

**HAMMER**

ANLEITUNG/MANUAL

# **Bench Pullup & Dip**

**ART.NR. / ITEM NO. 16000**

**ID: 0072301**

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General	04
	2.1 Verpackung	2.1	Packaging	04
	2.2 Entsorgung	2.2	Disposal	04
3.	Aufbau	3.	Assembly	04
	3.1 Montageschritte	3.1	Assembly Steps	05
4.	Einstellungen	4.	Adjustments	11
5.	Trainingsanleitung	5.	Training manual	14
	5.1 Übungsbilder	5.1	Exercises	15
6.	Pflege und Wartung	6.	Care and Maintenance	20
7.	Explosionszeichnung	7.	Explosion drawing	21
8.	Teileliste	8.	Parts list	24
9.	Garantie	9.	Warranty (Germany only)	25
10.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	10.	-	26

## 1. Sicherheitshinweise

### Wichtig!

- Es handelt sich bei dieser Trainingsbank um ein Trainingsgerät der Klasse H, welches für den Hausgebrauch nach EN ISO 20957-1/2 konstruiert wurde.
- Max. Belastbarkeit 135 kg.
- Das Gerät 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, Haustiere oder Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind und ob Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit \* in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Das Trainingsgerät muss nach jedem Training gegen ungewolltes Bewegen gesichert werden!
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie geeignete Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT!

- The bench is produced according to EN ISO 20957-1/2 class H, and can be used for Homeuse only.
- Max. user weight is 135 kg.
- The bench should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The bench 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, pets or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities to play with or near the appliance.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured and if defects are visible.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself be examined by a physician.
10. 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.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the bike, because other persons may be injured by the moving parts.

- |  |  |
|--|--|
| <p>16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.</p> <p>17. Das Trainingsgerät <b>muss</b> gegen umkippen während des Trainings mit der Wandhalterung an der Wand fixiert werden, sodass es nicht kippen kann!</p> <p>18. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.</p> <p>19. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.</p> <p>20. Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.</p> | <p>16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.</p> <p>17. The exercise equipment <b>must</b> be fixed during exercise with safety hook to the wall bracket, so that it cannot twist.</p> <p>18. Set up the iteml in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching..</p> <p>19. Do not let children play with the packaging foil. They can get caught in it and suffocate while playing.</p> <p>20. The use of the item is only for one person allowed.</p> |
|--|--|

## 2. Allgemeines

Das Trainingsgerät entspricht der EN ISO 20957-1/2 Klasse H. Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

### 2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.



## 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DEN ISO 20957-1/2 Class H. Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

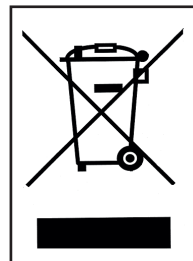
### 2.1 Packaging

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)

### 2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



## 3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Geräte 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 aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5m) haben.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Trainingsgerät Zimmertemperatur erreicht haben.

## 3. Assembly

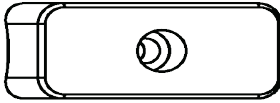
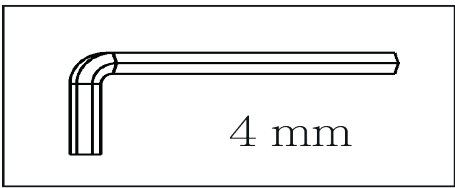


In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have pre assembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

