

ANLEITUNG / MANUAL

Autark FT3

ART.NR. / ITEM NO. 14024

ID: 0107024

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General	03
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	03
3.	Montage	3.	Assembly	03
3.1	Inhalt	3.1	Parts	04
3.2	Montageschritte	3.2	Assembly Steps	09
3.3	Verbinden der Langhantel mit den Gewichteblöcken	3.3	Connect the longbar with the weight stacks	31
3.4	Einstellung der Seilspannung	3.4	Cable tensioning	32
3.5	Schmierer	3.5	Lubricane	33
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	34
5.	Trainingsanleitung	5.	Training manual	35
5.1	Übungsbilder	5.1	Trainings photos	36
6.	Explosionszeichnung	6.	Explosion drawing	44
7.	Teileliste	7.	Parts list	45
8.	Garantie	8.	Warranty (Germany only)	47
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9.	-	48

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse S, nach DIN EN 20957-1/2/4.
- Max. Belastbarkeit der Klimmzugstange: 160 kg.
Max. Belastbarkeit der Langhantel: 200kg
- Das Kraftgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

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

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

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2/4 class S.
- Max. user weight for the chin-up bar: 160 kg
Max. load for the longbar: 200kg.
- The Gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

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

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

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse S. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

3. Aufbau

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

Packungsinhalt

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

2. General

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

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

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

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

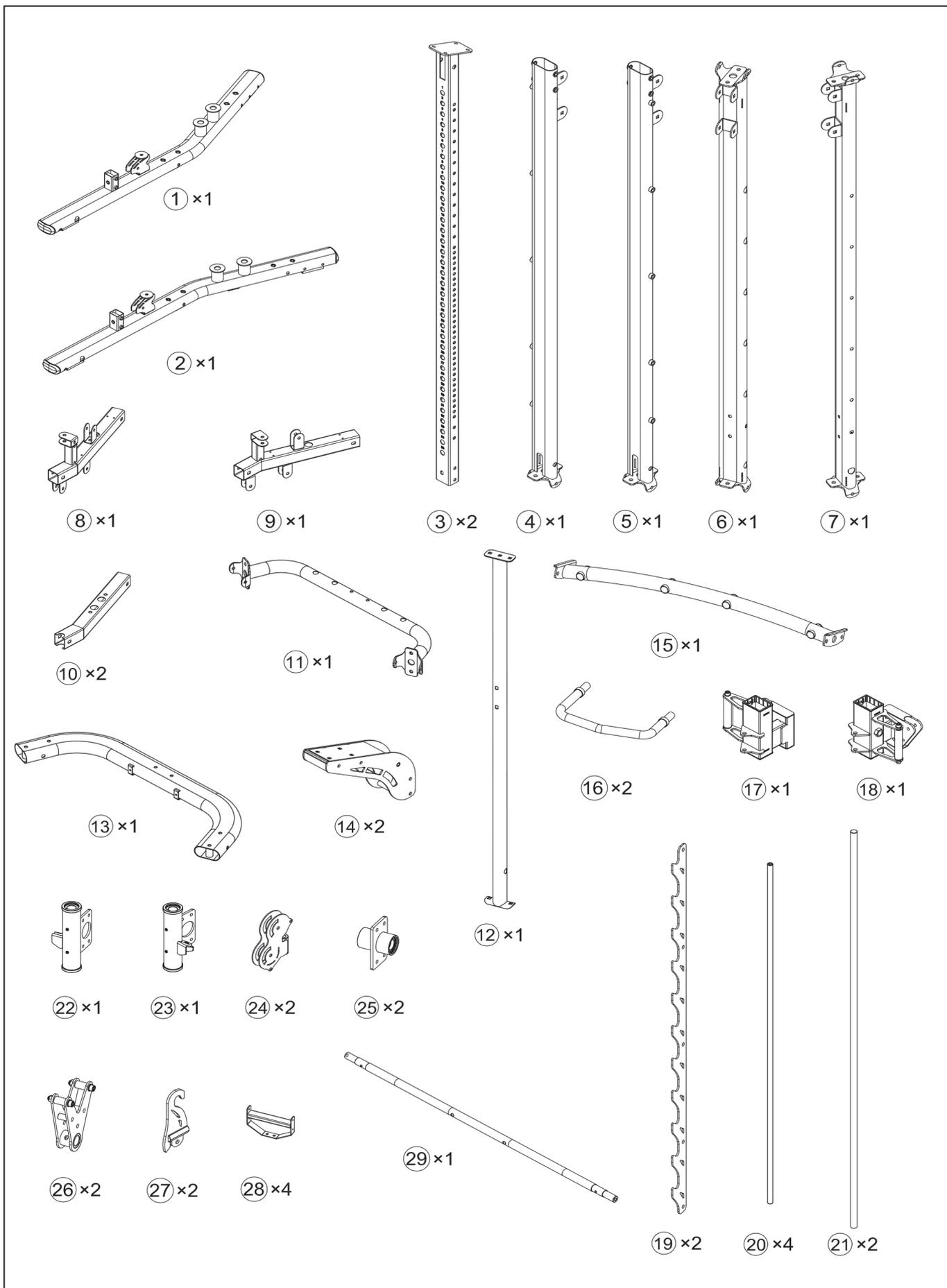
3. Assembly

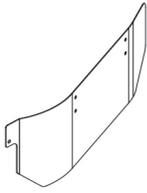
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

Contents of packaging

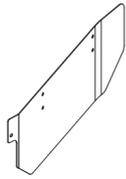
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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

3.1 Inhalt/Parts

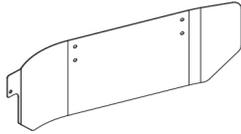




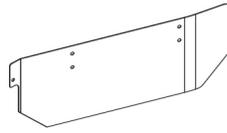
30×1



31×1



32×1



33×1



34×4



35×4



37×1



40×1



41×2



42×4



43×2



45×2



46×1



49×2



38×2



39×4



60×2



61×8



62×2



63×32



64×2



68×4



69×2



72×2



73×6



74×14



75×4



76×2



81×2



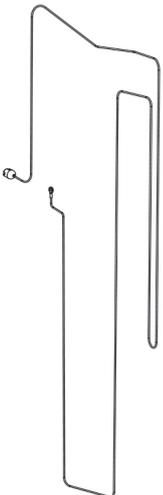
82×2



83×1



84×2



54×2



65×1



93×2



113×2



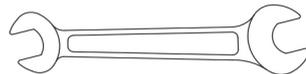
135×1



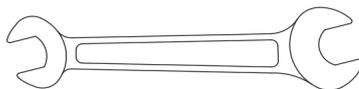
136×1



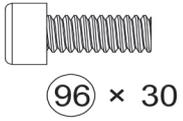
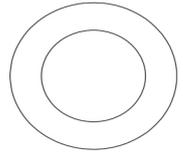
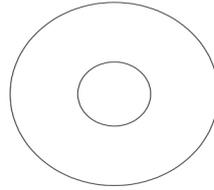
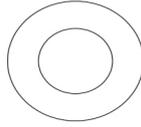
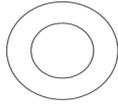
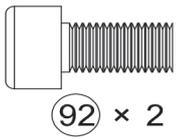
137×2



13#/16#



17#/19#



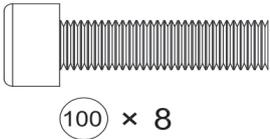
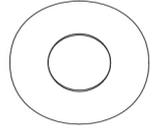
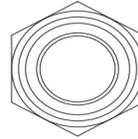
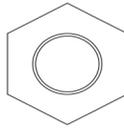
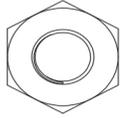
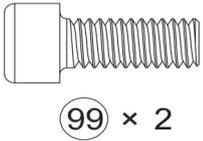
120 × 30

121 × 20

122 × 130

123 × 14

124 × 20



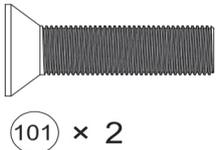
125 × 8

126 × 74

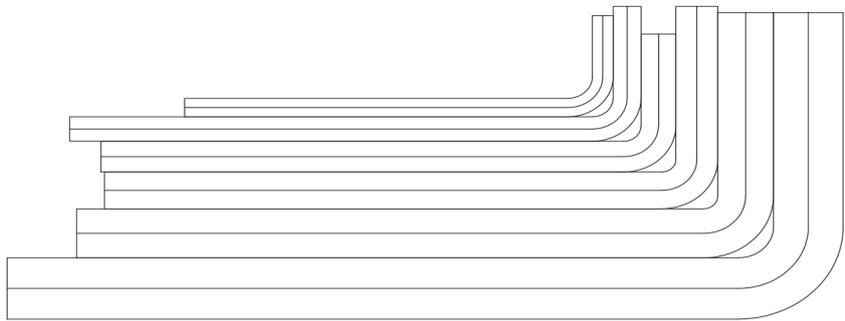
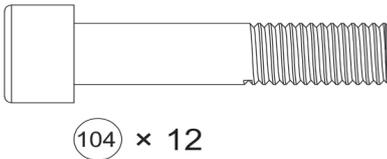
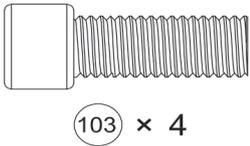
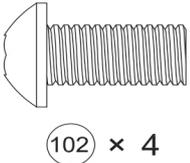
127 × 2

128 × 2

129 × 2



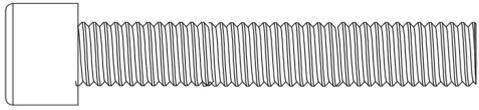
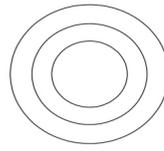
134 × 2



3# 4# 5# 6# 8# 10#×1

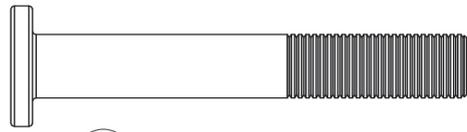


105 × 4

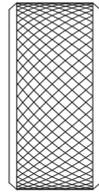
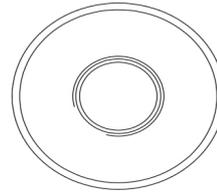


106 × 2

36 × 4



138 × 4

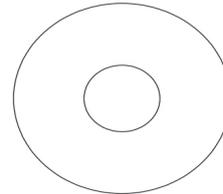


108 × 14

50 × 2

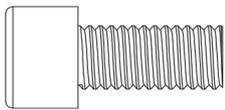


109 × 14

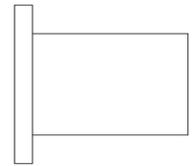
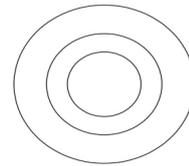


110 × 8

77 × 2



111 × 2



112 × 6

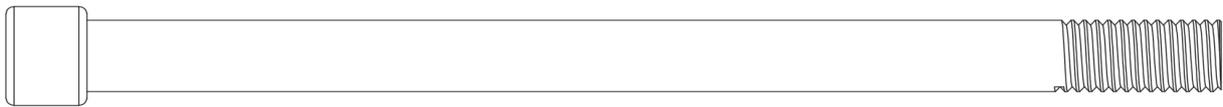
131 × 4



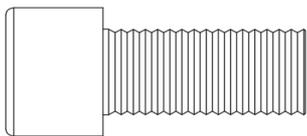
114 × 2



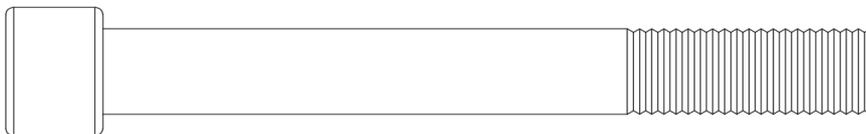
115 × 2



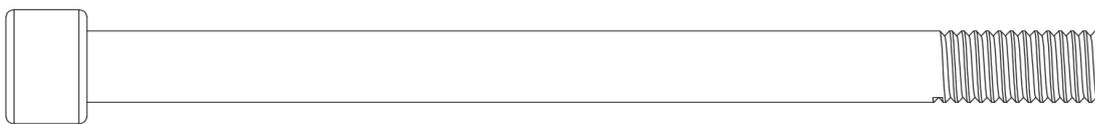
116 × 4



118 × 26



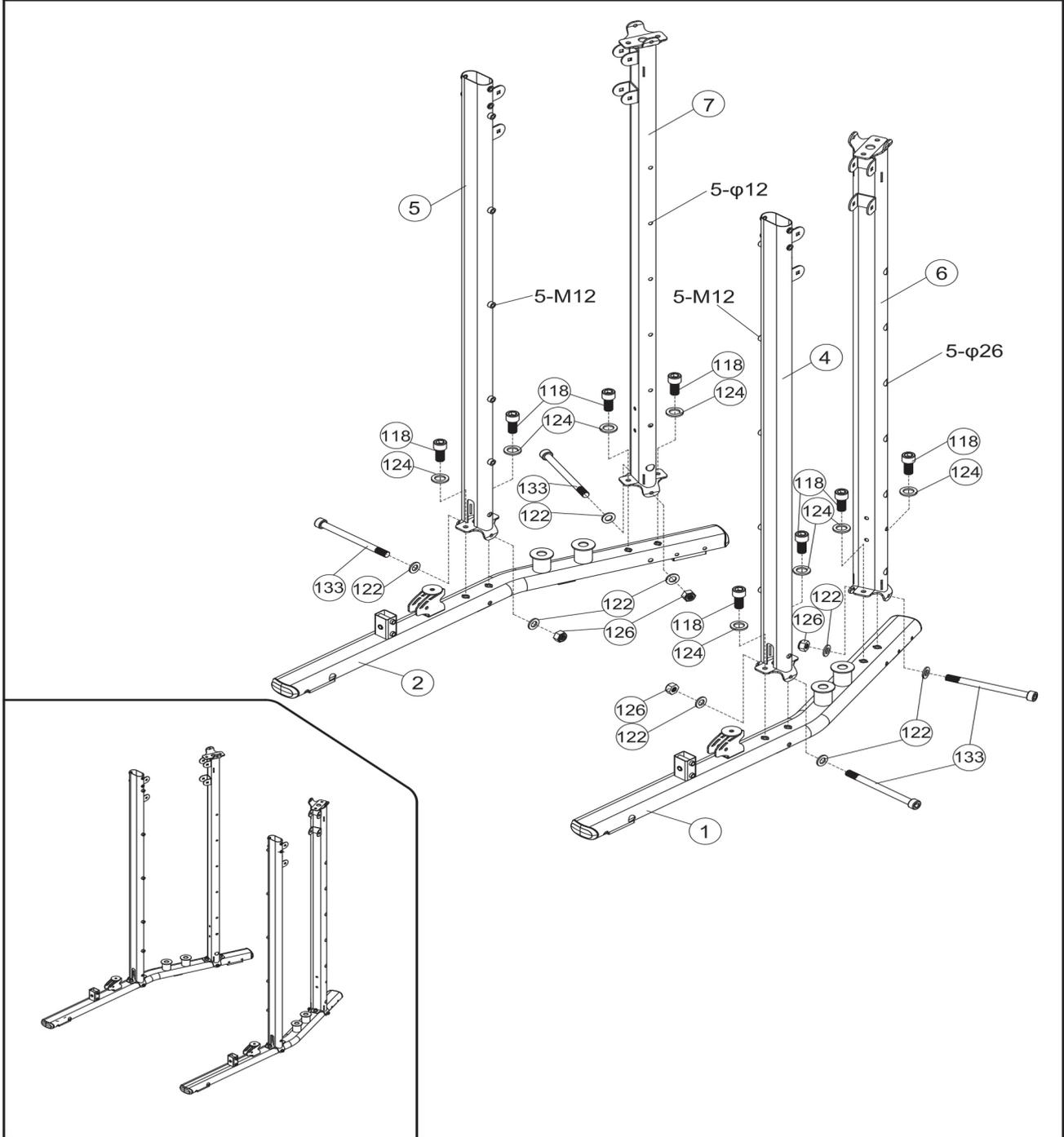
119 × 2



133 × 8

3.2 Montageschritte / Assembly steps
 Schritt / Step 1

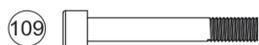
118		×8	M12×25	124		×8	Φ12
133		×4	M10×125	126		×4	M10
122		×8	Φ10				



Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screws only by hand!

