni causati dall'uso non conforme del dispositivo, secondo quanto descritto dal manuale dell'utente, in caso di intervento improprio di manutenzione o in caso di danni meccanici di qualsiasi natura.

Il nostro servizio post-vendita può consentire, dopo una conversazione telefonica, di riparare o sostituire le parti di ricambio che riceverete per posta. In questo caso, ove applicabile, la garanzia non si estinguerà.

4) I servizi forniti sotto garanzia non danno luogo né a un' estensione di garanzia né a una nuova garanzia.

5) Qualsiasi altro rimborso per danni non causati o attribuibili all'apparecchiatura, è escluso nella misura in cui non viene stabilita alcuna responsabilità diretta dell'apparecchiatura.

6) Le nostre condizioni di garanzia, comprese le condizioni e l'estensione della garanzia, non mettono in discussione gli obblighi contrattuali di garanzia del rivenditore.

7) Le parti soggette a usura, e indicate come tali sulla nostra lista dei pezzi di ricambio, non sono soggette alle nostre condizioni di garanzia.

8) La presente garanzia non è valida in caso di uso improprio o non conforme dell'apparecchiatura per il quale l'apparecchiatura è stata destinata - in particolare per l'uso intensivo all'interno di palestre, Hotel, e strutture di rieducazione motoria.

## 9. Come ordinare i pezzi di ricambio

### **Servizio post vendita**

Per informazione e assistenza, la preghiamo di contattarci via mail al seguente indirizzo:

[service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)

En risposta riceverà una procedura dettagliata (con un modulo da compilare) e la richiesta di invio documentazione via e-mail.

La vostra richiesta sar elaborata il piu' rapidamente possibile e, se necessario, i nostri tecnici la chiameranno per recuperare ulteriori informazioni utili per la soluzione del suo caso.

---

Per ordinare le parti di ricambio la precghiamo di riferirsi sempre allo schema grafico della macchina recante l'elenco dei pezzi e il loro rispettivo numero identificativo; In caso di dubbi o problemi, puo' richiedre ulteriore assistenza via mail.

Per ordinazione le parti di ricambio abbiamo necessariamente bisogno delle seguenti informazioni:

1. **Marca e modello del prodotto - vedere sull'etichetta del prodotto**
2. **Nome della parte da sostituire - vedi elenco delle parti**
3. **Numero di riferimento del ricambio - come da disegno grafico**
4. **Quantità richiesta**
5. **Dati per la consegna e la spedizione**

### **Importatore Europa :**

**Hammer Sport AG**  
Von-Liebig-Str. 21  
89231 Neu-Ulm  
Allemagne  
[service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)

  
**HAMMER®**  
**G E R M A N Y**  
**100 ANS DE SPORT**