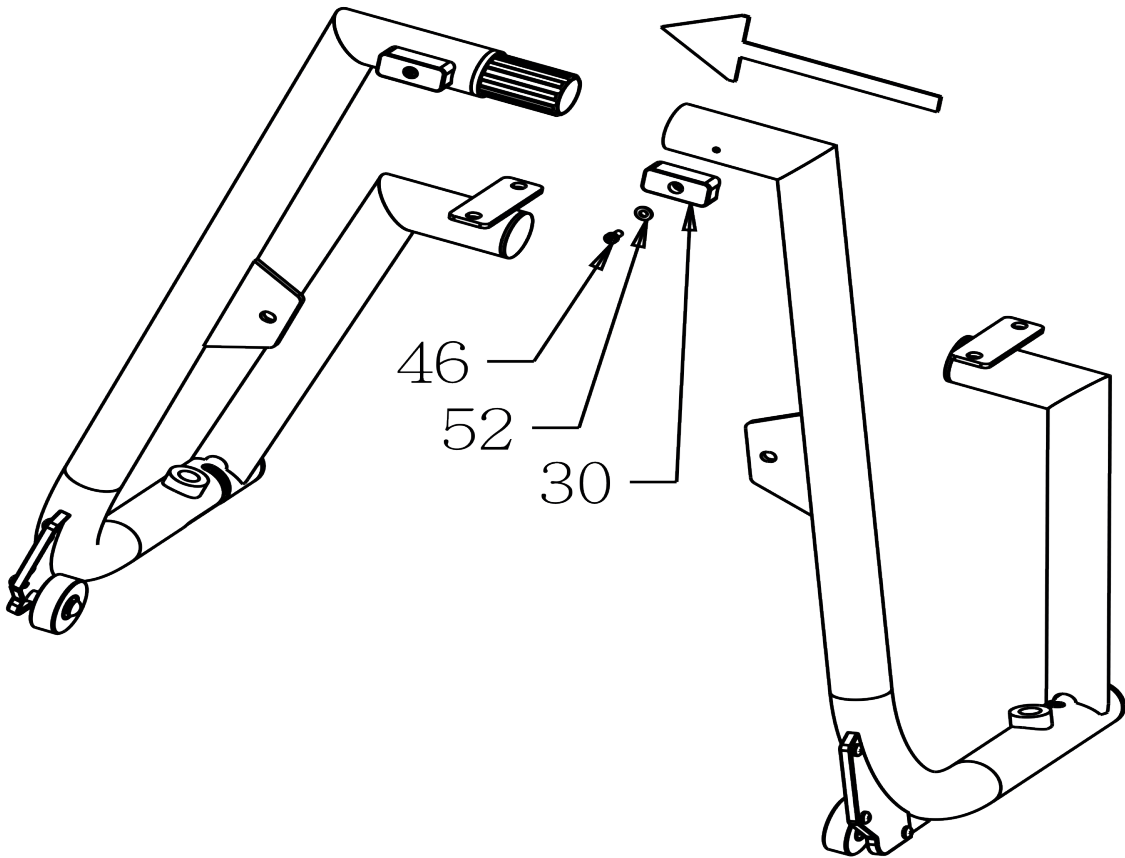
### Contents of packaging

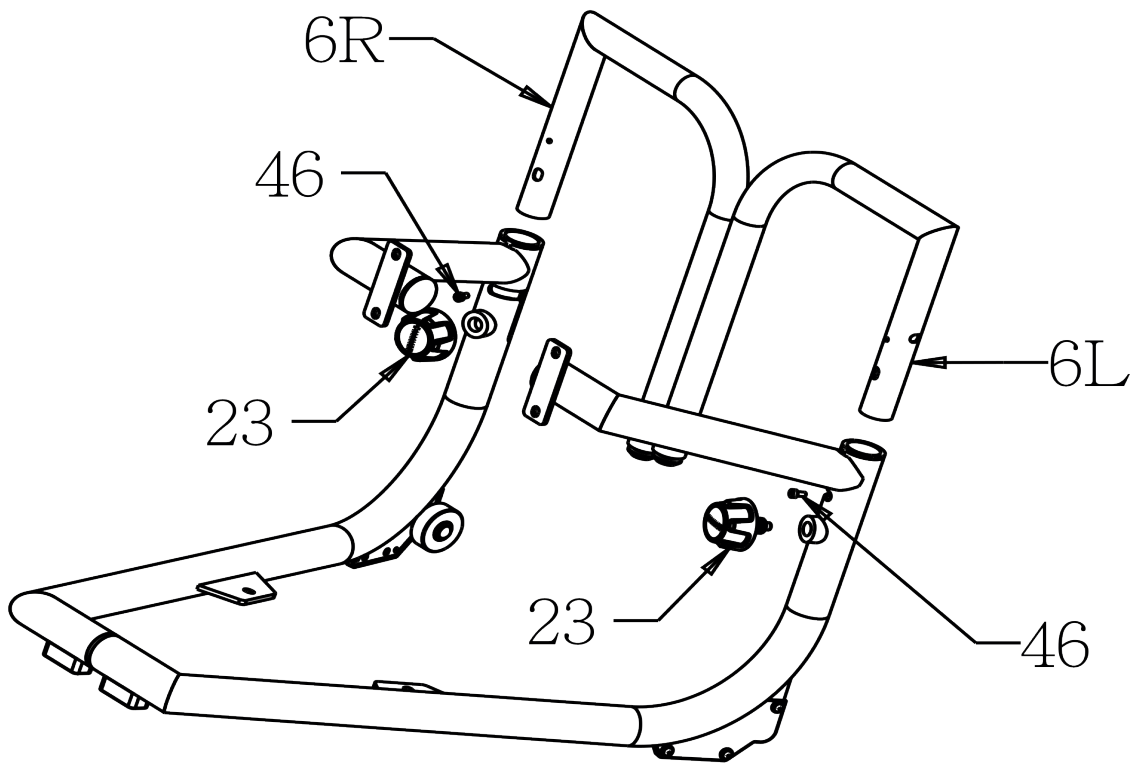
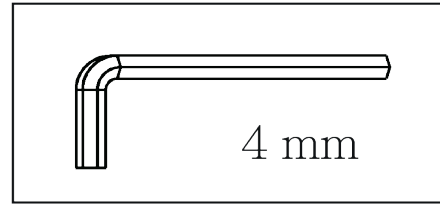
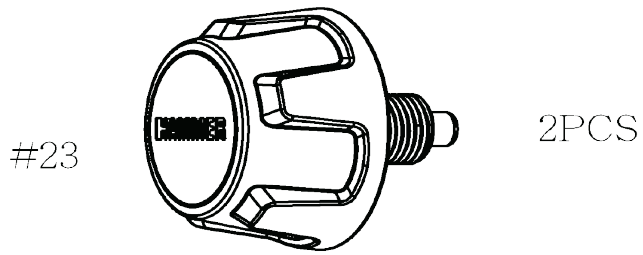
- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the item is having roomtemperature.

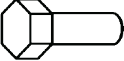


3.1 Montageschritte / Assembly steps

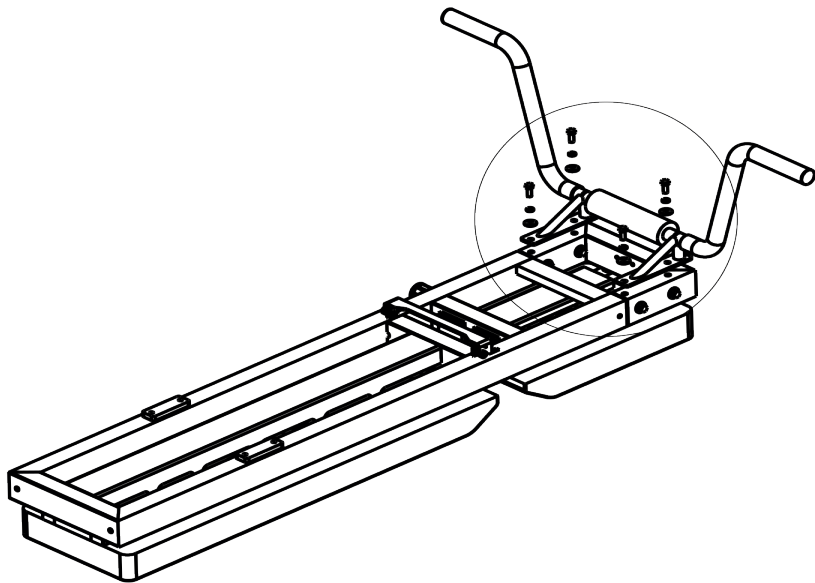
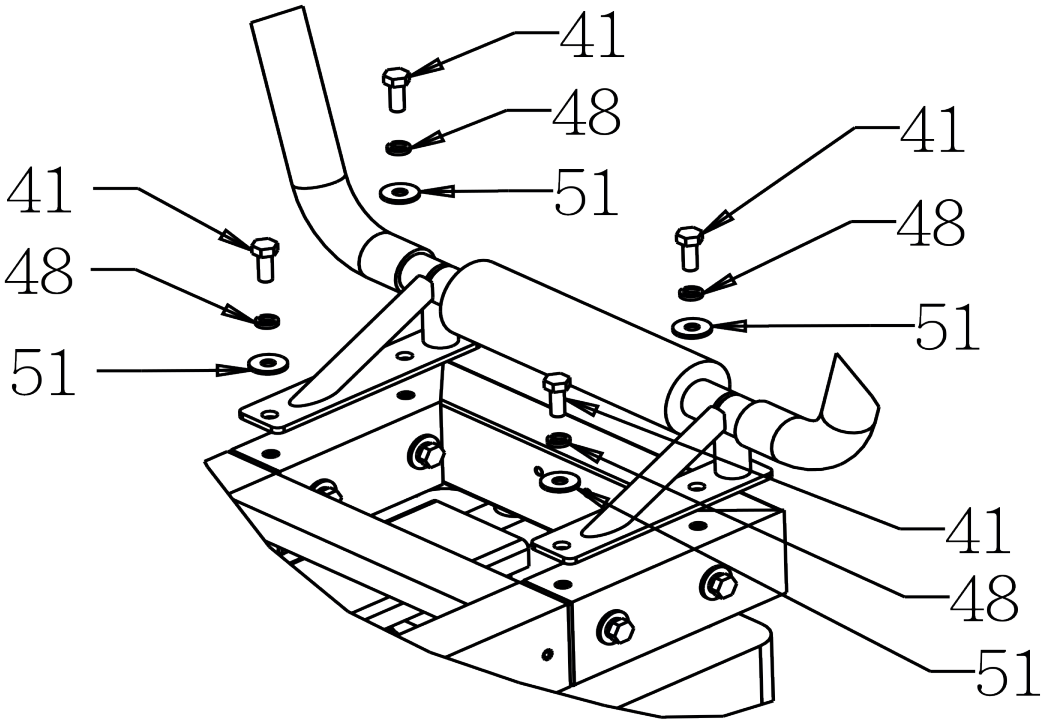
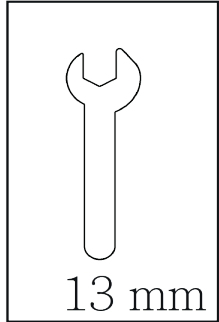
Schritt / Step 1