Schritt / Step 2



×12 M10×70



×10 Φ30×Φ10.5



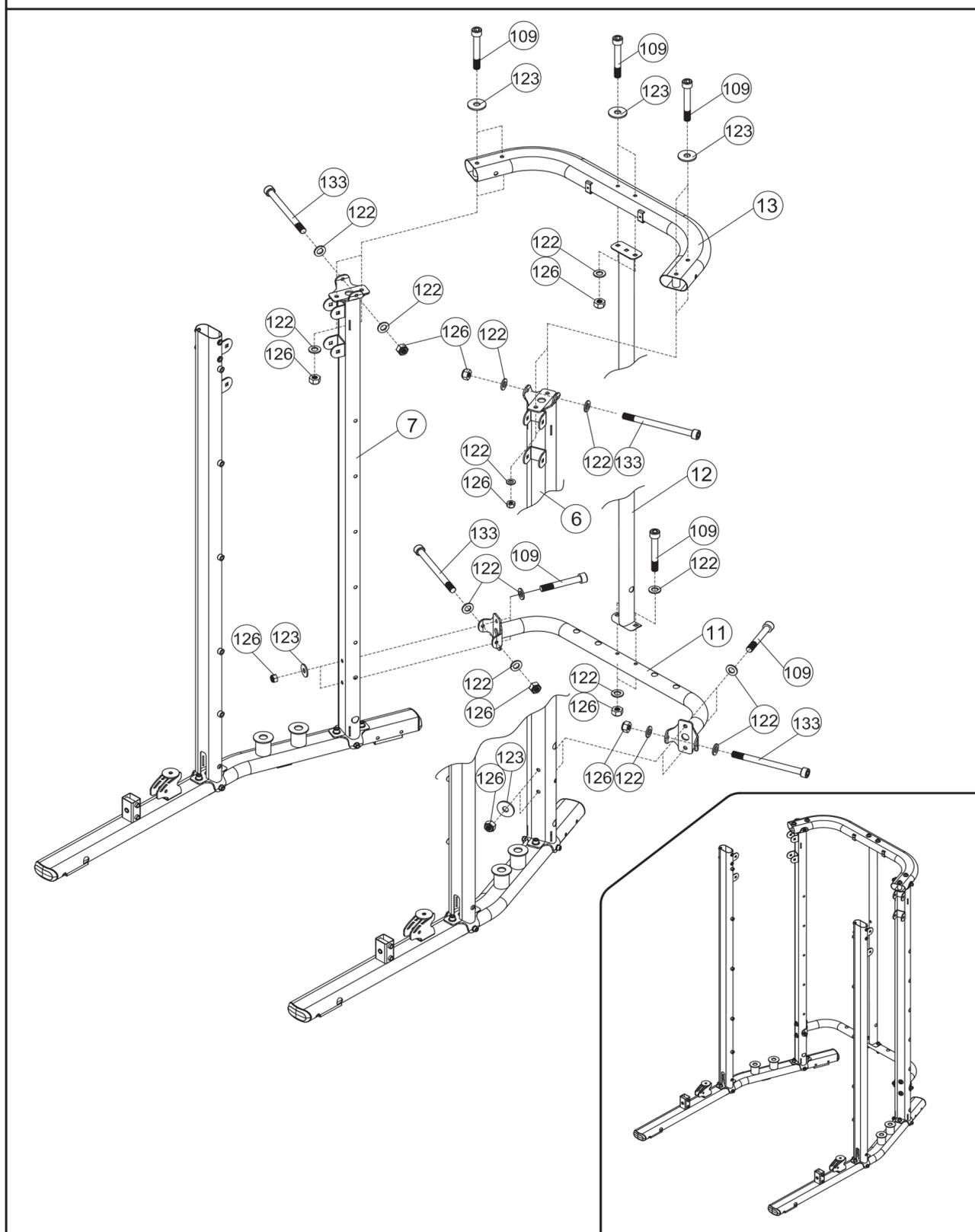
×4 M10×125



×16 M10



×22 Φ10

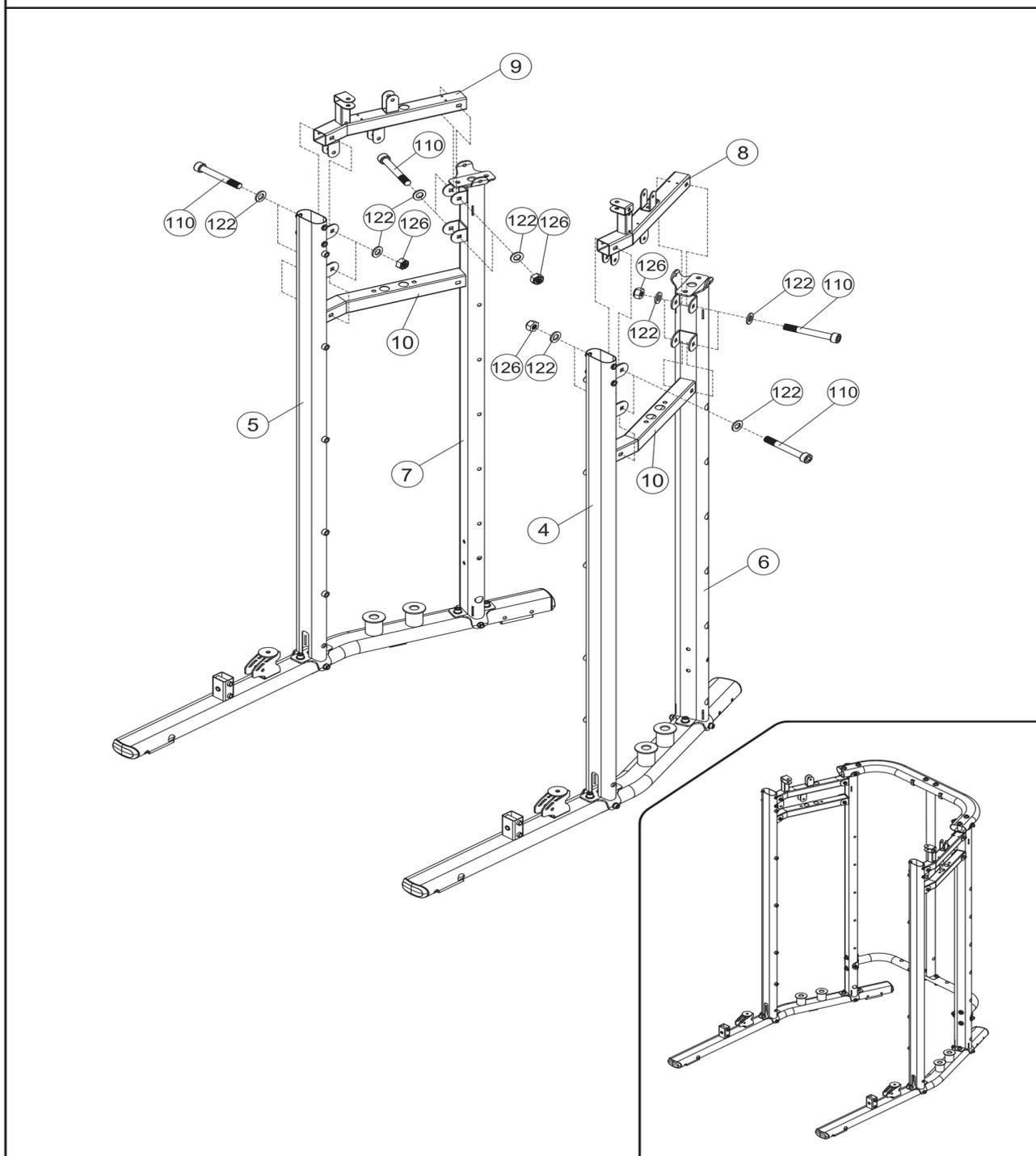


Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screws only by hand!

Schritt / Step 3

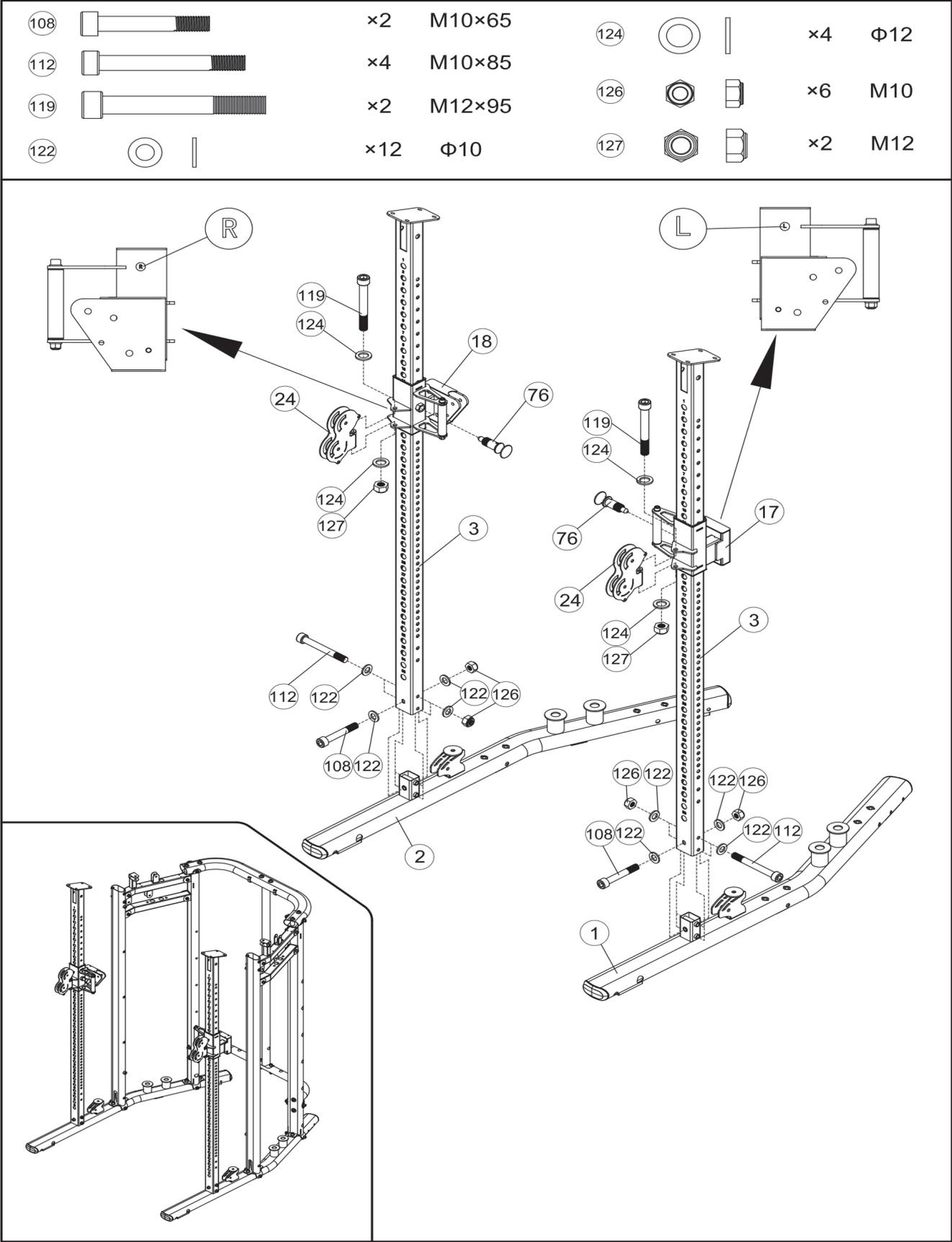
110		×8	M10×75	126			×8	M10
122							×16	Φ10



Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screws only by hand!

Schritt / Step 4



Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screws only by hand!

Schritt / Step 5



×8 M10×65

124



×8 Φ12



×8 M12×25

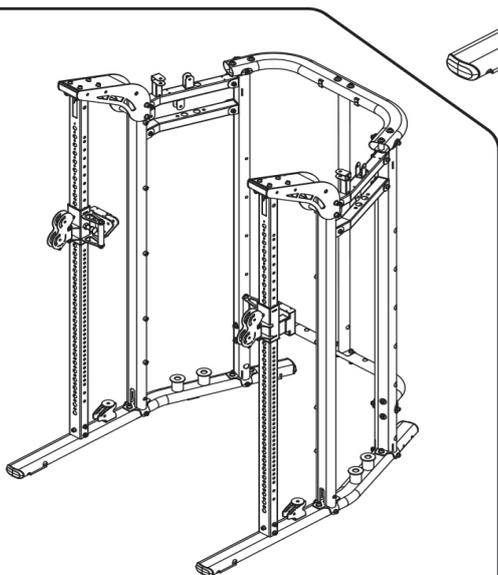
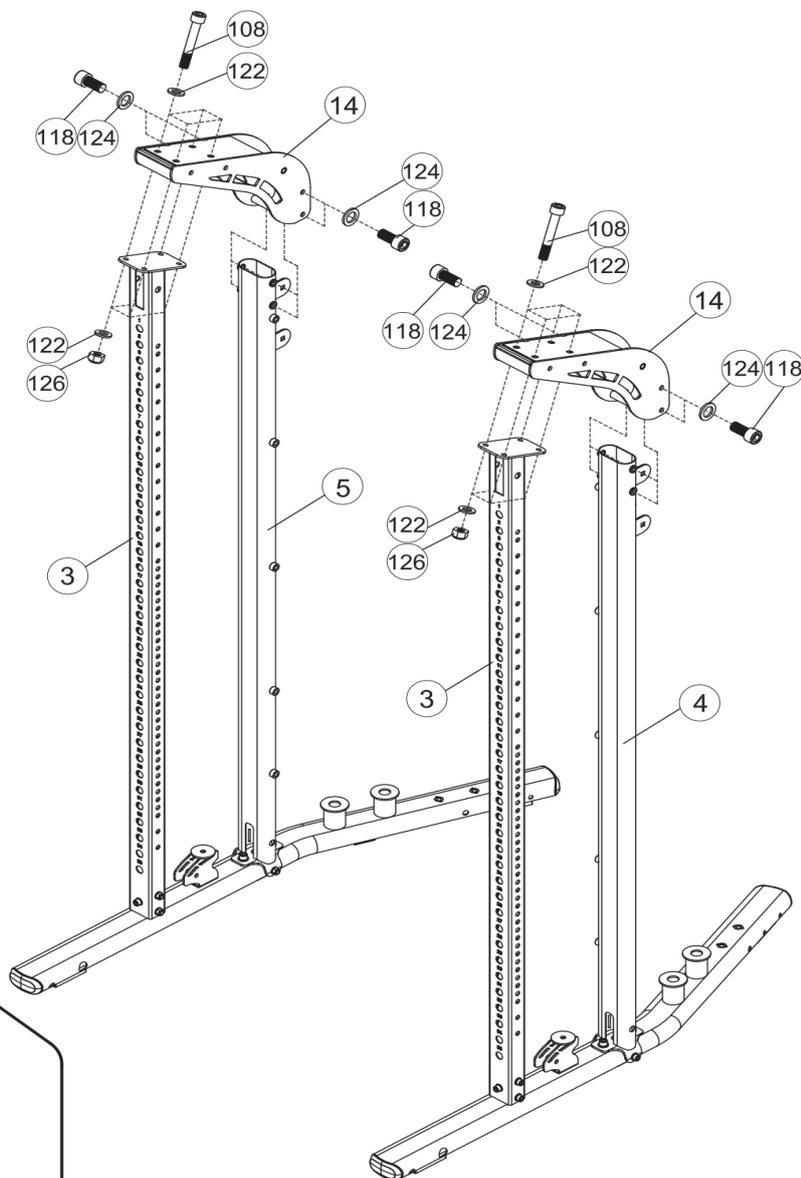
126



×8 M10



×16 Φ10

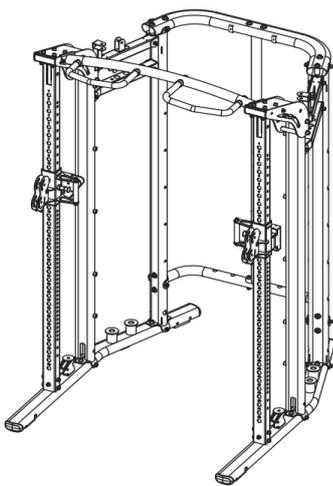
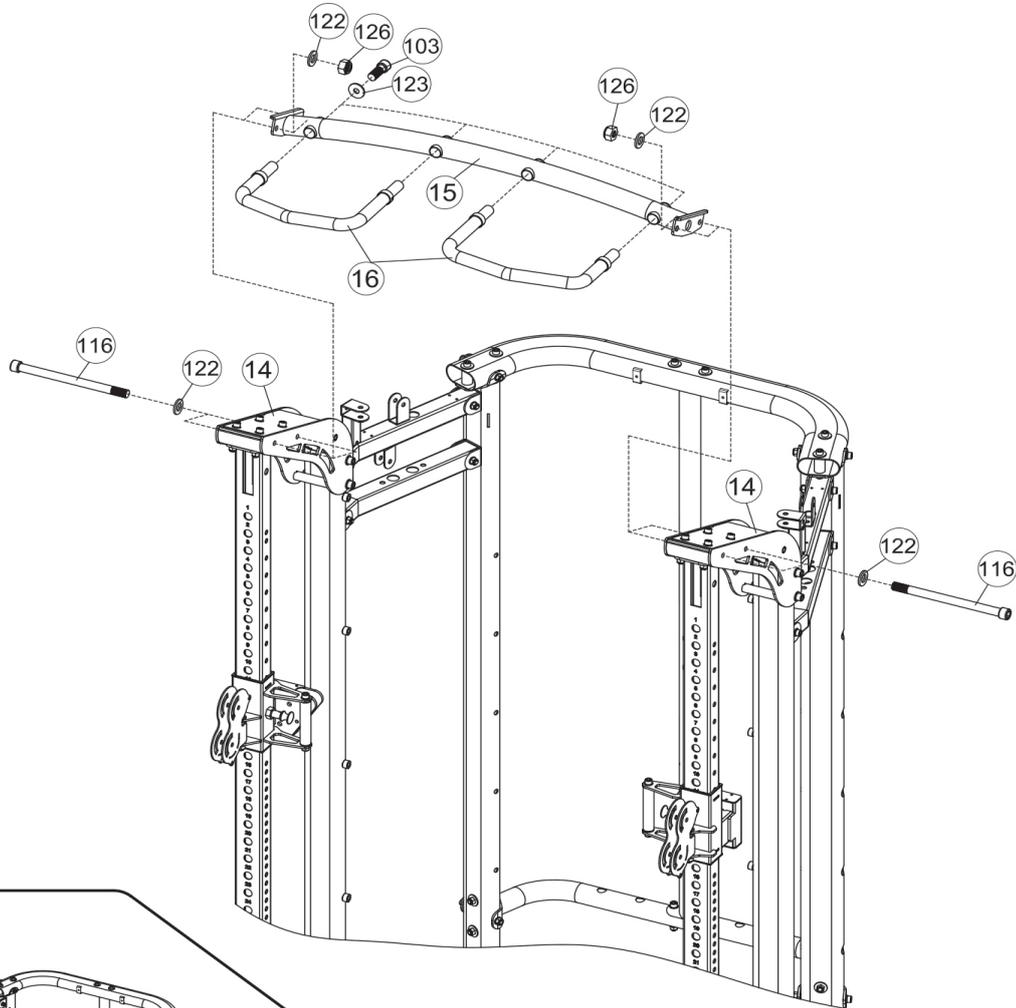


Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screws only by hand!

Schritt / Step 6

103		×4	M10×25	122		×8	Φ10
116		×4	M10×140	126		×4	M10
123		×4	Φ30×Φ10.5				



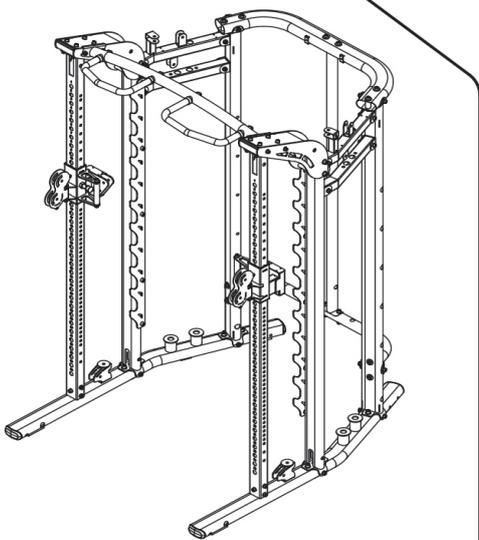
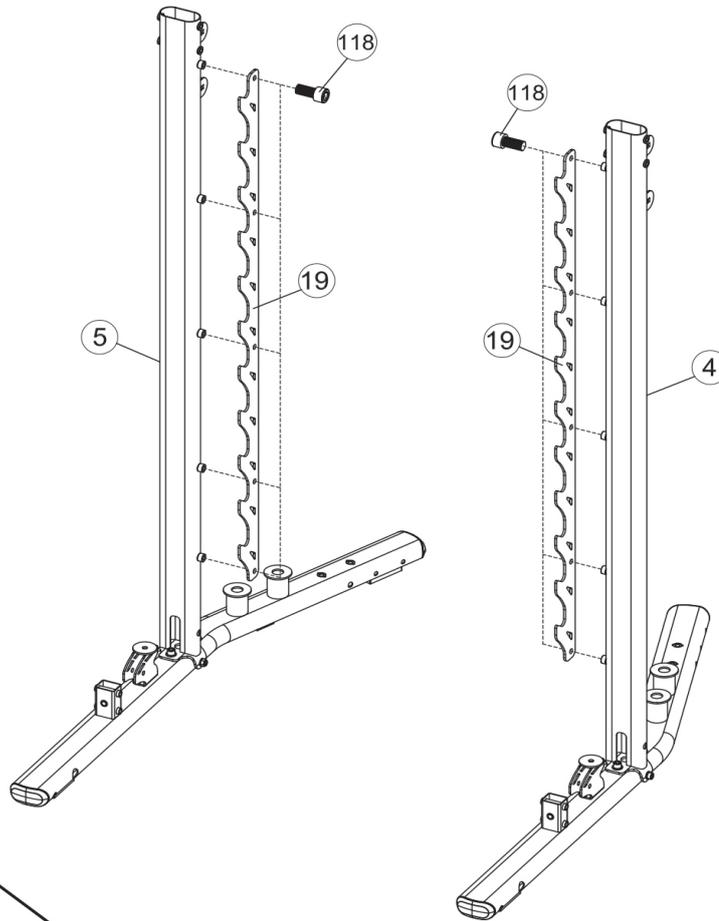
Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screws only by hand!

118

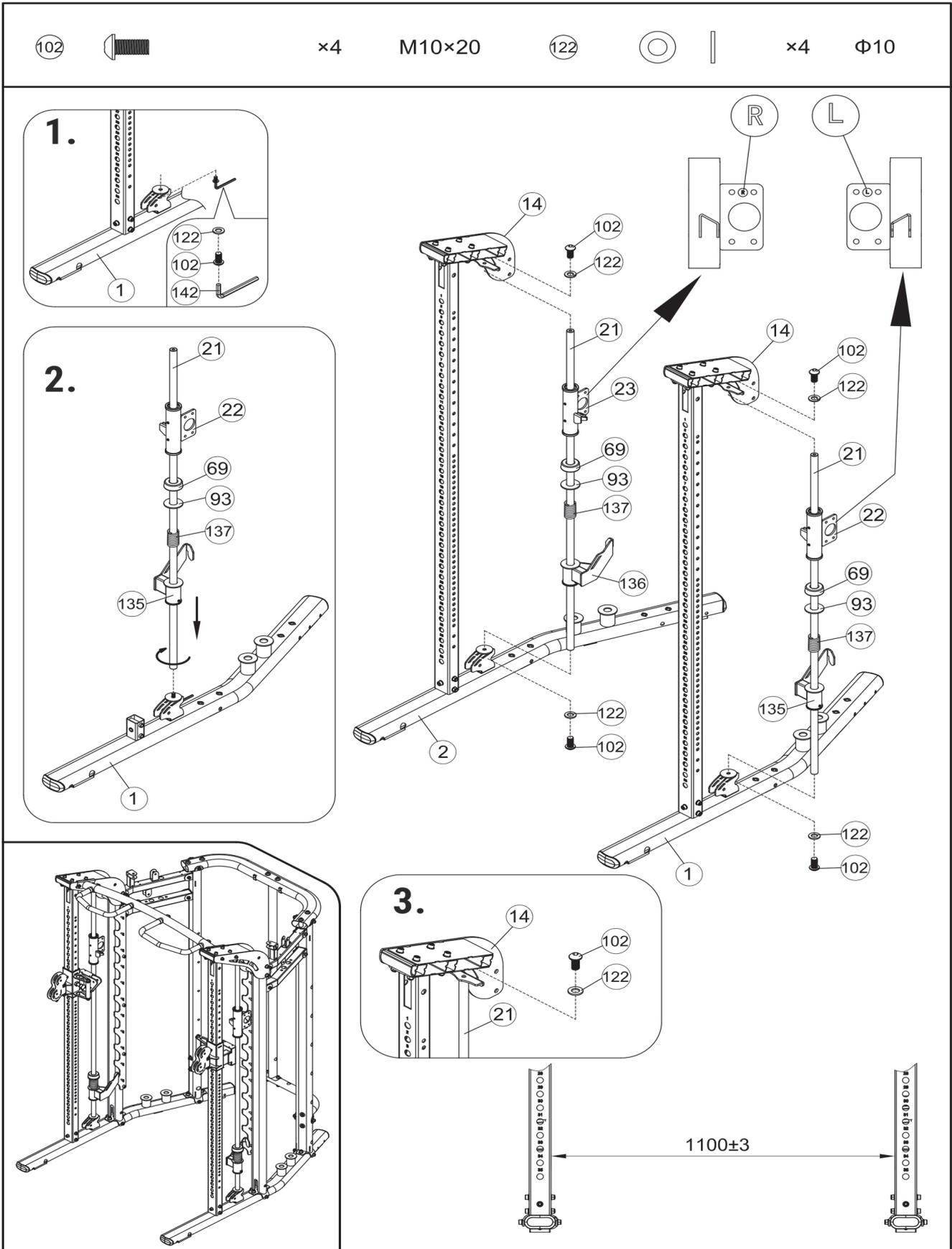


×10 M12×25



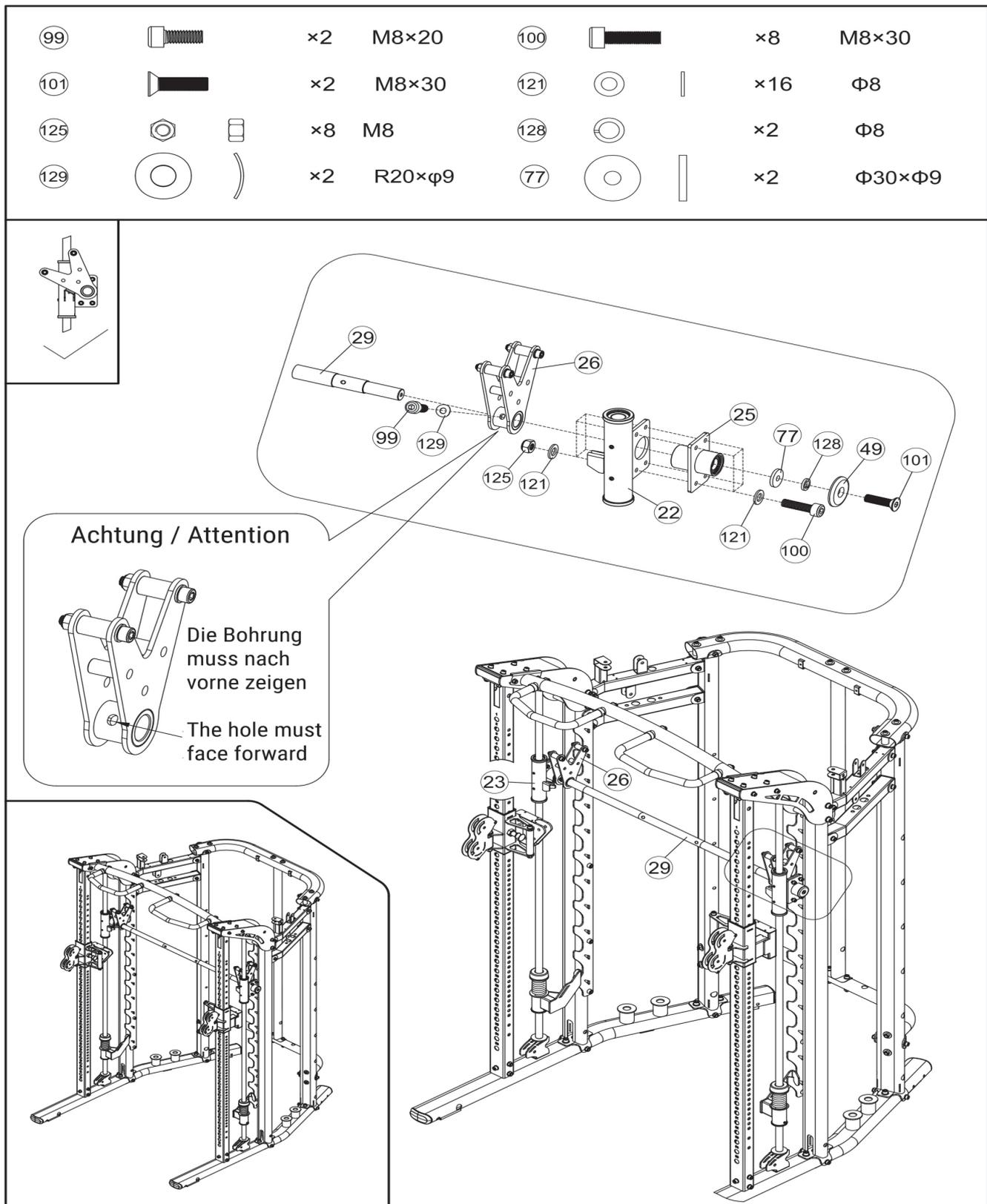
Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screws only by hand!



Alle Schraubverbindungen nun fest anziehen!

Tighten all screws now firmly!