#30		1PCS	 4 mm
#46		M5X10 1PCS	
#52		∅ 5 1PCS	

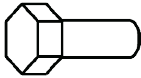

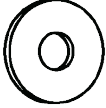


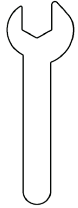


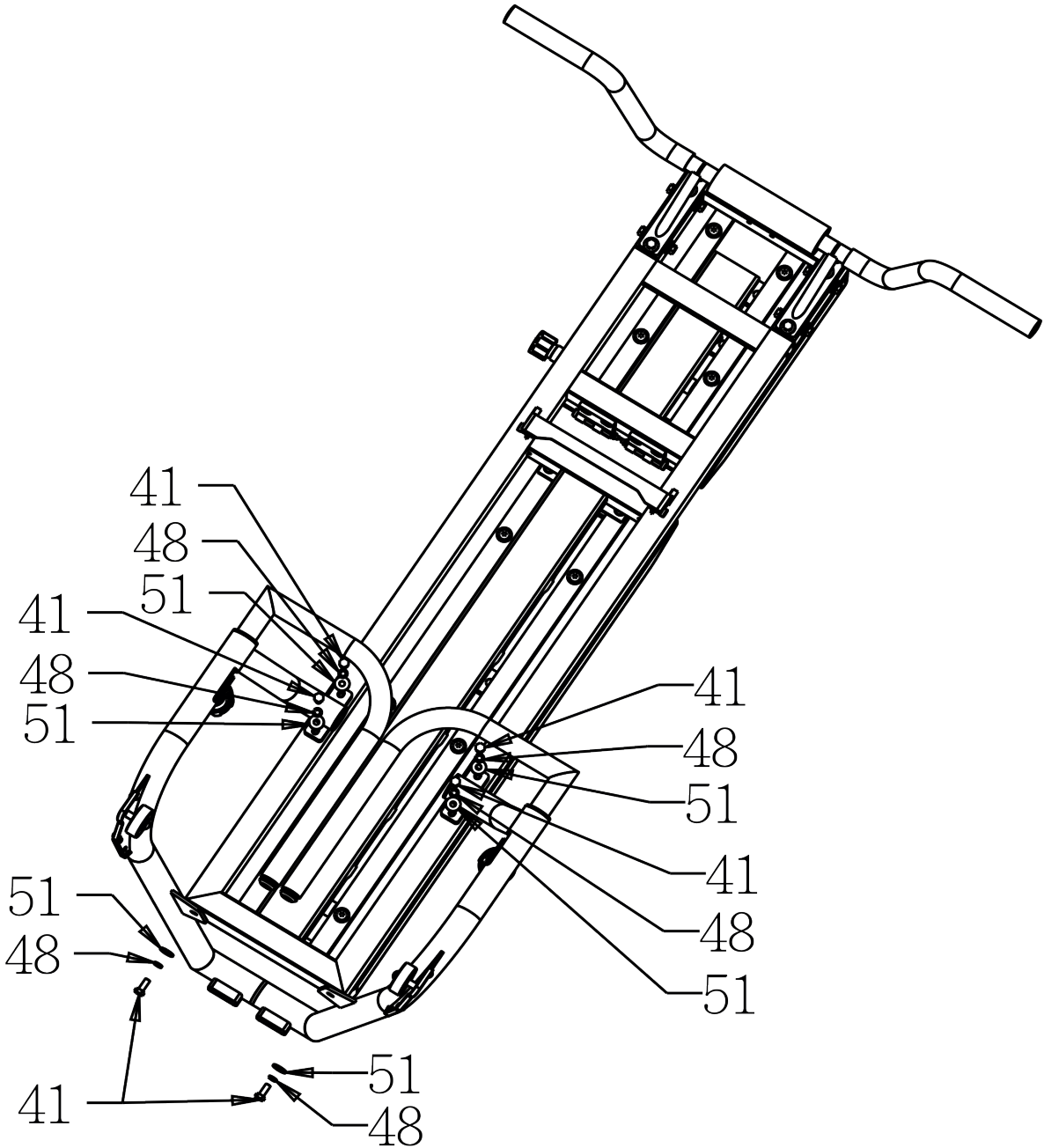
- #41  M8X20 4PCS
- #48  M8 4PCS
- #51   $\varnothing$  8 4PCS