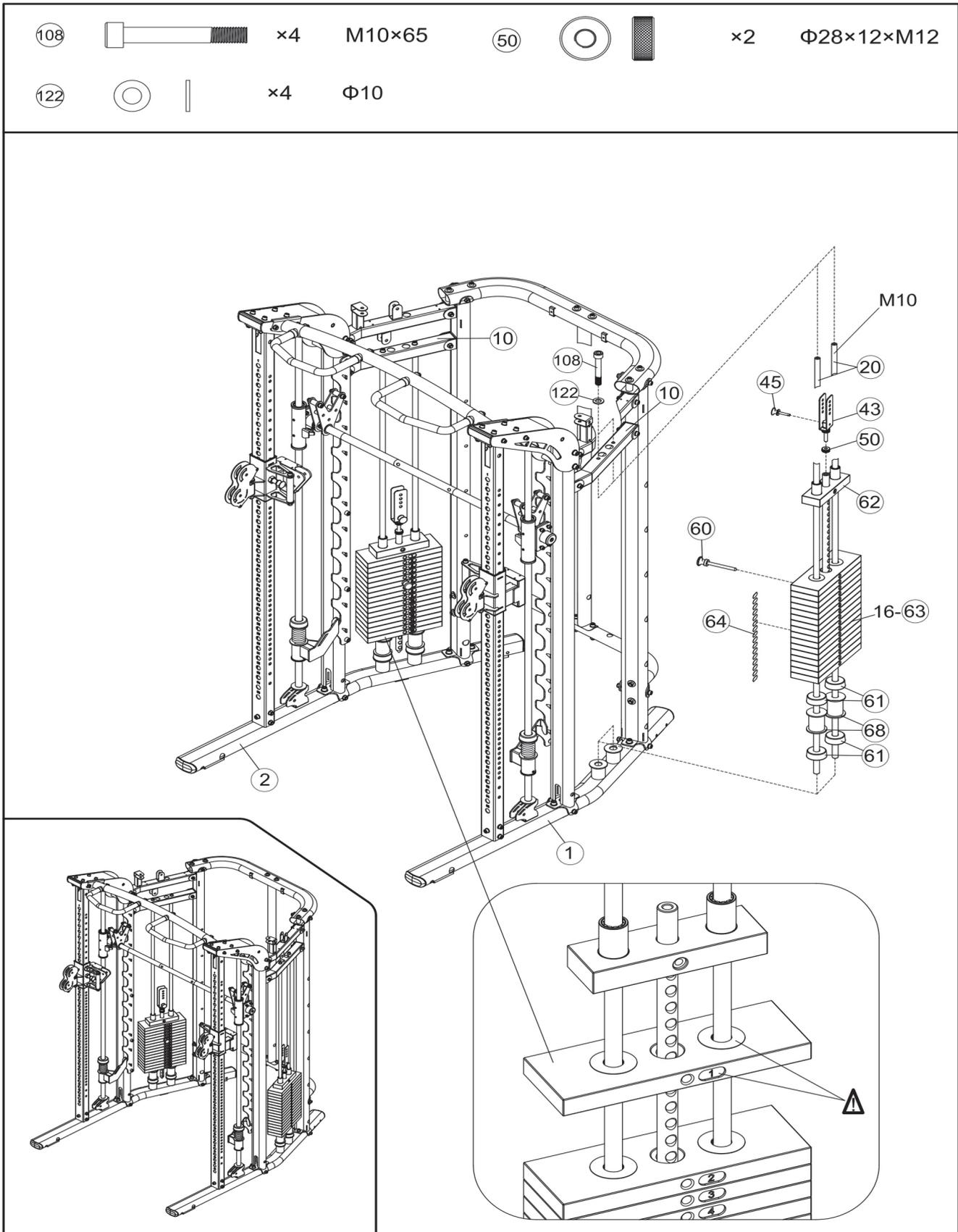
Bevor die Schrauben (99) festgezogen werden, hängen Sie die Langhantel hinten in die Sägezähne ein. Achten Sie darauf, dass das V-Bracket vorne am Bracket anliegt!

Before tightening the screw (99), hang the barbell on the back of the saw teeth, making sure that the V-bracket is in contact with the front of the bracket!

Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

Tighten all screw connections firmly!

80kg Gewichteblock/ Weight stack



ACHTUNG: Die Markierung für die Gewichtescheiben zeigt nach **innen** und das Gleitlager schaut **oben** heraus!

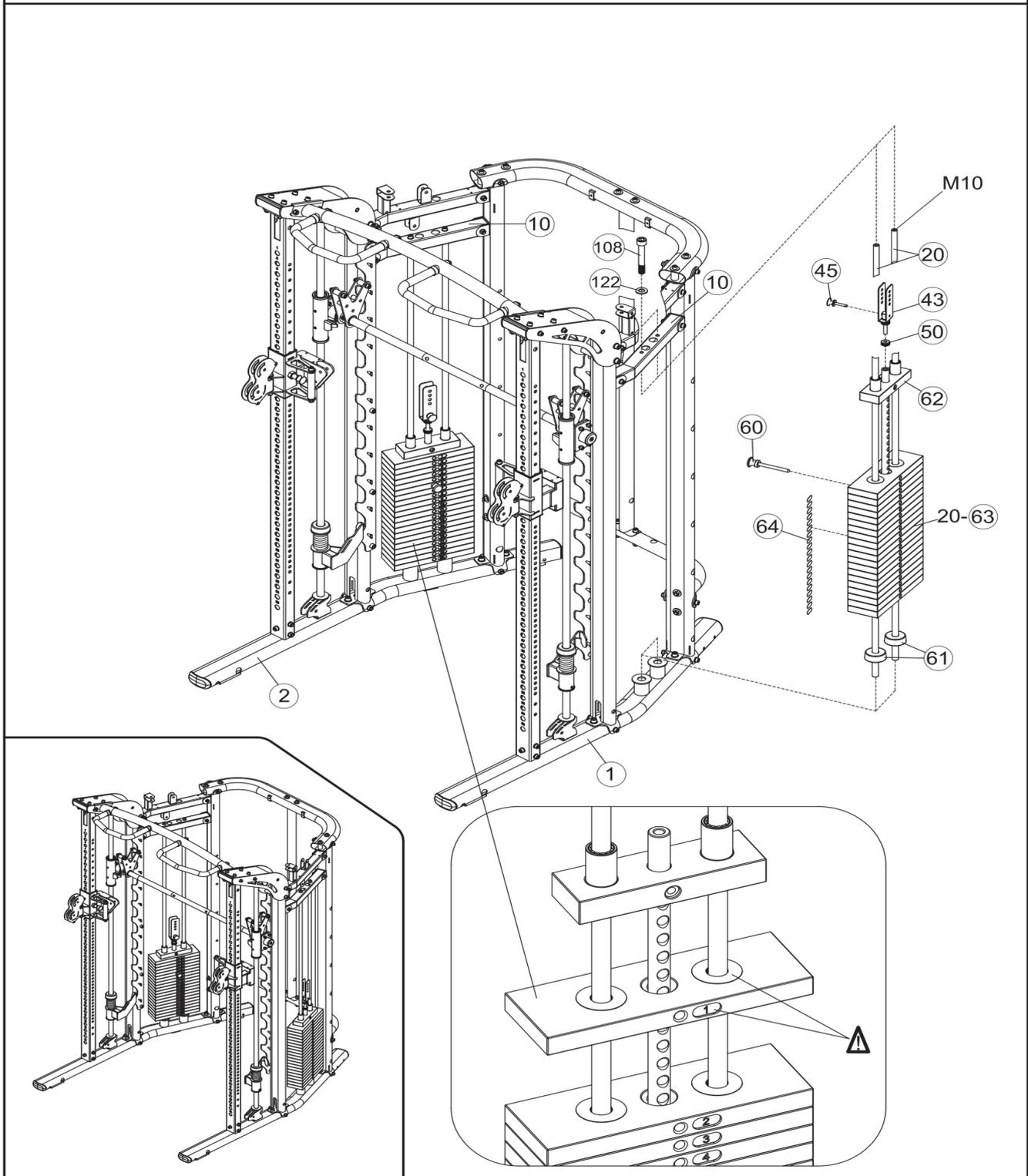
ATTENTION: The marking for the weight plates points inwards and the plain bearing protrudes at the top!

Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

Tighten all screw connections firmly!

100kg Gewichteblock/ Weight stack

108		x4	M10x65	50		x2	Φ28x12xM12
122		x4	Φ10				

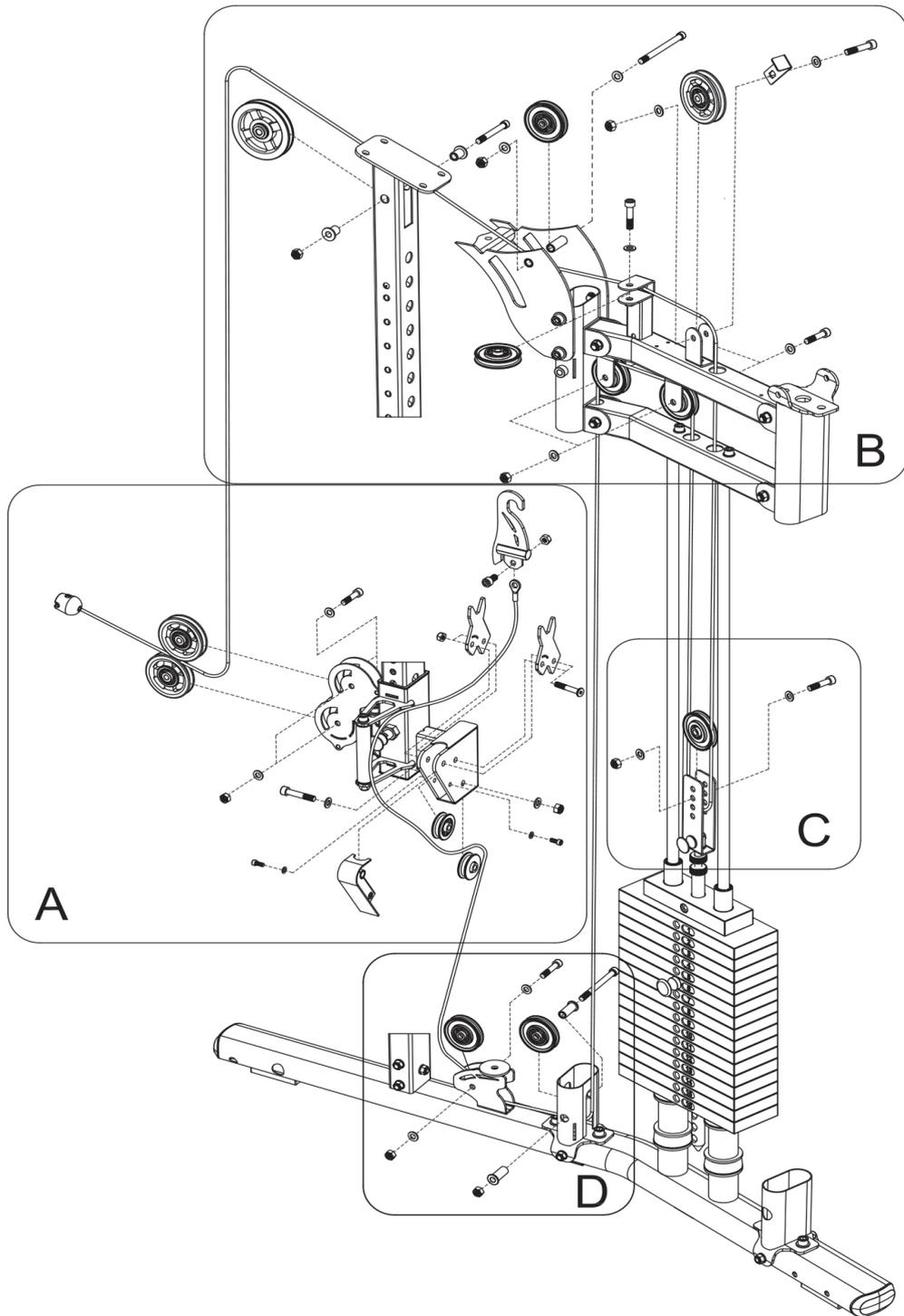


ACHTUNG: Die Markierung für die Gewichtescheiben zeigt nach **innen** und das Gleitlager schaut **oben** heraus!

ATTENTION: The marking for the weight plates points inwards and the plain bearing protrudes at the top!

Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

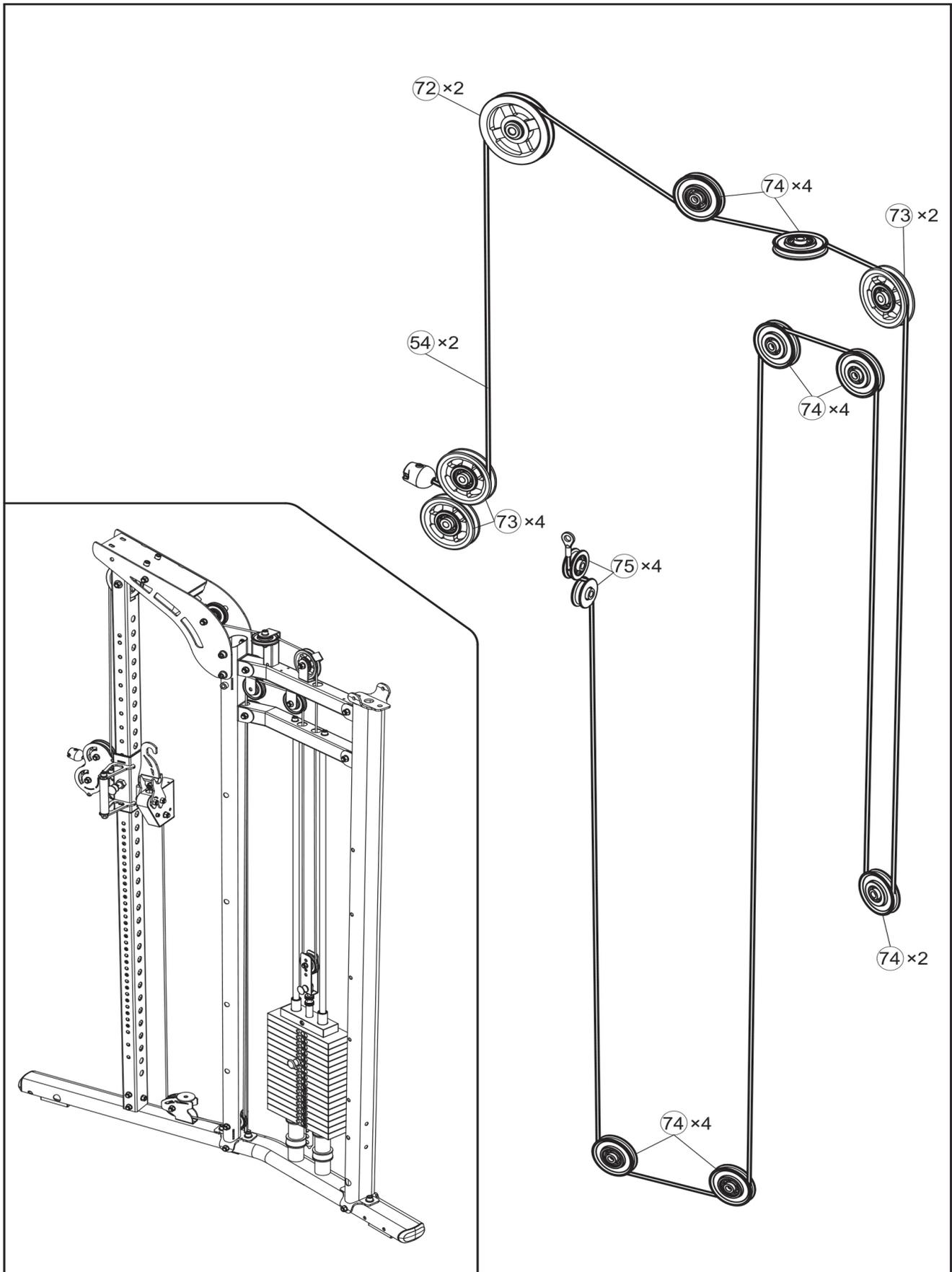
Tighten all screw connections firmly!



Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

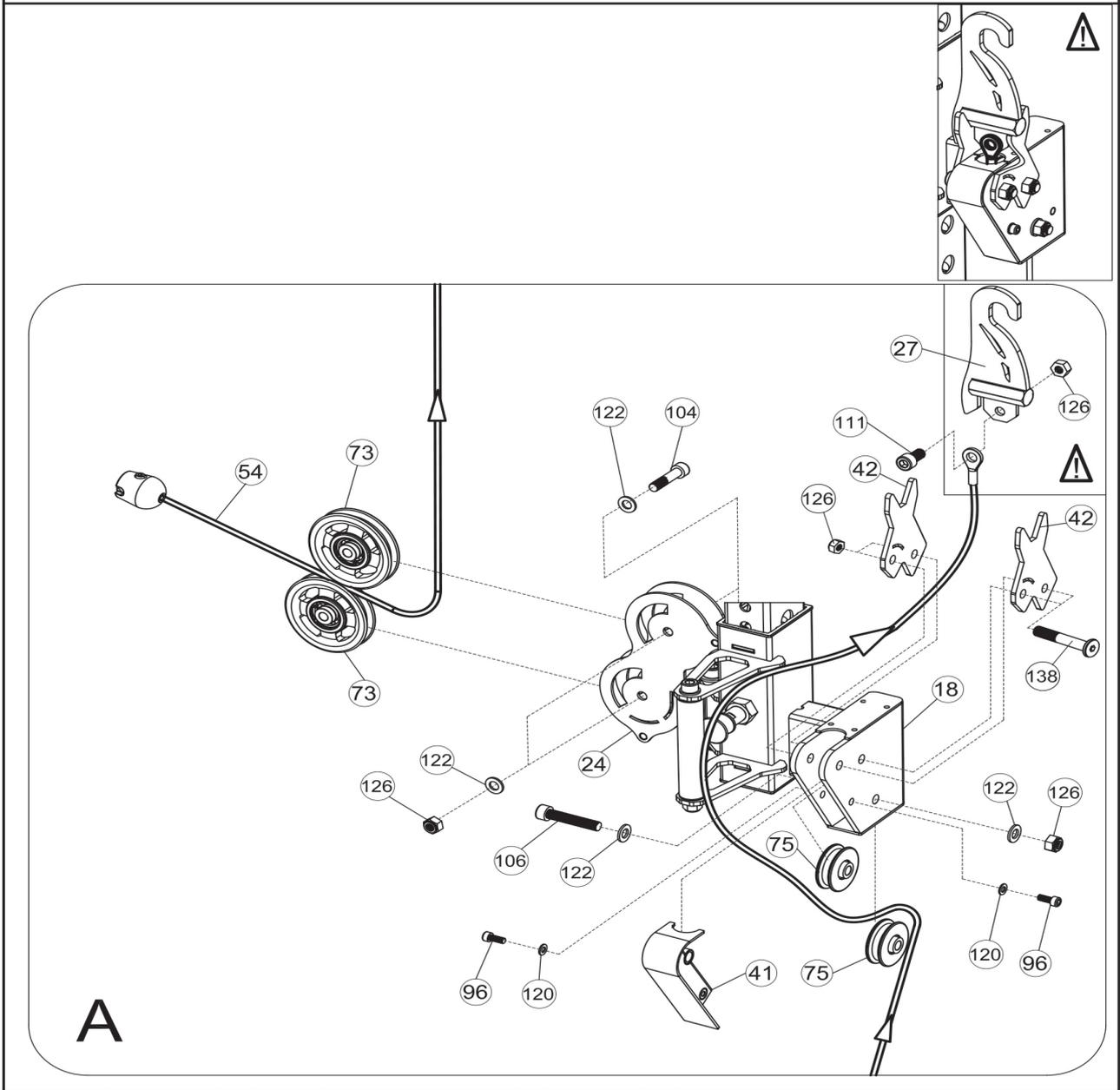
Tighten all screw connections firmly!

Schritt / Step 11 Seilzugführung / Cable path



Schritt / Step 11-A

96		x4	M6x15	111		x2	M10x20
104		x4	M10x45	120		x4	Φ6
106		x2	M10x55	122		x12	Φ10
138		x4	M10x60	126		x12	M10

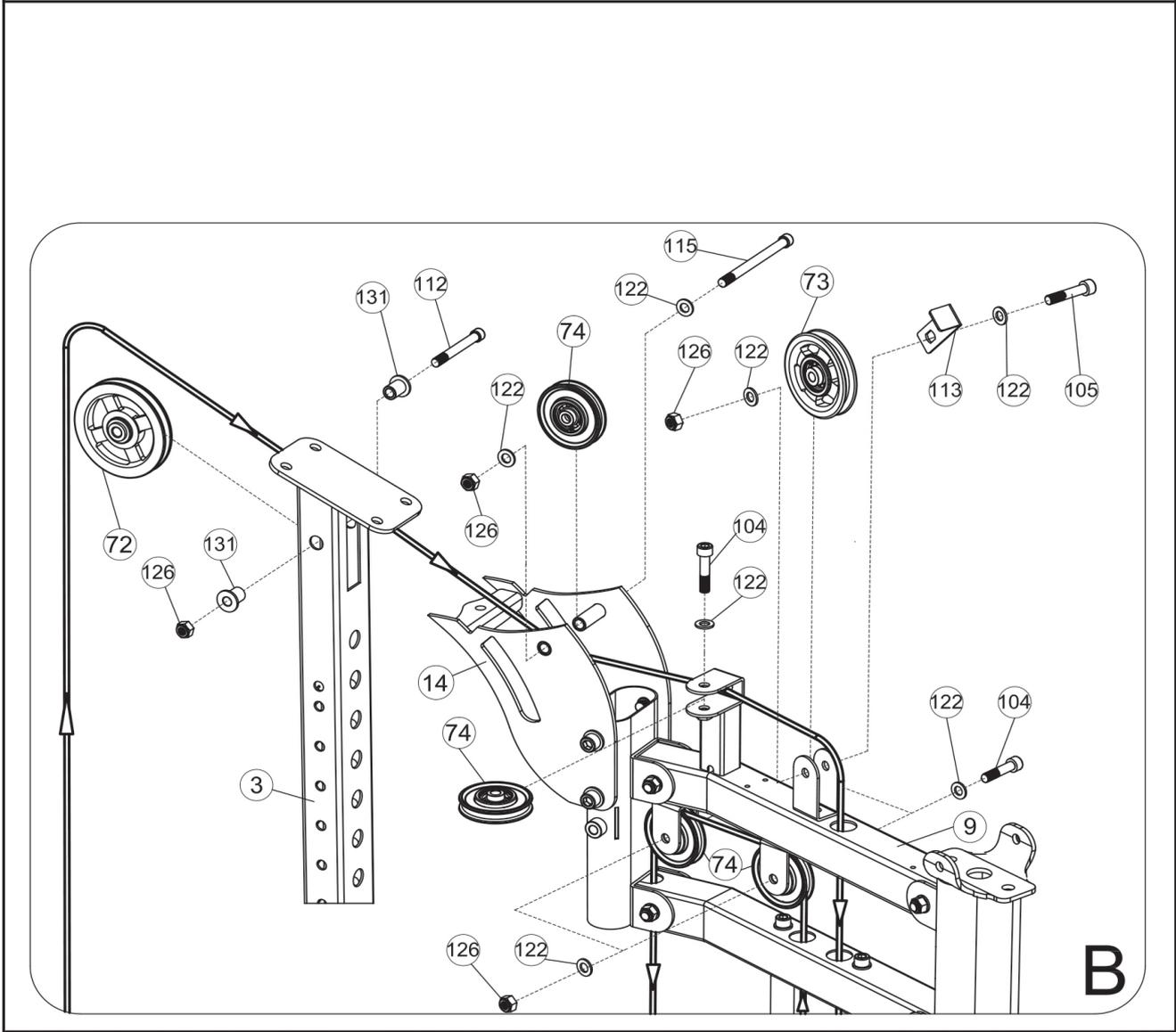


Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screws only by hand!

Schritt / Step 11-B

104		x6	M10x45	122		x18	Φ10
105		x2	M10x50	126		x10	M10
112		x2	M10x85	131		x4	Φ25xΦ10.2
115		x2	M10x135				

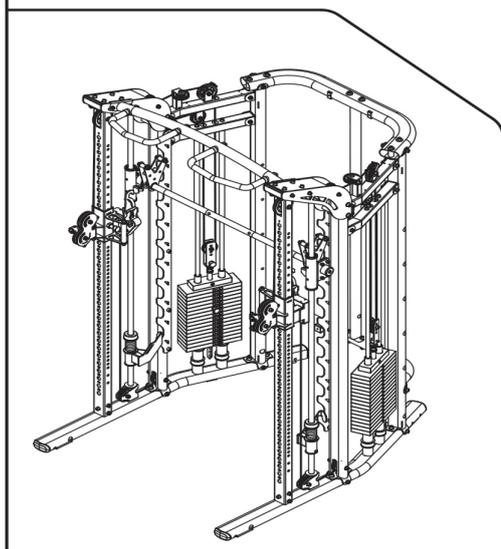
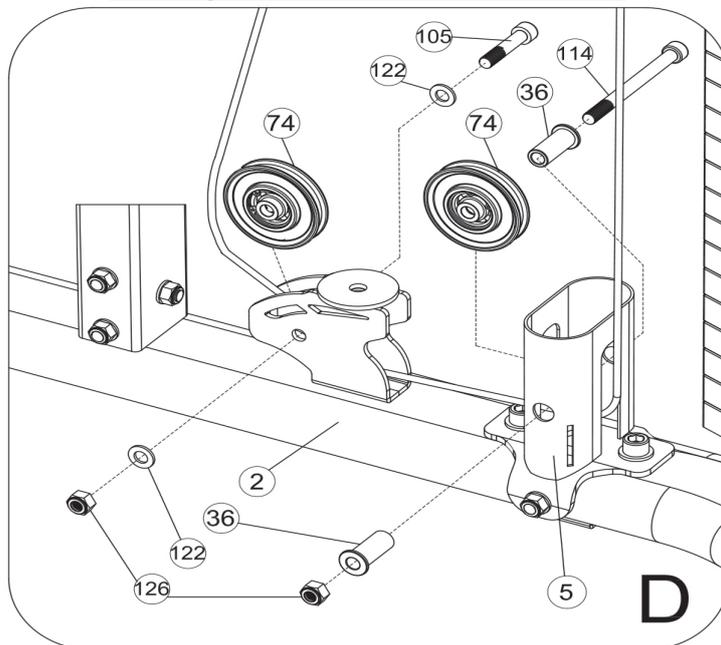
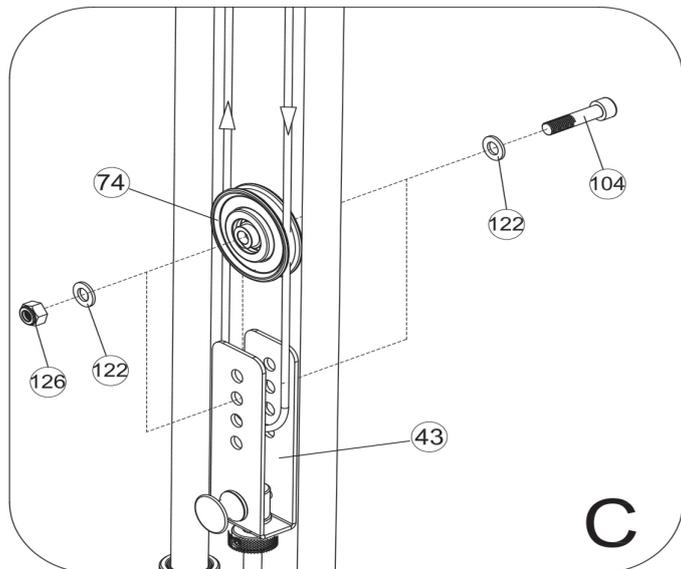


Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screws only by hand!

Schritt / Step 11-C / -D

104		×2	M10×45	122		×8	Φ10
105		×2	M10×50	126		×6	M10
114		×2	M10×115				
36		×4	Φ22×Φ16×Φ10.5				

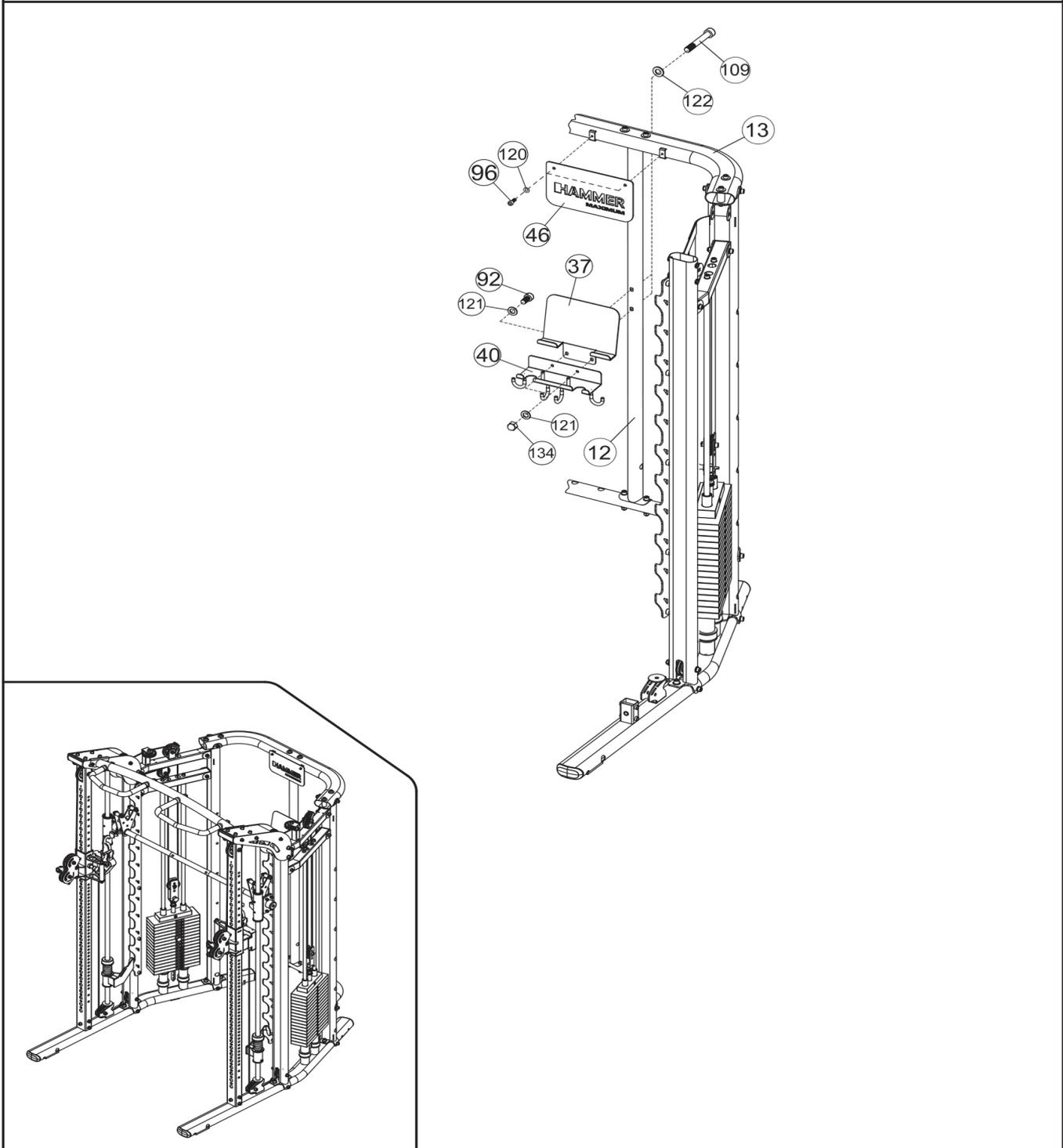


Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

Tighten all screw connections firmly!