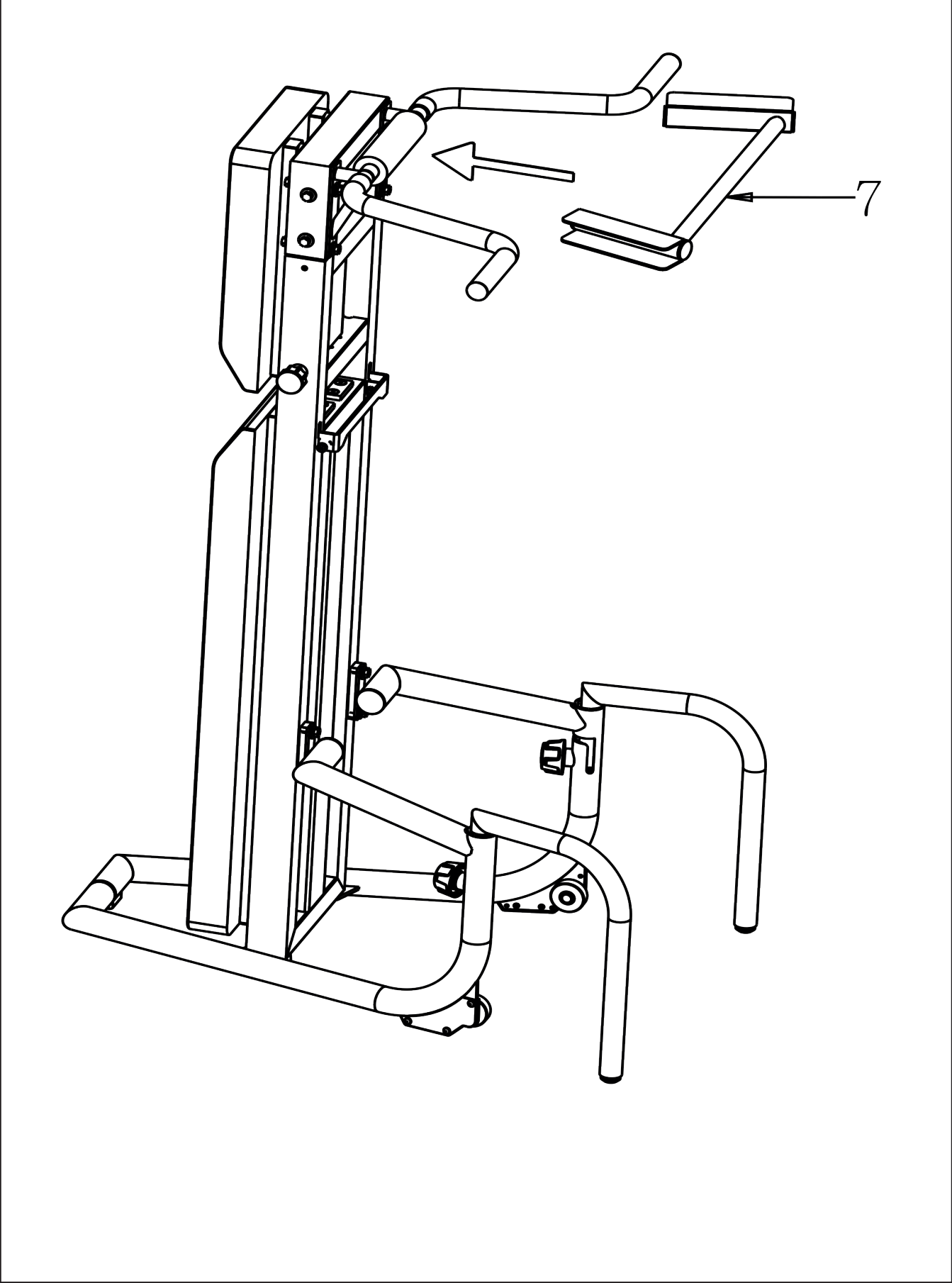


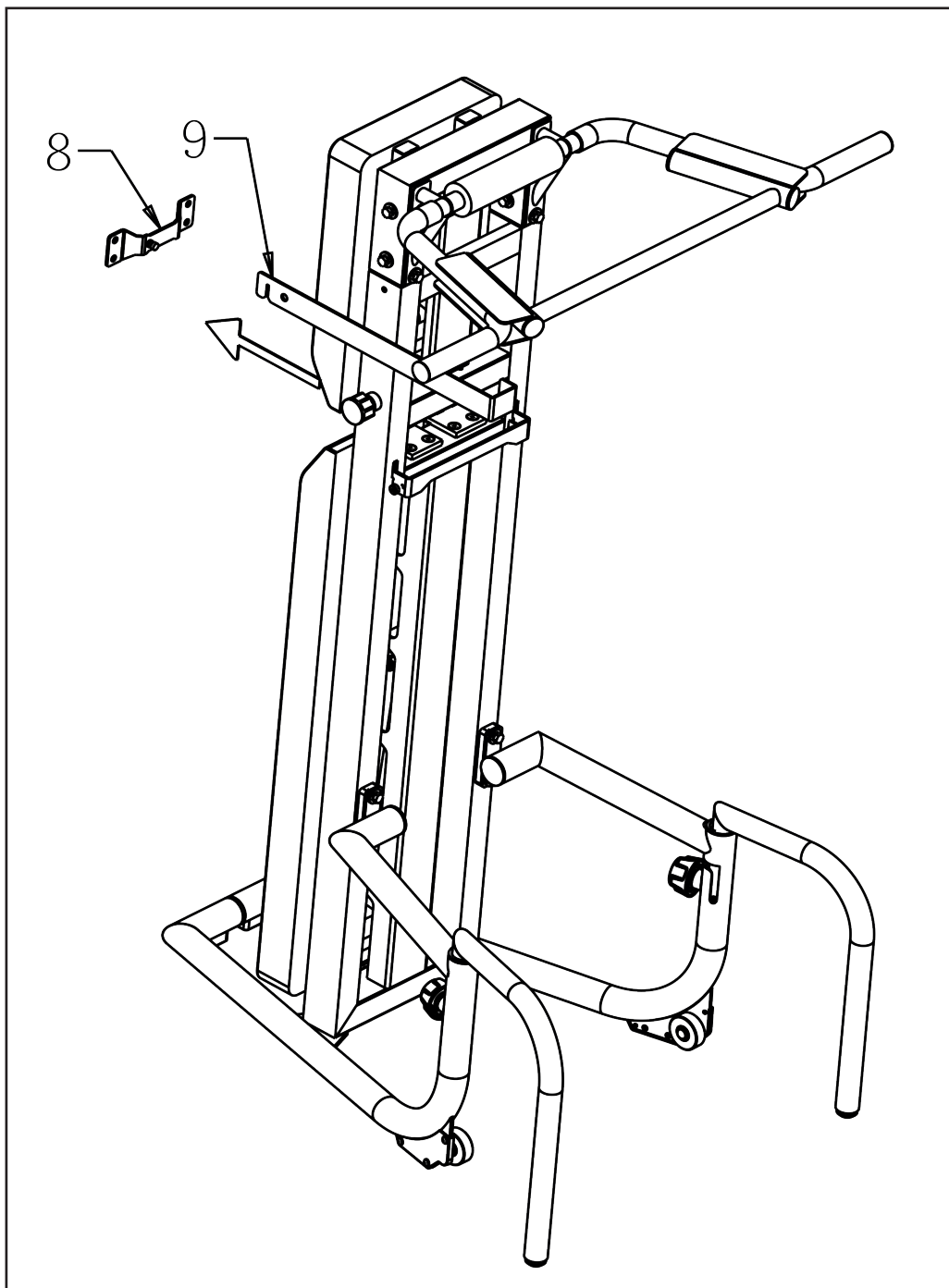


#41		M8X20 6PCS
#48		M8 6PCS
#51		∅8 6PCS

  
13 mm







**Wandfixierung**

Die Bank muss an der Wand fixiert sein, sodass diese während des Trainings nicht umkippen kann.

1) Fixieren Sie die Wandplatte mit vier Schrauben und passenden Dübeln für Ihre Wand in gleicher Höhe in welcher sich der weiße Aufkleber an Uterseite der Bank befindet.

2) Stellen Sie die Bank vor der Wand so auf, dass die gebogene Lasche des Metallbügels um den markierten Bereich der Bank greift und in die Wandplatte eingehängt werden kann.

Nur so kann ein Kippen während des Trainings verhindert werden.

**Wall fixation**

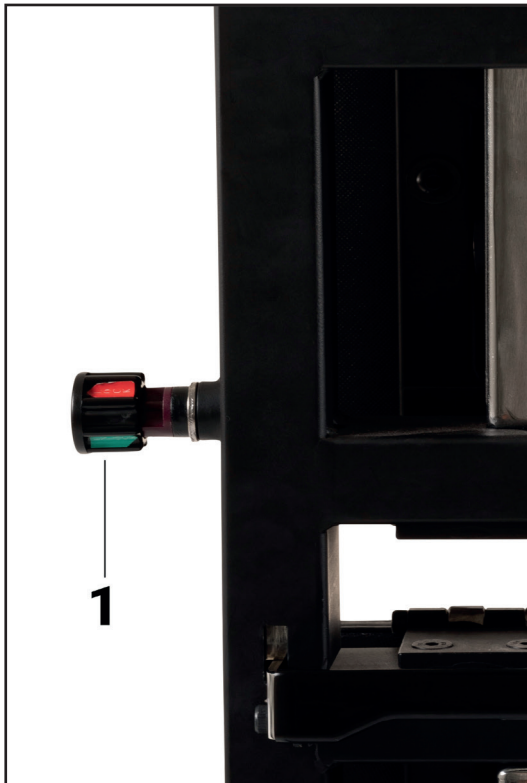
The bench must be fixed to the wall so that it cannot tip over during training.

1) Fix the wall plate with four screws and suitable dowels for your wall at the same height as the white sticker on the back of the bench.

2) Position the bench in front of the wall so that the curved tab of the metal bracket grips around the marked area of the bench and can be hooked into the wall plate.

This is the only way to prevent tipping during exercise.

## 4. Einstellungen



### Entriegungs Mechanismus

Die Griffschraube (1) an der Seite der Bank dient nur zum Fixieren des Sitzrahmens während die Bank in der Horizontalen Position steht. Ist der Pin eingerastet, wird verhindert, dass der Sitzrahmen nach vorne ausfährt.

Für die Klimmzugübung muss die Griffschraube nur nach außen gezogen und um 90° gedreht werden. Diese bleibt dann in der äußeren Position fixiert. Die Sitzpolsterfixierung ist somit aufgehoben.

Die Griffschraube darf nicht in der inneren Position aufgedreht werden!

## 4. Adjustments



### Seatframe fixation

The handle screw (1) on the side of the bench is only used to fix the seat frame while the bench is in the horizontal position. When the pin is engaged, the seat frame is prevented from extending forward.

For the pull-up exercise, the grip screw only has to be pulled outwards and turned 90°. It then remains fixed in the outer position. This removes the seat cushion fixation.

The grip screw must not be unscrewed in the inner position!



#### **Ausfahren der Klimmzueinheit:**

Ziehen Sie die seitliche Griffschraube (1) nach außen und drehen diese um 90°.

Drücken Sie die Klimmzueinheit mit beiden Armen nach oben, bis Sie ihre optimale Trainingshöhe erreicht haben. Lassen Sie diese dann ein wenig nach unten gleiten, sodass der Sicherheitsbügel einrastet.

#### **Einfahren der Klimmzueinheit:**

Entfernen Sie die mittlere aufgeschobene Klimmzugstange sofern diese für das Klimmzugtraining montiert wurde!

Drücken Sie die Klimmzueinheit etwas nach oben, bis der Sicherheitsbügel frei ist. Mit der einen Hand halten Sie die Klimmzueinheit und mit der zweiten Hand kippen Sie den Bügel nach außen. Führen Sie die Klimmzueinheit langsam kontrolliert nach unten. Sobald Sie den Sicherheitsbügel los lassen, wird die Klimmzueinheit in der nächsten Position gesichert.

Ist die Klimmzueinheit in der untersten Position angekommen, drehen Sie die Griffschraube um 90° sodass diese wieder gesichert ist.



#### **Extending the pull-up unit:**

Pull the side handle screw outwards and turn it 90°.

Raise the pull-up unit with both arms until you have reached your optimum training height. Then let it slide down a little so that the safety bar can lock into place.

#### **Retracting the pull-up unit.**

Remove the middle pull-up bar if you fix it for your exercise!

Move the pull-up unit slightly upwards until the safety bar is free. Hold the pull-up unit with one hand and tilt the bar outwards with the other hand. Slowly lower the pull-up unit. As soon as you release the safety bar, the pull-up unit is secured in the next position.

When the pull-up unit is in the lowest position, turn the handle screw 90° so that it is secured again.



#### Stabilisierungsbene für vertikale Position

Um einen bestmögliche Trainingskomfort zu geben, wurde die Bank mit Stabilisierungsbenen ausgestattet. Diese müssen für das Klimmzug-Dip-Training ausgedreht werden.

Gehen Sie dafür wie folgt vor:

Lösen Sie die Griffschraube (2) ein wenig und ziehen Sie diese nach außen.

Sie können nun das Bein nach vorne außen drehen, es bewegt sich zusätzlich noch nach unten.

Die Griffschraube muss einrasten, was durch ein Klick Sound bestätigt wird.

Um die Füße zu entriegeln verfahren Sie in umgekehrter Reihenfolge.

**Achtung:** Die Stabilisierungsbene müssen in der Trainings- und Aufbewahrungsposition immer eingerastet sein!



#### Stabilising legs for vertical position

In order to provide the best possible training comfort, the bench has been equipped with stabilising legs. These must be turned out for the pull-up dip training.

Proceed as follows:

Loosen the handle screw (2) a little and pull it outwards.

You can now turn the leg outwards to the front, it also moves downwards.

The handle screw must engage, which is confirmed by a click sound.

To unlock the feet, proceed in reverse order.

**Attention:** The stabilising legs must always be locked in the training and storage position!



#### **BodenausgleichsfüÙe**

Um ein Wackeln der Bank auszuschließen, wurden an den Stabilisierungsbeinen NiveauausgleichsfüÙe installiert. Diese können, um Bodenunebenheiten auszugleichen, ein- oder ausgedreht werden.

#### **Floor levelling feet**

To prevent the bench from wobbling, levelling feet have been installed on the stabilising legs. These can be turned in or out to compensate for uneven floors.

## **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.

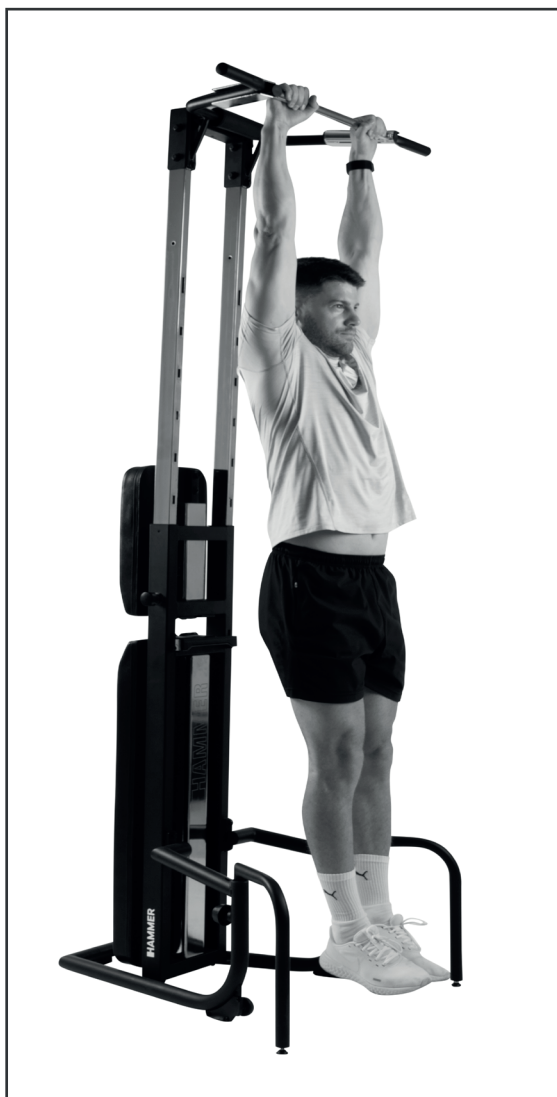
- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don't reach the 20 repetitions in the last intervall.

- 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.

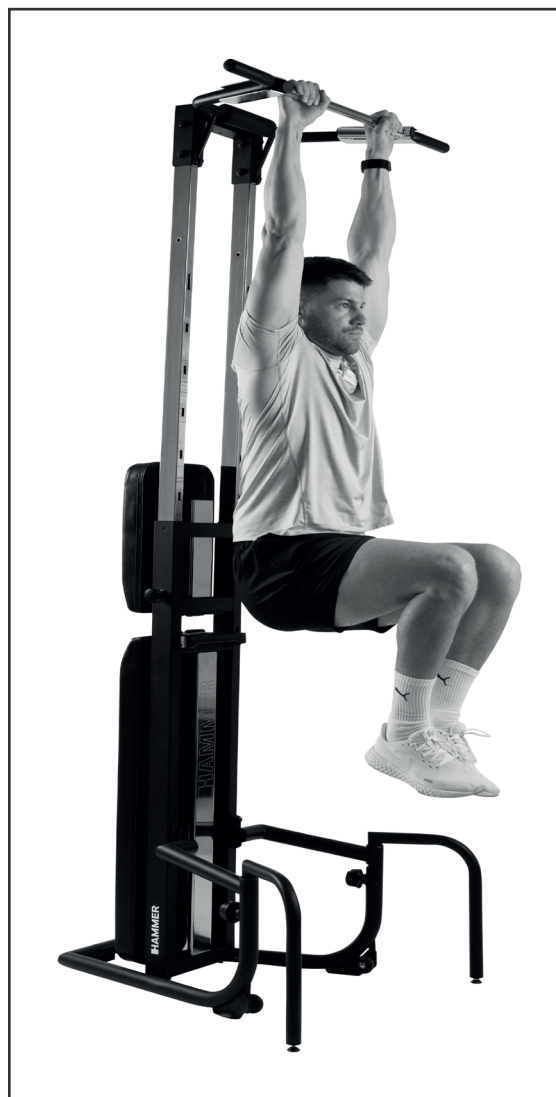
## 5.1 Übungsbilder



Beinheben, gerade Ausführung:  
Ausgangsposition: Halten Sie sich an der Klimmzugstange in einer für Sie optimalen Breite.

Endposition: Bewegen Sie die angewinkelten Beine nach oben.

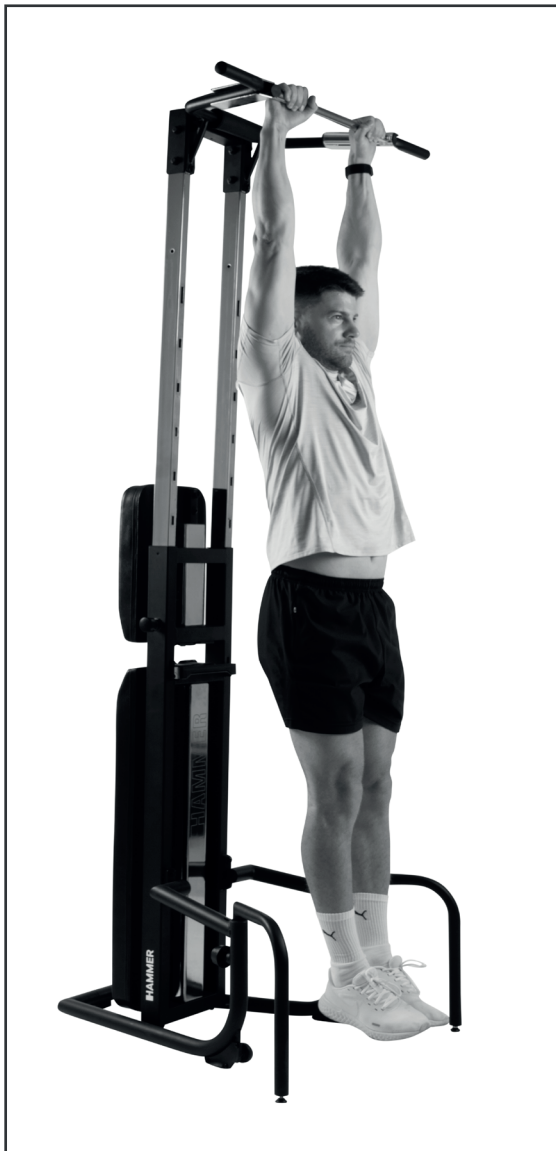
## 5.1 Exercises



Leg raises, straight version:  
Starting position: Grap the pullup bar in a comfortable position

End position: Move the bent legs up.





**Beinheben, schräge Ausführung:**

Ausgangsposition: Halten Sie sich an der Klimmzugstange in einer für Sie optimalen Breite.