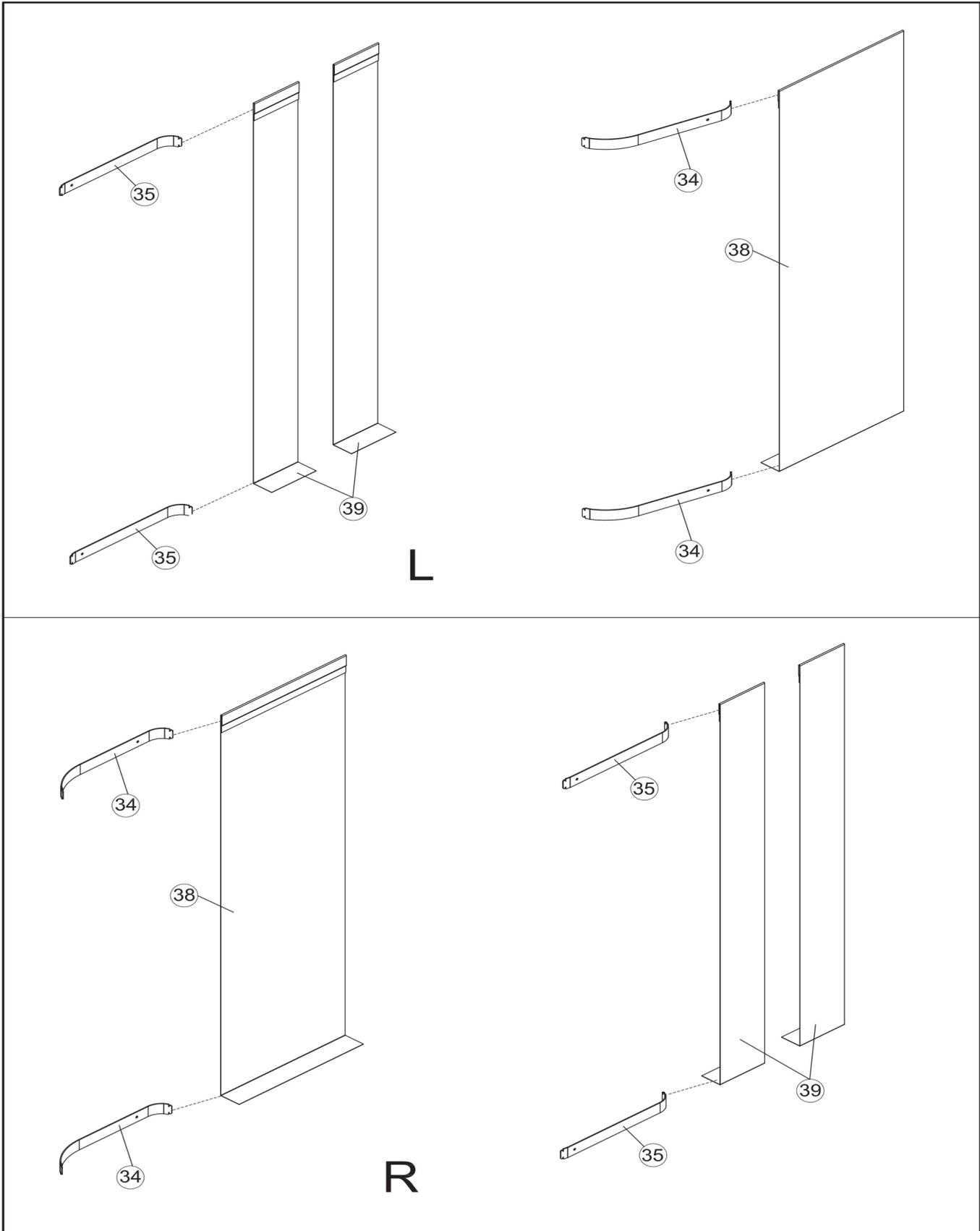
Schritt / Step 12

92		×2	M8×16	120		×2	Φ6
96		×2	M6×15	121		×4	φ8
109		×2	M10×70	122		×2	φ10
134		×2	M8				



Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

Tighten all screw connections firmly!



96



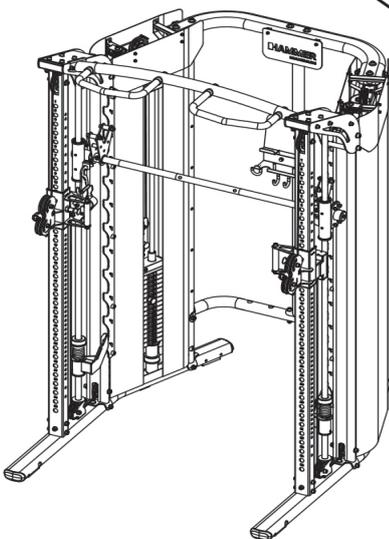
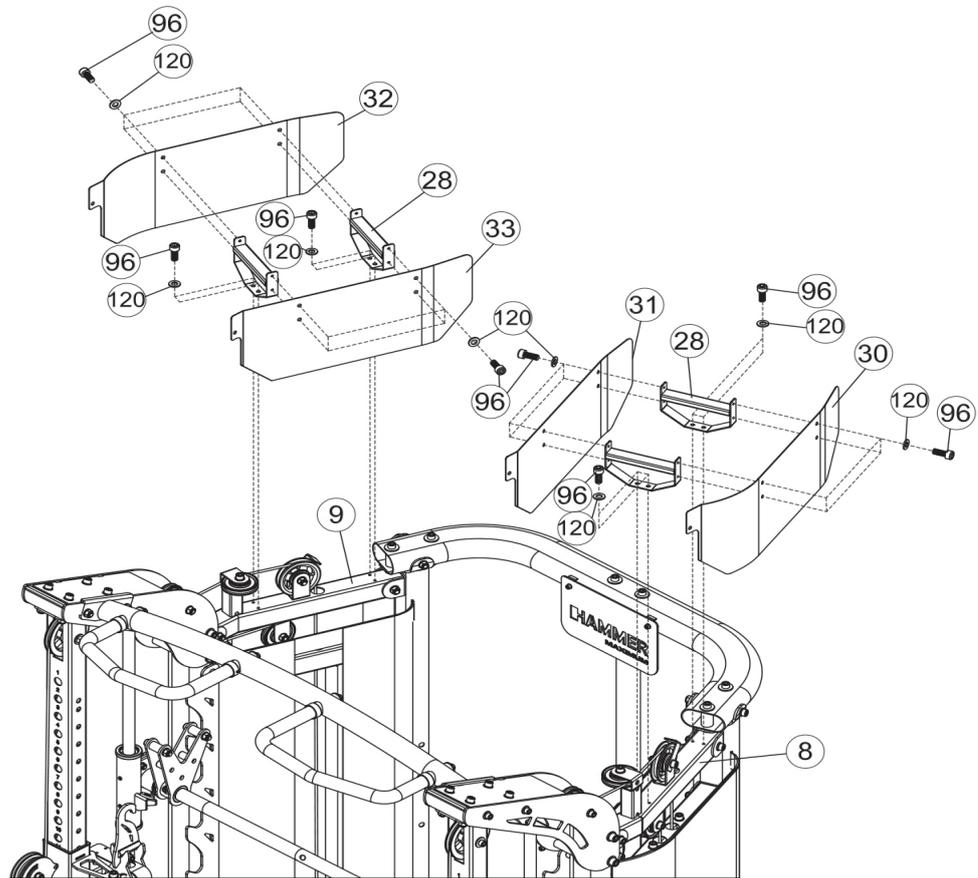
x24 M6x15

120



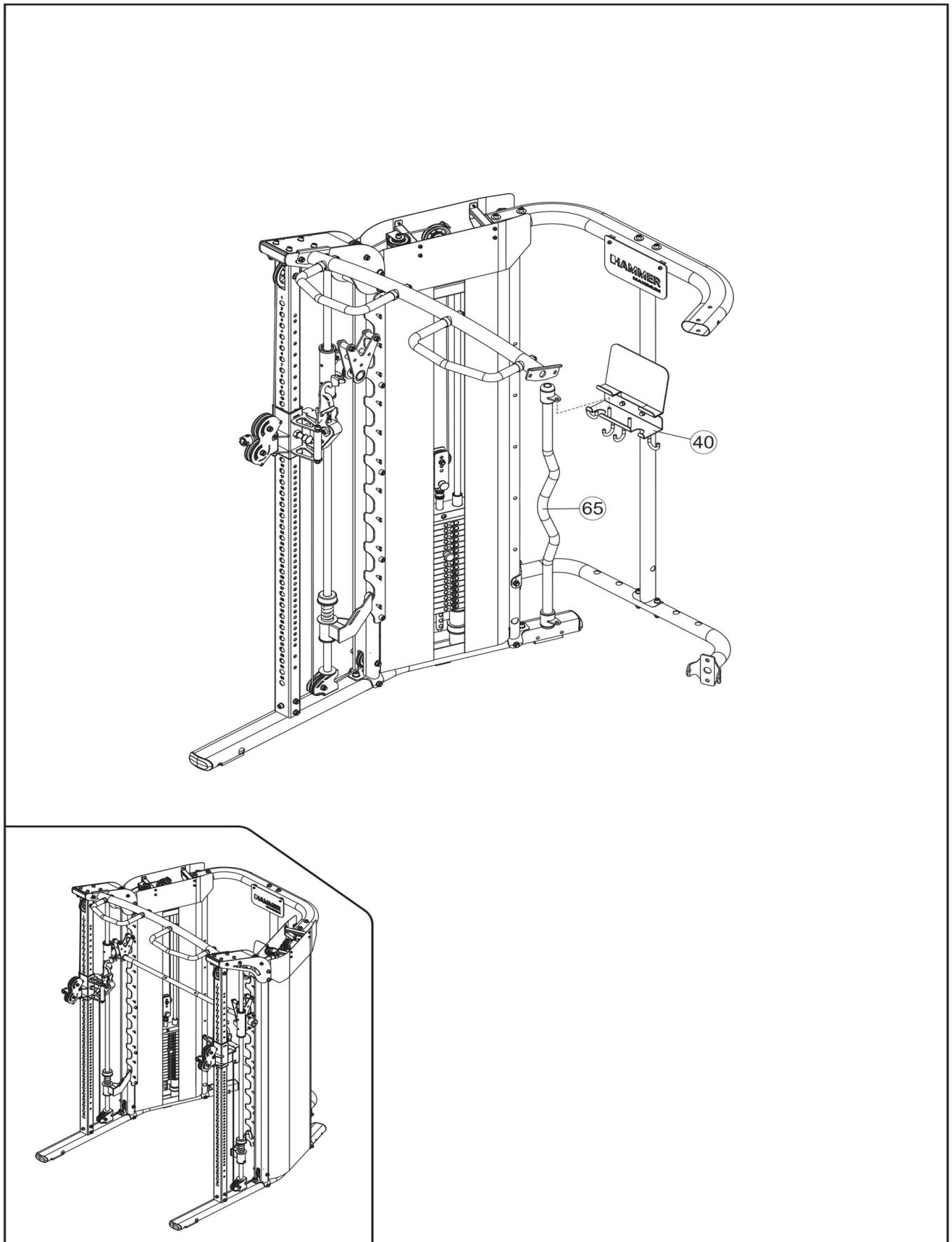
x24

Φ6



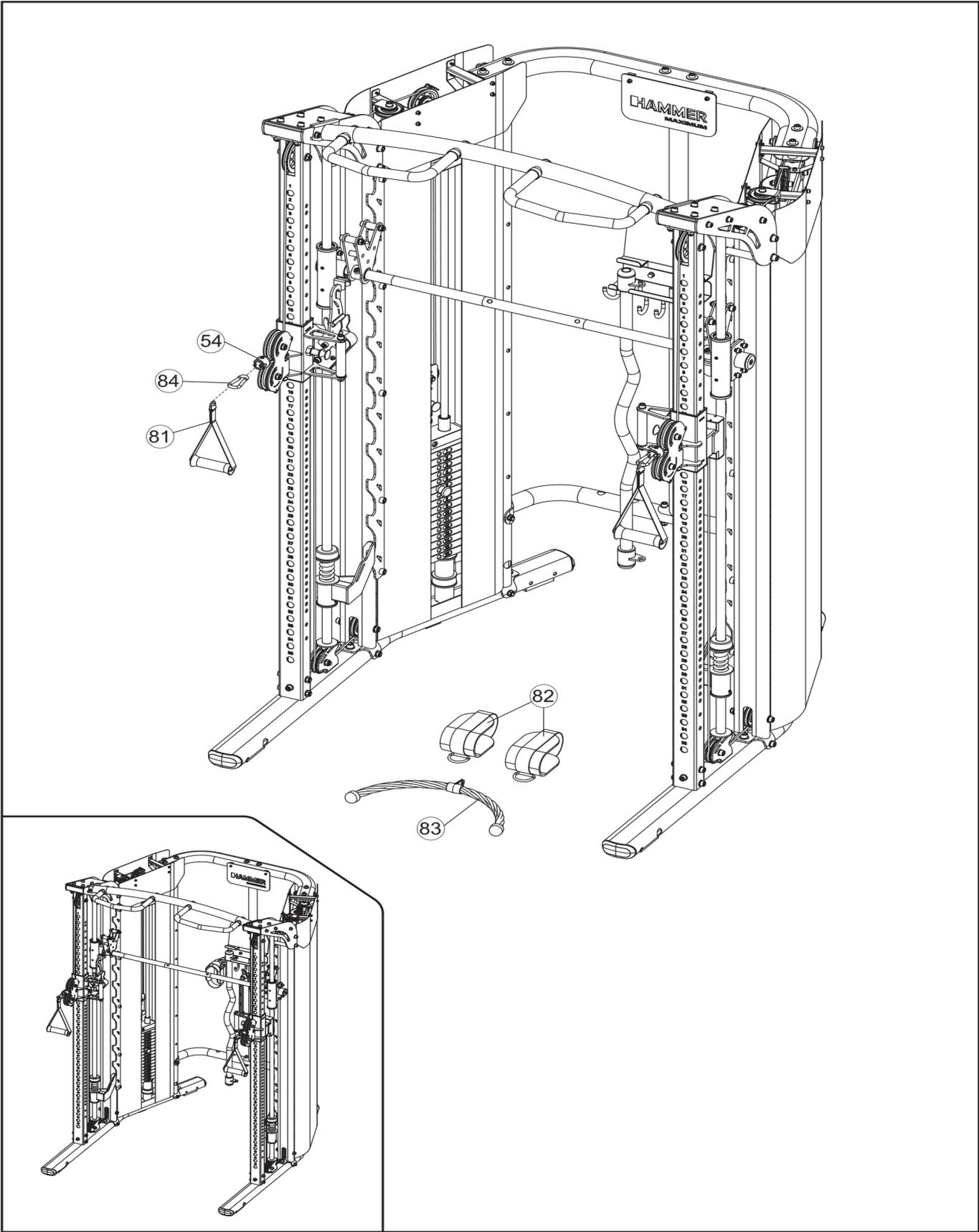
Schraubverbindungen nur handfest anziehen!

Tighten the screws only by hand!

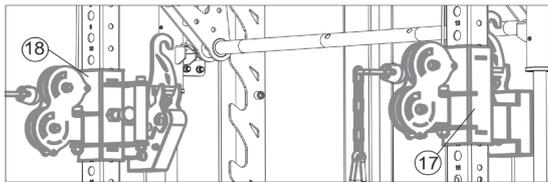


Alle Schraubverbindungen fest anziehen!

Tighten all screw connections firmly!

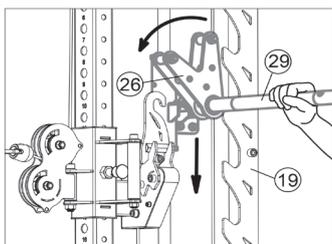


3.3 Verbinden der Langhantel mit den Gewichteblocken / Connect the longbar with the weight stacks



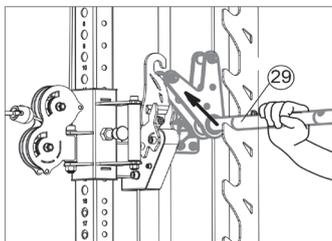
1. Seilzugschlitten links und rechts, müssen sich auf gleicher Höhe befinden. Der Schlitten muss sich für die Übung soweit wie möglich unten befinden um den Bewegungsumfang voll durchführen zu können.

Adjust the left and right slider to the same position. The slider must be as low as possible for the exercise to get the full range.



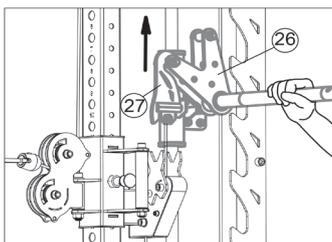
2. Drehen Sie die Langhantel nach vorne aus den Sägezähnen heraus, und führen die Aufnahme unterhalb der Mitnehmerhaken.

Turn the barbell forwards out of the storage hooks, and guide the barbell underneath the connection hook.



3. Die Aufnahme in den Haken einhängen und die Langhantel nach oben drücken.

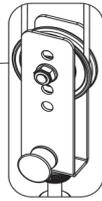
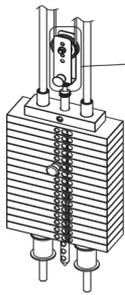
Attach the holder to the hook and push the barbell upwards.



4. Zum Aushängen wird die Aufnahme ausgehängt, nach hinten gekippt und in einer höheren Position eingerastet.

To unhook, the holder is unhooked, tilted backwards and tilted backwards and locked in a higher position.

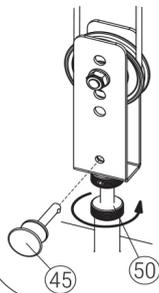
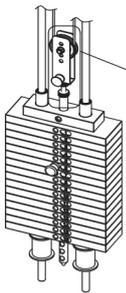
Grobeinstellung/ Rough adjustment



1) Lösen Sie die Schraube und positionieren Sie die Rolle, dass das Seil unter Spannung ist, sich aber die Gewichtescheibe nicht hebt. Befestigen Sie die Rolle in dieser Position.

Loosen the screw and position the pulley so that the cable is under tension, but the weight plate does not lift.
Fasten the pulley in this position

Feineinstellung/ Fine adjustment

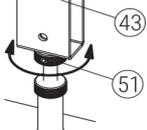


1. Steckstift (45) herausziehen und Rändelmutter (50) lösen.

Pull out the pin (45), loosen the knurled nut (50)

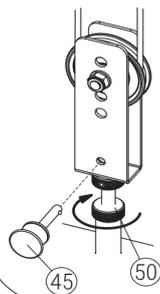
2. Durch Drehen der Rändelmutter (51) kann das Seil gespannt oder gelockert werden.

By turning the knurled nut (51) the cable can be tightened or loosened.

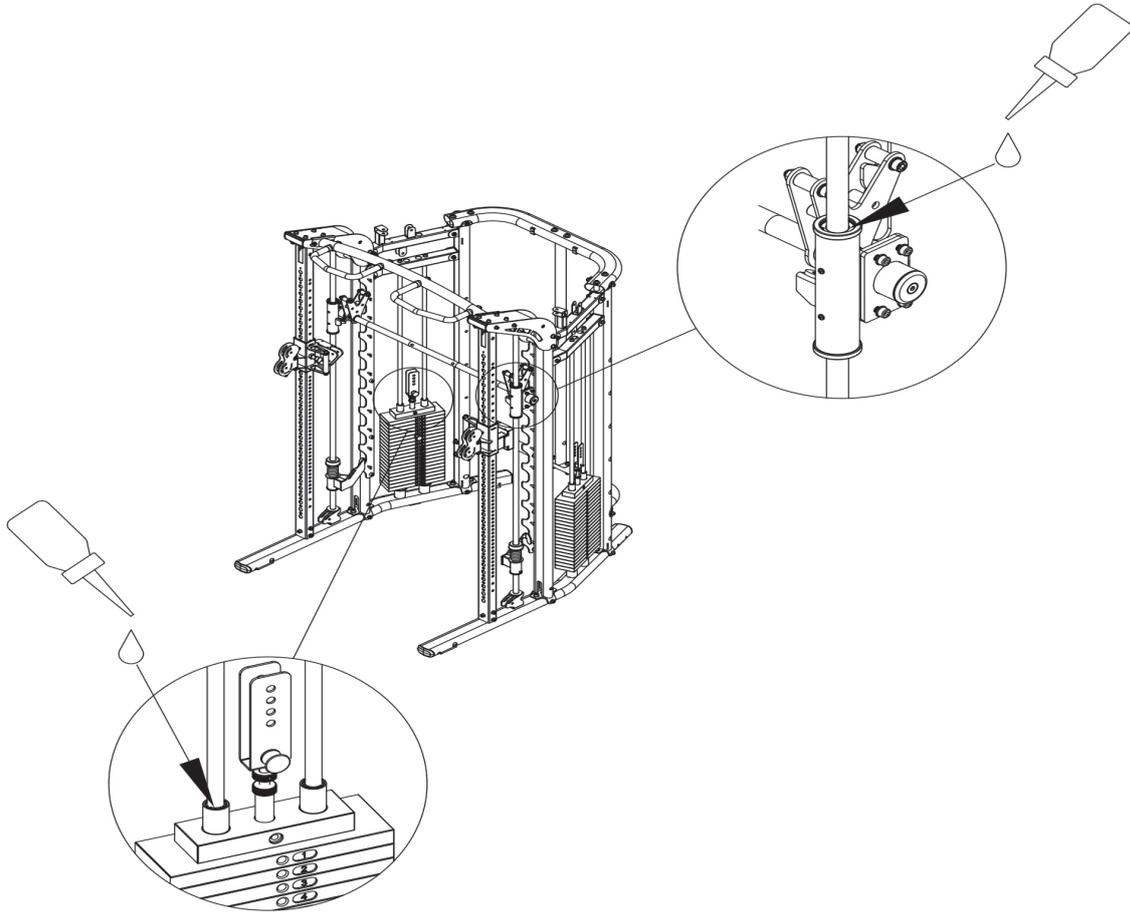


3. Steckstift (45) hineinstecken und die Rändelmutter (50) anziehen.

Put in the pin (45) and tighten the knurled nut (50).



3.5 Schmierer / Lubricare



4. Pflege und Wartung

4. Care and Maintenance

Wartung

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

Pflege

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

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.

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

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

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:

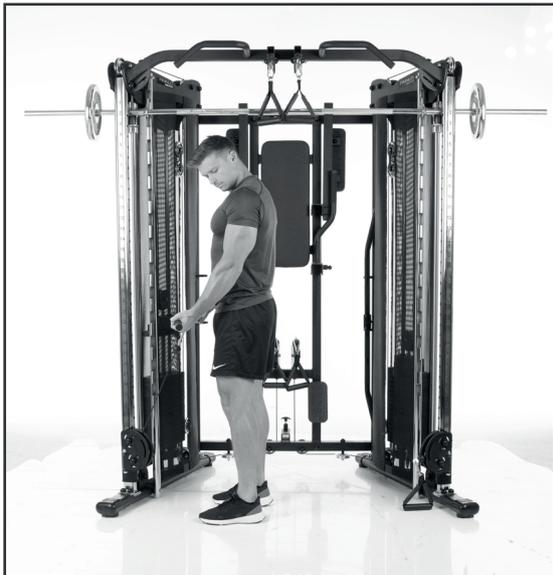
To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

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



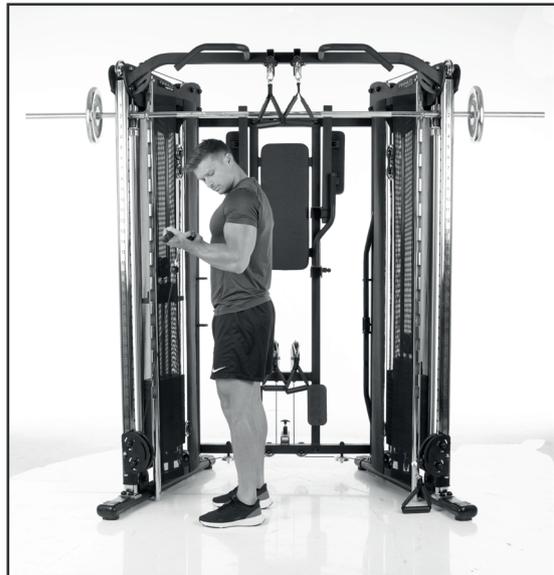
Biceps 1:

Ausgangsposition: Positionieren Sie den Schlitten in der untersten Position. Ihre Arme sind fast gesteckt.

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

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

5.1 Trainings photos



Biceps 1:

Starting position: Move the slider down. Your arms are almost stuck.

Endposition: Fix the elbows to your body and raise your forearms.

Attention: Tense your stomach and back muscles. The movement takes place only in the elbow.



Biceps 2:

Ausgangsposition: Positionieren Sie beide Schlitten in der untersten Position. Ihre Arme sind fast gesteckt.

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

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



Biceps 2:

Starting position: Move both slider down. Your arms are almost stuck.

Endposition: Fix the elbows to your body and raise your forearms.

Attention: Tense your stomach and back muscles. The movement takes place only in the elbow.



Schulterdrücken 1:

Ausgangsposition: Bringen Sie die Rückenlehne in eine vertikale Position. Die Hantel wird soweit nach unten geführt bis diese fast den Brustkorb berührt.

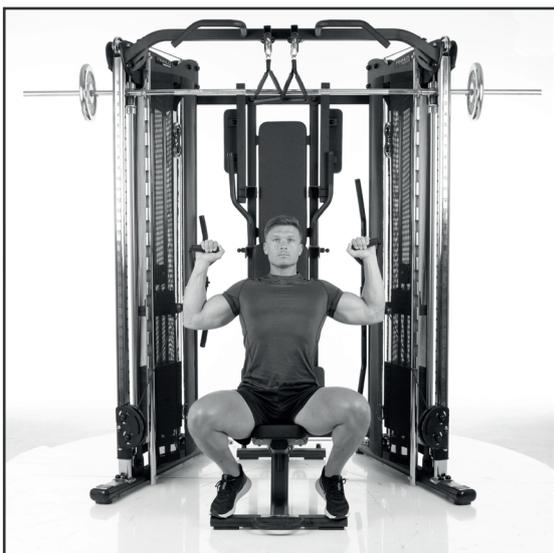
Endposition: Strecken Sie die Arme, achten aber darauf, dass sie nicht ganz durchgestreckt werden.



Shoulder press 1:

Starting position: Bring the backrest into an vertical position. Move the long bar as close as possible to your chest.

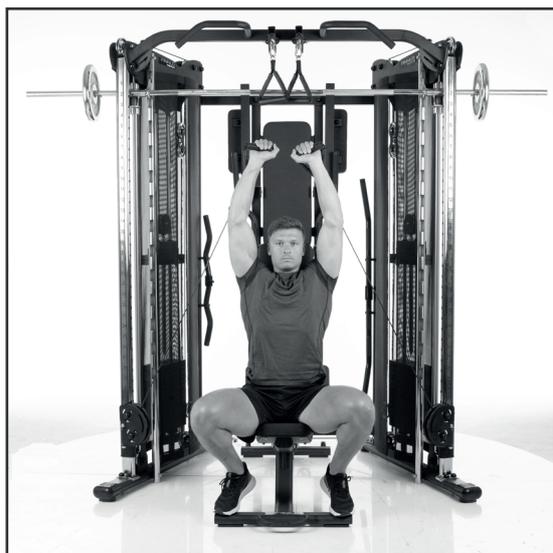
End position: Stretch your arms, pay attention do not stretch them 100%.



Schulterdrücken 2:

Ausgangsposition: Bringen Sie die Rückenlehne in eine vertikale Position. Der Seilzugschlitten befindet sich unten, die Griffe befinden sich auf Höhe ihrer Ohren.

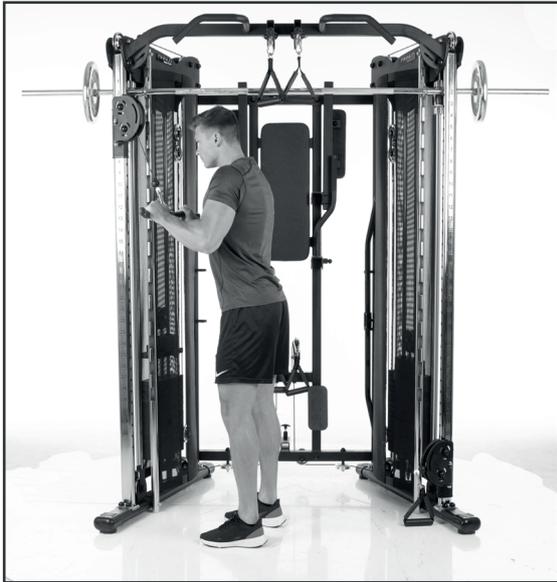
Endposition: Strecken Sie die Arme, achten aber darauf, dass sie nicht ganz durchgestreckt werden.



Shoulder press 2:

Starting position: Bring the backrest into an vertical position and move the sliders all the way down. in the

End position: Stretch your arms, pay attention do not stretch them 100%.

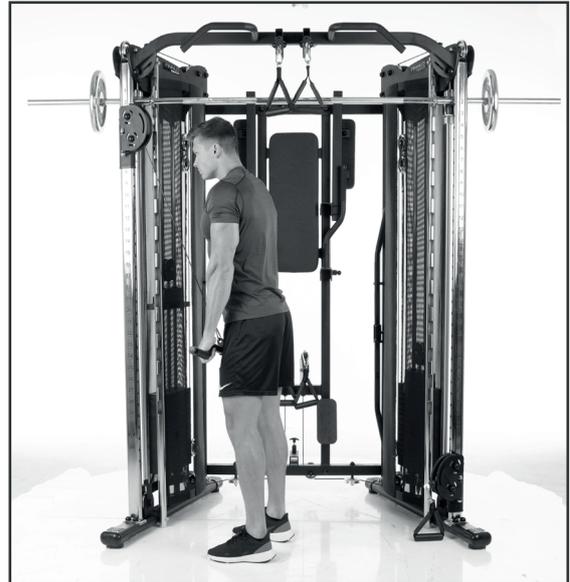


Trizeps 1:

Ausgangsposition: Positionieren Sie den Schlitten in der obersten Position.

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

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



Triceps 1:

Starting position: Move the slider up.

Endposition: Fix the elbows to your body and move your arms all the way down.

Attention: Tense your stomach and back muscles. The movement takes place only in the elbow.



Butterfly:

Ausgangsposition: Positionieren Sie die Seilzugschlitten auf Schulterhöhe, greifen die Griffe und gehen so weit nach vorne, dass es bereits in der hintersten Position zu einer Muskelspannung in der Brust kommt.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly:

Start position: Position the cable slider at shoulder height, grasp the handles and go forward so far, that there is already a muscle tension in the chest even in the rearmost position.

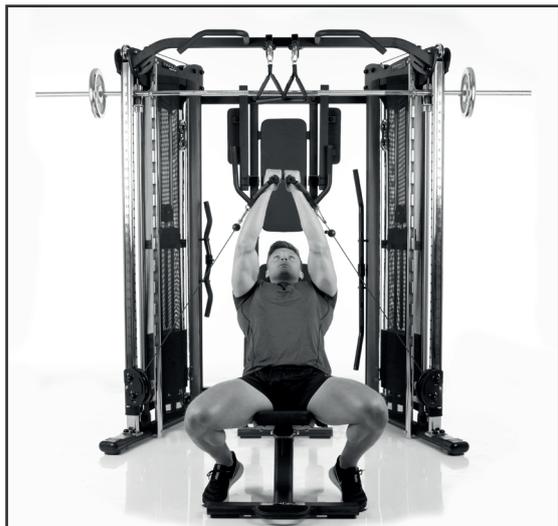
Endposition: Move both arms together in front of your chest.