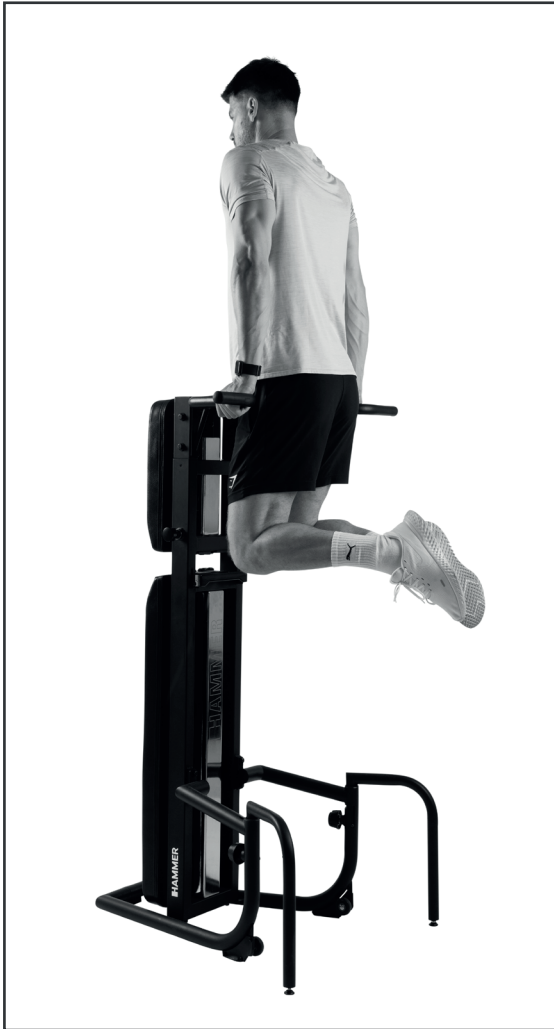
Endposition: Bewegen Sie die angewinkelten Beine seitlich nach oben. Die Kniee können abwechselnd nach links oder rechts geführt werden.



**Leg raises, side version:**

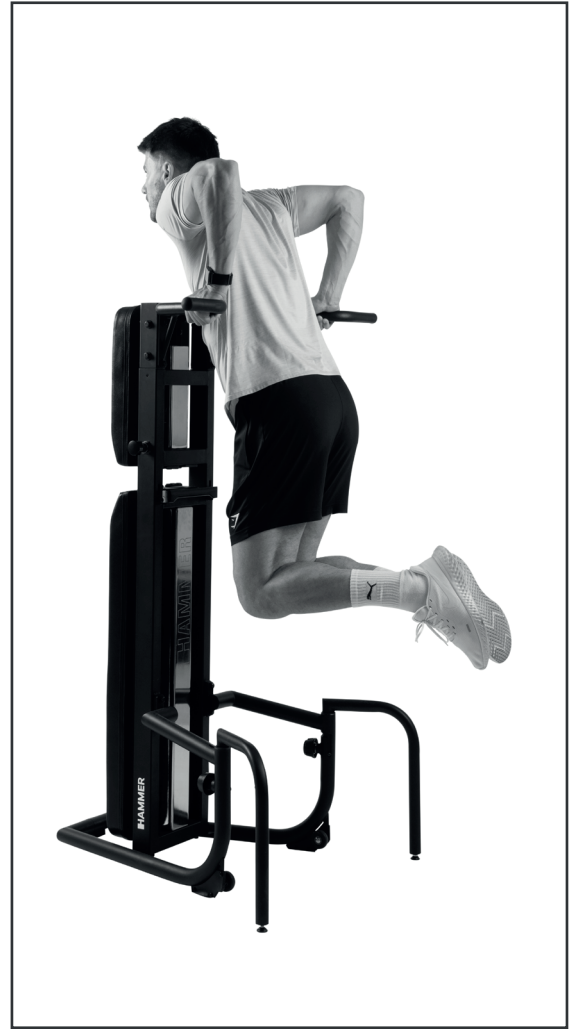
Starting position: Grap the pullup bar in a comfortable position

End position: Move the bent legs up. The knees can be guided alternately to the left or right sight.



Dips:  
Ausgangsposition: Gehen Sie in den Stütz, Beine sind angewinkel.

Endposition: Beugen Sie die Arme.



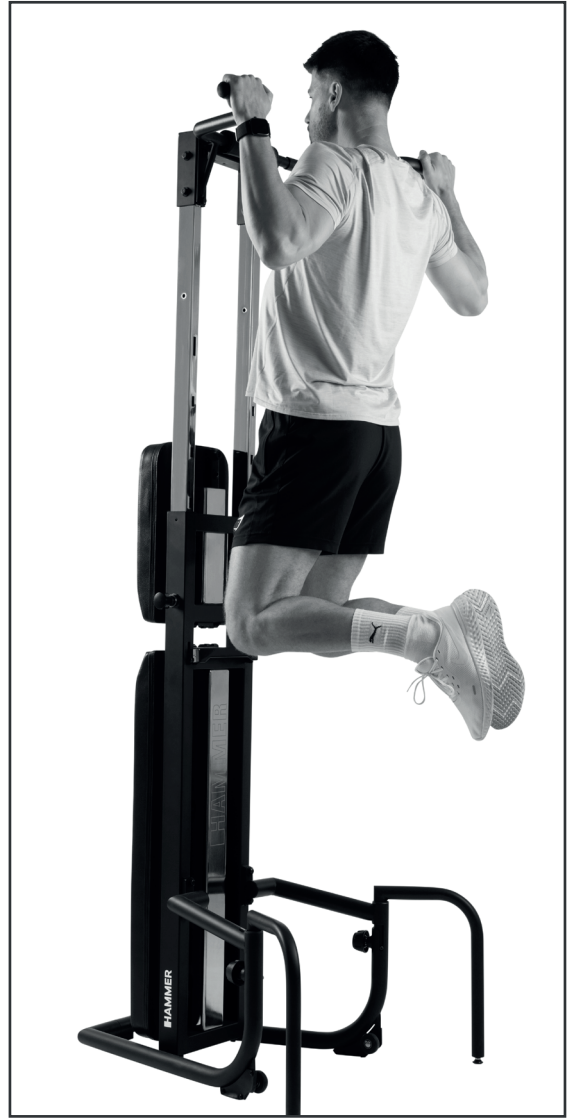
Leg raises, difficult version:  
Starting position: Go into the support, legs are bent.

End position: Bend your arms.



**Klimmzug breit:**  
Ausgangsposition: Greifen Sie die Klimmzugstange in einer für Sie komfortablen Breite.

Endposition: Ziehen Sie den Körper soweit als möglich nach oben..



**Pull-up wide:**  
Starting position: Grip the pull-up bar in a width that is comfortable for you.

End position: Pull the body up as far as possible.



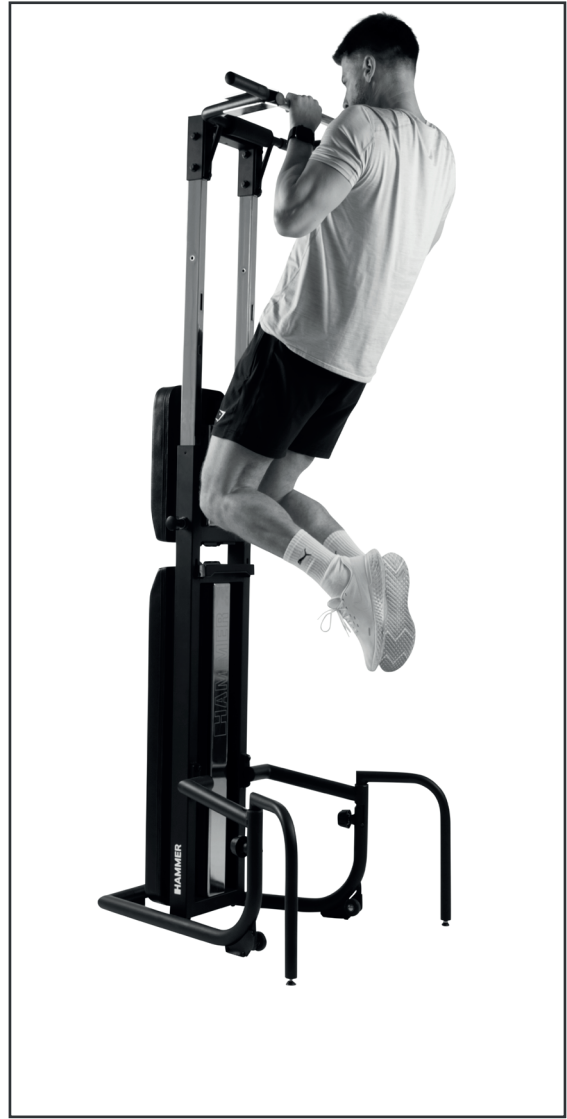
**Klimmzug schmal:**

Ausgangsposition: Schieben Sie die zusätzliche schmale Klimmzugstange auf.

Greifen Sie die Klimmzugstange in einer für Sie komfortablen Breite.

Endposition: Ziehen Sie den Körper soweit als möglich nach oben.

Alternative: Greifen Sie die Klimmzugstange, dass die Handflächen zu ihnen zeigen (Bizepsgriff).



**Pull-up narrow:**

Starting position: Grip the pull-up bar in a width that is comfortable for you.

End position: Pull the body up as far as possible.

Option: Grap the pull-up bar with the palms facing you (biceps grip).

## 6. Pflege und Wartung

### 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.

## 6. Care and Maintenance

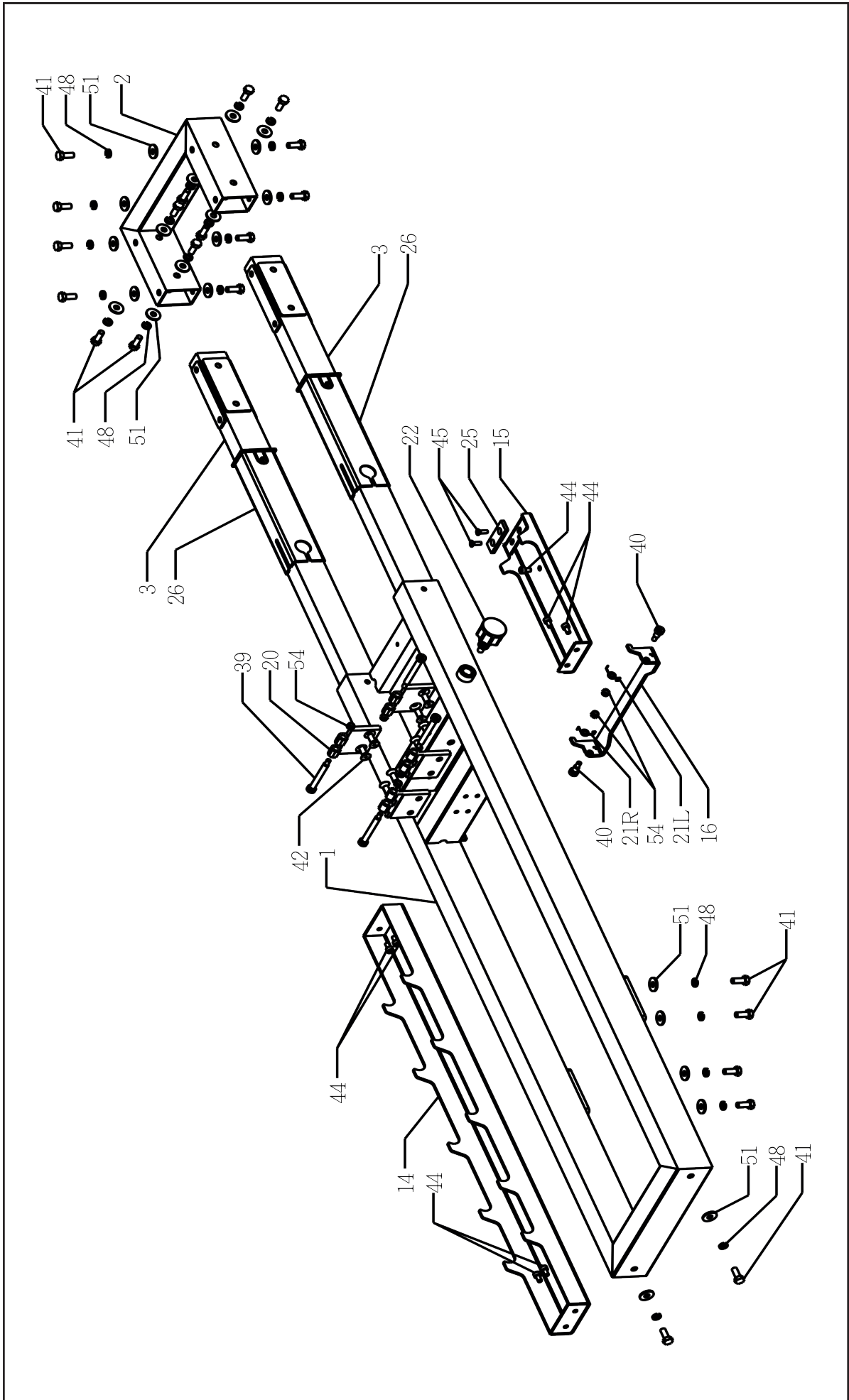
### Maintenance:

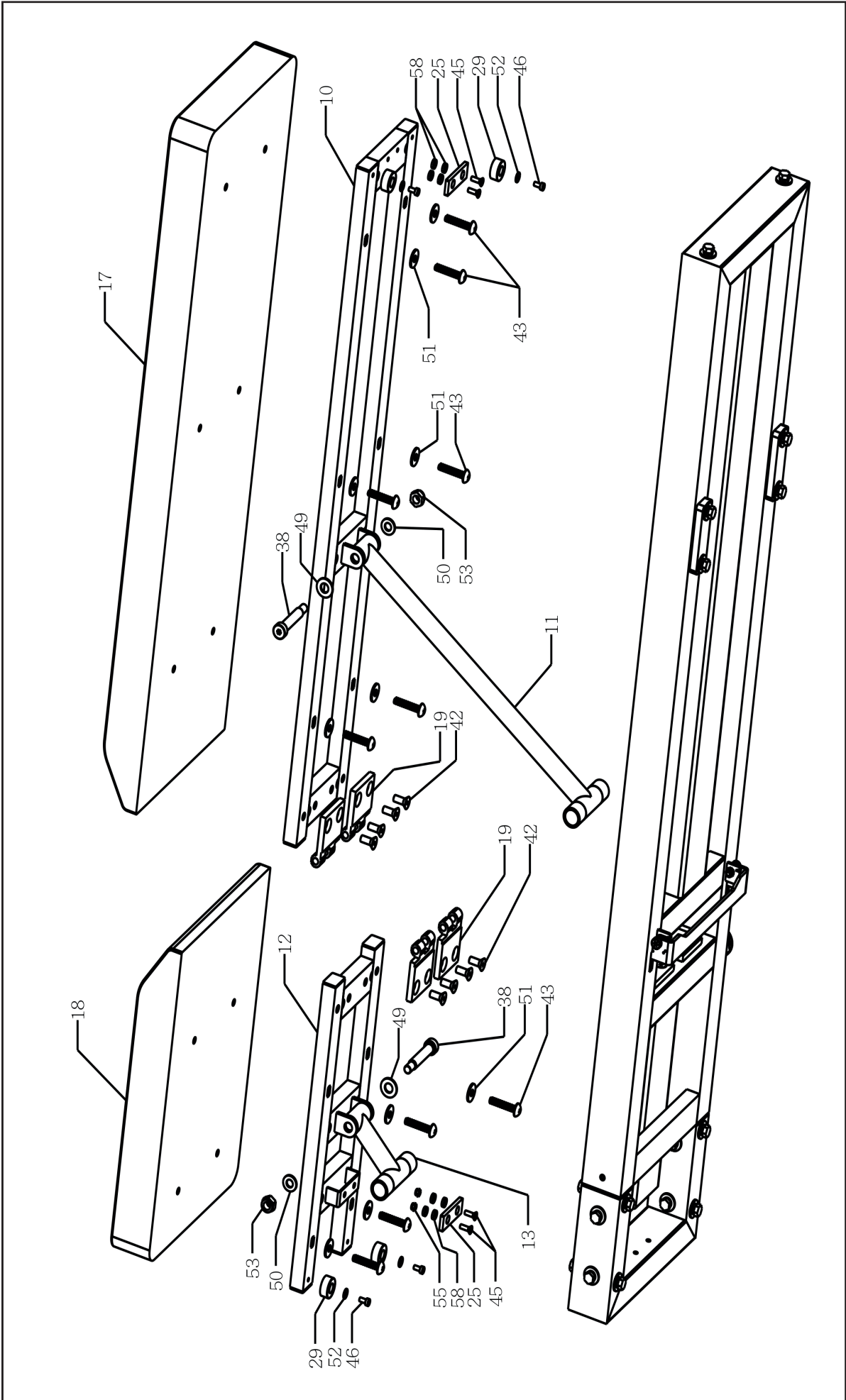
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