Butterfly:

Ausgangsposition: Positionieren Sie die Seilzugschlitten im unteren Bereich. Greifen die Griffe, es muss bereits in der hintersten Position zu einer Muskelspannung in der Brust kommen, ansonsten den Seilzugschlitten weiter nach unten fahren.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



Butterfly:

Position the cable slide in the lower area. Grip the handles, there must be muscle tension in the chest already in the rearmost position, otherwise move the cable slider further down.

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



Bankdrücken mit Langhantel.

Ausgangsposition: Hantel befindet sich kurz vor der Brust.

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!



Bench press with barbell.

Starting position: Barbell is in front of your chest.

End position: Guide arms up.

Warning: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Bankdrücken mit Griffen.

Ausgangsposition: Hände sind auf Schulterhöhe. Seilzugschlitten befinden sich in der untersten Position

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!



Bench press with handles.

Starting position: Hands are at shoulder level, cable slides are in the lowest position

End position: Guide arms up.

Attention: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Schrägbankdrücken mit Langhantel.

Ausgangsposition: Rückenpolster der Bank schräg stellen, Je steiler desto mehr wird der obere Brustmuskel trainiert. Hantel befindet sich kurz vor der Brust.

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen!



Incline bench press with barbell.

Starting position: Position the back cushion at the bank, with an incline, the more the upper chest muscle is trained. Dumbbell is just before the chest .

End position: Guide arms up.

Attention: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Schrägbankdrücken mit Griffen.

Ausgangsposition: Rückenpolster der Bank schräg stellen, Je steiler desto mehr wird der obere Brustmuskel trainiert. Hände sind auf Schulterhöhe. Seilzugschlitten befinden sich in der untersten Position

Endposition: Arme nach oben führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken und kein Holzkreuz machen.



Bench press with handles.

Starting position: Position the back cushion at the bank, with an incline, the more the upper chest muscle is trained. Hands are at shoulder level, cable slides are in the lowest position

End position: Guide arms up.

Attention: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Butterfly Reverse:

Ausgangsposition: Positionieren Sie die Seilzugschlitten auf Schulterhöhe, greifen die Griffe und gehen so weit nach hinten, dass es bereits in der vordersten Position zu einer Muskelspannung im Rücken kommt.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach hinten, bis diese eine Achse durch die Schulter bilden.



Butterfly reverse:

Starting position: Position the cable slider at shoulder height, grasp the handles and go back so far that there is muscle tension in the back even in the foremost position.

End position: Guide both arms backwards until they form an axis through the shoulder.



Schulterheben

Ausgangsposition: Die Hantel befindet sich in einer unteren Position. Arme sind gestreckt.

Endposition: Führen sie die Hantel nach oben bis zu den Schultern.

Achtung: Diese Übung kann Verspannungen im Nacken auslösen



Shoulder lifting

Starting position: The barbell is in a lower position. Arms are stretched.

End position: raise the barbell up to the shoulders.

Attention: This exercise can release tension in the neck.



Kniebeuge:

Ausgangsposition: Füße werden hüftbreit aufgestellt. Langhantelstange befindet sich auf den Schultern.

Endposition: Gehen Sie in die Hocke. Beenden sie die Bewegung, sobald sie einen 90° Winkel in den Knien erreicht haben. Wenn Sie bereits besser geübt sind, dann können Sie auch tiefer gehen.

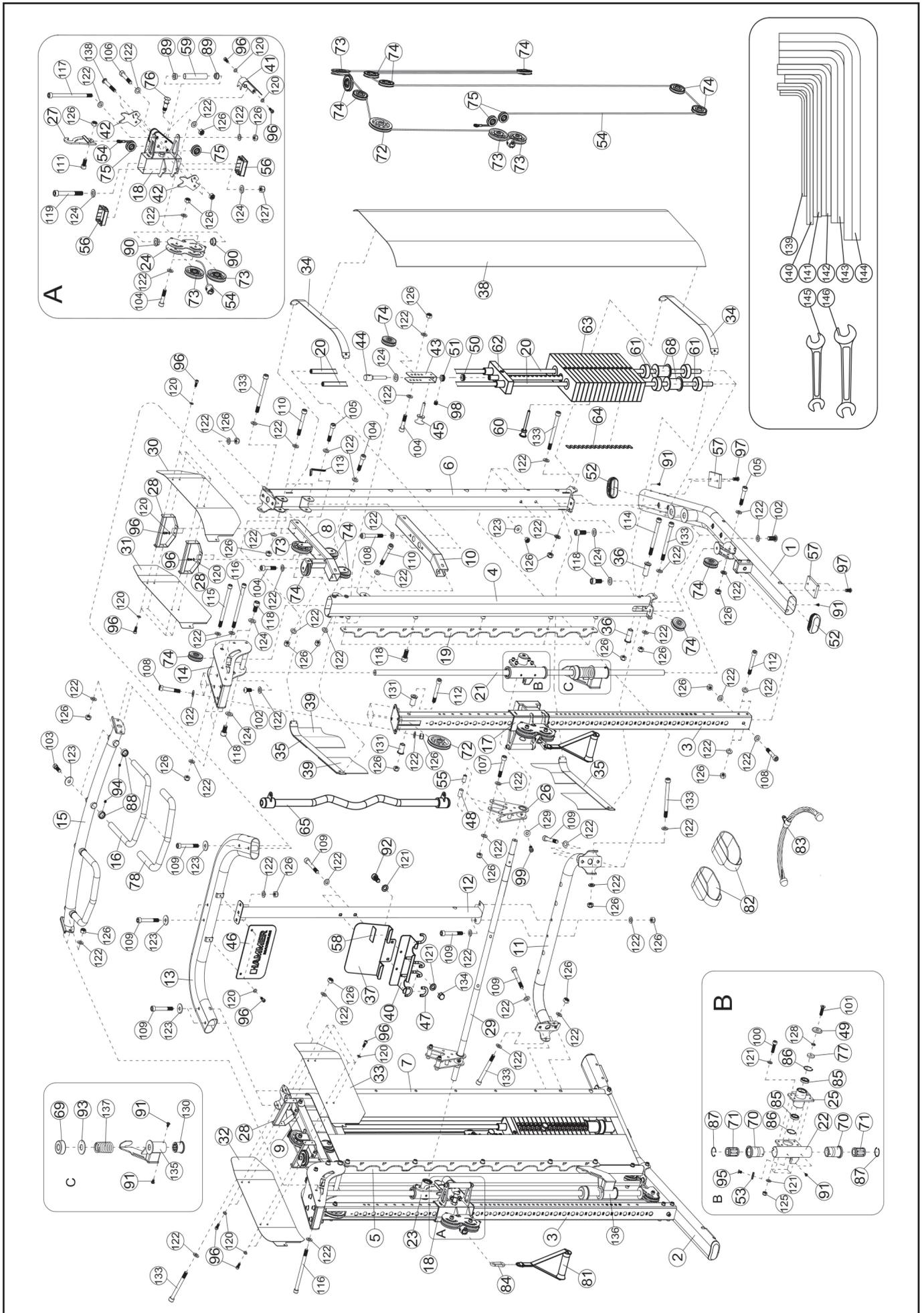


Squat:

Starting position: feet are placed hip-wide. Barbell bar is on the shoulders.

End position: Finish the exercise, if your knees reach a 90° angle. If you are already better trained, you can go deeper.

6. Explosionszeichnung / Explosionsdrawing



7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14024 -1	Hauptrahmen, links	Base frame, left side		1
-2	Hauptrahmen, rechts	Base frame, right side		1
-3	Stütze	Guide shaft		2
-4	Vertikaler Rahmen, vorne links	Front post, left side		1
-5	Vertikaler Rahmen, vorne rechts	Front post, right side		1
-6	Vertikaler Rahmen, hinten links	Rear post, left side		1
-7	Vertikaler Rahmen, hinten rechts	Rear post, right side		1
-8	Oberer Rahmen, links	Top frame, left side		1
-9	Oberer Rahmen, rechts	Top frame, right side		1
-10	Verbindungsrahmen, vorne-hinten	Front-rear connecting frame		2
-11	Rahmen, hinten unten	Lower rear frame		1
-12	Vertikaler Rahmen, hinten	Rear vertical frame		1
-13	Rahmen, hinten oben	Upper rear frame		1
-14	Rahmen Verbindungsteil, vorne	Front frame connector		2
-15	Klimmzugrahmen	Chin up base frame		1
-16	Klimmzuggriff	Chin up bar		2
-17	Seilzugschlitten, links	Left slider		1
-18	Seilzugschlitten, rechts	Right slider		1
-19	Sägezahn-Platte	Plate		1
-20	Gewichteführungsstange	Guide rod		4
-21	Führungsstange Langhantel	Rod for longbar		2
-22	Langhantelschlitten, links	Left longbar slider		1
-23	Langhantelschlitten, rechts	Right longbar slider		1
-24	Rollenhalter, doppelt	Pulley double case		2
-25	Langhantelverbingbracket	Longbar connection bracket		2
-26	Langhantelverbindungshaken	Hanging bracket for longbar		2
-27	Hakenset für Seilzugverbindung	Lifting hook		2
-28	Fixierset, innen	Inner fixation set		4
-29	Langhantel	Longbar		1
-30	Verkleidungsplatte, außen links	Metal cover, left outside	608x220x79x1.5	1
-31	Verkleidungsplatte, innen links	Metal cover, left inside	560x220x28x1.5	1
-32	Verkleidungsplatte, außen rechts	Metal cover, right outside	608x220x79x1.5	1
-33	Verkleidungsplatte, außen links	Metal cover, right inside	560x220x28x1.5	1
-34	Führungsstange für Verkleidung, außen	Outer metal plate for shroud		4
-35	Führungsstange für Verkleidung, innen	Inner metal plate for shroud		4
-36	Buchse	Bushing		4
-37	Tablethalterung	Table holder		1
-38	Gewichteverkleidung, außen	Shroud, outside		2
-39	Gewichteverkleidung, innen	Shroud, inside		2
-40	Hakenablage	Hook plate		1
-41	Abdeckung, klein	Small cover		2
-42	Verstärkungsplatte	Support plate	122x79x5	4
-43	Rollenhalterung mit Seilzugeinstellung	Pulley bracket with cable tensioner		2
-44	Einstellschraube	Adjustment bolt		2
-45	Steckstift	Alloy pin		2
-46	Logoplatte	logo plate		1
-47	Hakenüberzug	Casing		4
-48	Edelstahlbuchse	Stainless steel bushing		4
-49	Metallendkappe	Metasl end cap		2
-50	Rändelmutter	Knurled nut		2
-51	Hülse	Sleeve		2
-52	Kunststoffkappe	Endcap		4
-53	Unterlegscheibe	Washer	30x5mm	2
-54*	Seilzug	Cable	7020mm	2
-55	Buchse	Bushing	16x11x33mm	4
-56	Kunststoffbuchse	Plastic sleeve		4
-57	Gummiplatte	Rubber pad	65x100x12mm	4
-58	Schaumstoffeinlage für Tablethalterung	EVA pad for tablet holder		2
-59	Griffstange für Schlitten	Handle for slider		2
-60	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin		2
-61	Gummistopper	Rubber stopper	62x19x25mm	8
-62	Top Gewichteplatte	Top weight plate		2
-63	Gewichteplatten	Weight plates	5kg	32
-64	Gewichteaufkleber	Weight plate sticker		2
-65	SZ-Bar	SZ-bar		1
-66	Wird nicht benötigt	No needed		0
-67	Wird nicht benötigt	No needed		0
-68	Distanzstück für 4 Gewichtescheiben	spacer for adding 4 weight plates		2
-69	Gummistopper	Rubber stopper		2
-70	Führungshülse	Sliding guide rod		4
-71	Linear kugellager	Linear bearing	LB254058	4

-72	Rolle	Pulley	114mm	2
-73	Rolle	Pulley	95mm	6
-74	Rolle	Pulley	72mm	14
-75	Rolle	Pulley	50mm	4
-76	Stift	Pin		2
-77	Unterlegscheibe	Washer	30x9x4mm	2
-78*	Schaumstoffüberzug für Klimmzugstange	Foam for chinup bar		2
-79	Wird nicht benötigt	No needed		0
-80	Wird nicht benötigt	No needed		0
-81	Trainingsgriff	Handle		2
-82	Fußmanschette	Ankle strap		2
-83	Trizepsseil	Triceps rope		1
-84	Karabine	Hook		2
-85	Kugellager	Ballbearing	61905	4
-86	C-Clip	C-clip	42mm	4
-87	C-Clip	C-clip	40mm	4
-88	C-Clip	C-clip	φ35×φ26.2×14.5×M6	4
-89	Buchse	Bushing	φ25×φ21.8×φ10.5×12	4
-90	Buchse	Bushing	φ25×φ20×φ12.2×10	4
-91	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw	ST4.0x9	12
-92	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	2
-93	Platte	Plate		2
-94	Madenschrauben	Allen screw set	M6x6	4
-95	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x10	2
-96	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M6x15	30
-97	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	8
-98	Schrauben Set	Screw set	M8x8	2
-99	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M8x20	2
-100	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M8x30	8
-101	Senkkopfschraube mit Innensechskant	Hexagon socket countersunk head screw	M8x30	2
-102	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x20	4
-103	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x25	4
-104	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x45	12
-105	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x50	4
-106	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x55	2
-107	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x60	4
-108	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x65	14
-109	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x70	14
-110	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x75	8
-111	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x20	2
-112	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x85	6
-113	L-Platte	L-plate		2
-114	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x115	2
-115	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x135	2
-116	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x140	4
-117	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x155	2
-118	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M12x25	26
-119	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M12x95	2
-120	Unterlegscheibe	Washer	6mm	30
-121	Unterlegscheibe	Washer	8mm	20
-122	Unterlegscheibe	Washer	10mm	142
-123	Unterlegscheibe	Washer	30x10.5x2.5mm	14
-124	Unterlegscheibe	Washer	12mm	22
-125	Mutter	Nut	M8	8
-126	Mutter	Nut	M10	80
-127	Mutter	Nut	M12	2
-128	Federring	Spring washer	8mm	2
-129	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	20mm	2
-130	Hülse	Sleeve		2
-131	Buchse	Bushing		4
-132	Wird nicht benötigt	No needed		0
-133	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x125	8
-134	Hutmutter	cover nut	M8	2
-135	Sicherheitsshaken, links	Left safety hook		1
-136	Sicherheitsshaken, rechts	Right safety hook		1
-137	Feder	Spring		2
-138	Sechskantschraube	Hexagon socket button heat	M10x60	4
-139	Innensechskantschlüssel	Allen key	3mm	1
-140	Innensechskantschlüssel	Allen key	4mm	1
-141	Innensechskantschlüssel	Allen key	5mm	1
-142	Innensechskantschlüssel	Allen key	6mm	1
-143	Innensechskantschlüssel	Allen key	8mm	1
-144	Innensechskantschlüssel	Allen key	10mm	1

-145	Gabelschlüssel	Wrench	13/16mm	1
-146	Gabelschlüssel	Wrench	17/19mm	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.

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

8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

Nutzung	Garantie
Private Nutzung	24 Monate
Semi-Profess. Nutzung	12 Monate
Professionelle Nutzung	-

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

- 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.
- 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.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

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

9. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de



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

Art.-Nr.:14024 Autark FT3
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)