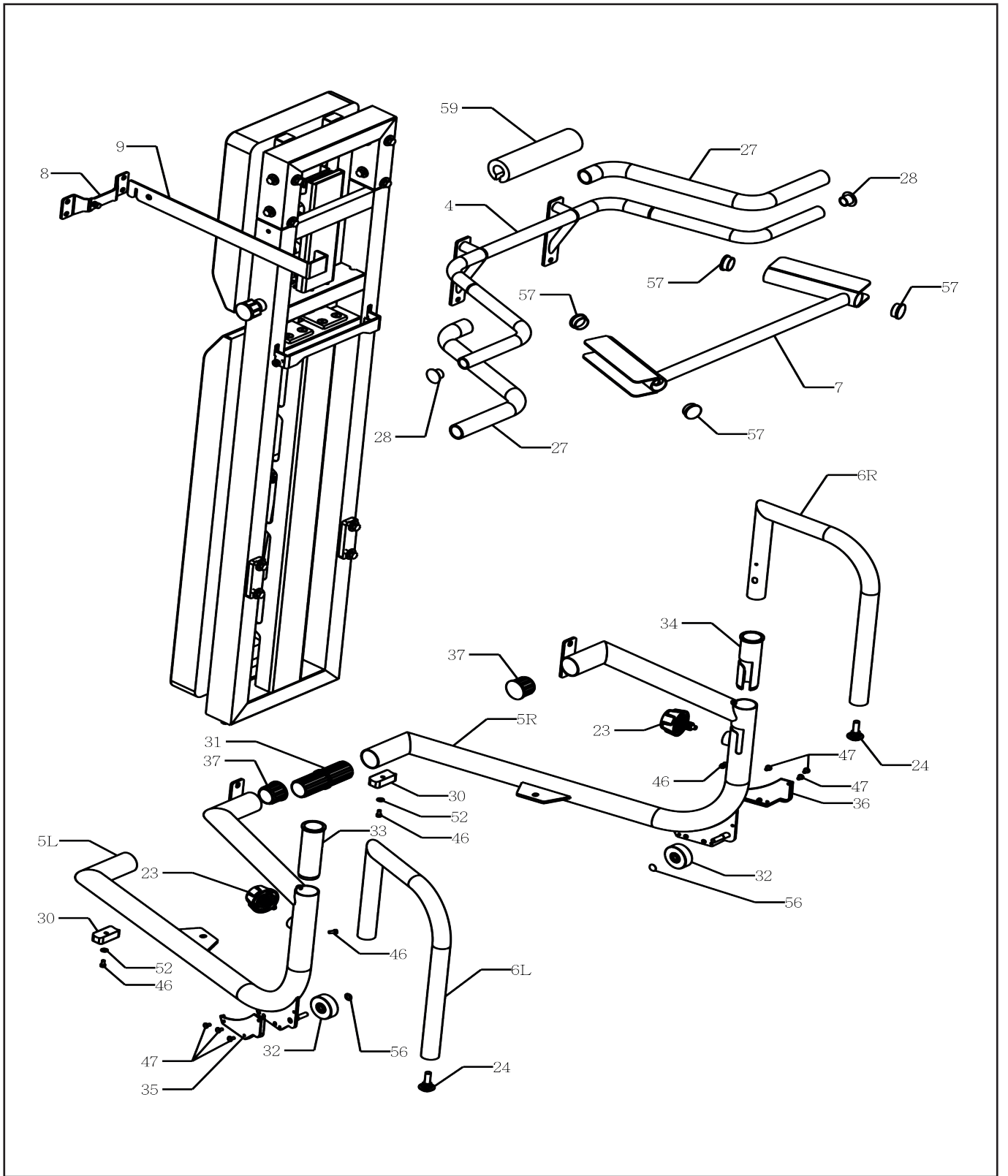
### Care:

- 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.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date										
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly											
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month											
Festigkeit der Schraub- verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month											









## 8. Teilleiste / Parts list

16000	-1	Hauptrahmen	Main frame		1
	-2	Rahmenkopfteil, ausziehbar	Movable head frame		1
	-3	Rahmen, ausziehbar	Movable frame		1
	-4	Stützrahmen, vorne	Pull-up frame		1
	-5L	Hinterer Rahmen, links	Left rear frame		1
	-5R	Hinterer Rahmen, rechts	Right rear frame		1
	-6L	Sicherheitsstütze, links	Safety frame, left side		1
	-6R	Sicherheitsstütze, rechts	safety frame, right side		1
	-7	Klimmzugstange	Pullupbar		1
	-8	Wandplatte für Wandhalterung	Bracket for wallfixation		1
	-9	Wandhalterung	Wallfixation		1
	-10	Rahmen für Rückenpolster	Frame for backrest cushion		1
	-11	Stütze für Rückenpolsterrahmen	Backrest cushion support pole		1
	-12	Rahmen für Sitzpolster	Frame for seat cushion		1
	-13	Stütze für Sitzpolsterrahmen	Seat cushion support pole		1
	-14	Verstellungsschiene für Rückenpolster	Backrest cushion adjustment unit		1
	-15	Verstellungsschiene für Sitzpolster	Seat cushion adjustment unit		1
	-16	Griff	Handle		1
	-17*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
	-18*	Sitzpolster	Seat cushion		1
	-19	Gelenkplatte 1	Hinge 1		4
	-20	Gelenkplatte 2	Hinge 2		4
	-21L	Feder für Griff, links	Left spring for handle		1
	-21R	Feder für Griff, rechts	Right spring for handle		1
	-22	Griffschraube	Star knob		1
	-23	Griffschraube für sicherheitsstütze	Starknob for safety frame		2
	-24	Höhenverstellfuß	Height adjustment cap		2
	-25	Magnet	Magnet		3
	-26	Kunststoffhülse	Plastic sleeve		2
	-27*	Schaumstoff	Foam		2
	-28	Kunststoffkappe, rund	Round plug	Ø32	2
	-29	Gummikappe	Bumper		2
	-30	Kunststoffkappe, eckig	Square plastic cap	23x50	2
	-31	Verbindungshülse	Connection sleeve		1
	-32	Transportrolle	Transportation wheel		2
	-33	Hülse, links	Left sleeve		1
	-34	Hülse, rechts	Right sleeve		1
	-35	Rollenverkleidung, links	Left roller cover		1
	-36	Rollenverkleidung, rechts	Right roller cover		1
	-37	Kunststoffkappe, rund	Round plastic cap	Ø42	2
	-38	Innensechskantschraube	Allen screw	M12x55	2
	-39	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	4
	-40	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x10	2
	-41	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x20	22
	-42	Senkkopfschraube	Countersunk screw	M8x15	16
	-43	Rundkopfinnensechskantschraube	Roundhead allen screw	M8x40	10
	-44	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x10	7
	-45	Senkkopfschraube	Countersunk screw	M5x16	6
	-46	Sechskantschraube	Hex head screw	M5x10	8
	-47	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x8	6
	-48	Federring	Spring washer	Ø8	22
	-49	Unterlegscheibe	Washer	Ø24x Ø12x2.0	2
	-50	Unterlegscheibe	Washer	Ø20x Ø10x2.0	2
	-51	Unterlegscheibe	Washer	Ø22x Ø8x2.0	32
	-52	Unterlegscheibe	Washer	Ø12x Ø5.5x1.5	6
	-53	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
	-54	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	6
	-55	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	2
	-56	Abdeckung Kugellager	Ballbearing cap		2
	-57	Kunststoffkappe	Plastic cap	Ø5	4
	-58*	Schaumstoff	Foam	Ø5xØ11x3.0	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 Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

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

## 9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

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

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

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

## 10. 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.:16000 Bench Pullup & Dip  
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) .....