



AUTARK 6000

Index	Index	Page
1. Sécurité	1. Safety instructions	2
2. Général	2. General	3
2.1 Emballage	2.1 Packaging	3
3. Montage	3. Assembly	3
3.1 Etapes de montage	3.1 Assembly Steps	4
4. Entretien	4. Care and Maintenance	41
5. Manuel d'entraînement	5. Training manual	41
5.1 Exercices images	5.1 Trainings photos	42
5.2 Ajustements / Réglages	5.2 Adjustments	50
6. Schéma	6. Explosion drawing	54 58
7. Liste des pièces	7. Parts list	61
8. Garantie	8. Warranty (Germany only)	62
9. Service en ligne & Commande de pièces	9. -	

IMPORTANT !

- Le multi-gym est produit selon la norme DIN EN 957-1/2 classe H.
- Poids maximum d'utilisateur 120 kg.
- Poids maximum de charge 100 kg.
- Le multi-gym doit être utilisé seulement pour son usage prévu
- Toute autre utilisation de l'élément est interdite et peut-être dangereuse. L'importateur ne peut pas être tenu responsable des dommages causés par une mauvaise utilisation de l'équipement.
- Le multi-gym a été produit selon les dernières normes de sécurité

Pour éviter toute blessure et / ou accidents, lire et suivre attentivement ces consignes:

1. Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil ou autour de celui-ci.
2. Vérifiez régulièrement que tous les boulons et les écrous soient serrés.
3. Remplacer les pièces défectueuses immédiatement, ne pas utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé. Faites également attention à l'usure du matériel.
4. Lire attentivement le manuel avant d'utiliser l'appareil.
5. L'appareil nécessite un espace suffisant dans toutes les directions (au moins 1,5 m).
6. Mettre l'appareil sur une surface solide et plate.
7. Ne pas vous entraîner immédiatement avant ou après un repas.
8. Laissez-vous examiner par un médecin avant le début d'un entraînement physique.
9. Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être garanti que si vous vérifiez régulièrement les pièces d'usure. Ceux-ci sont marqués d'un * dans la liste des pièces.
10. Matériel d'entraînement à utiliser en aucun cas comme une aire de jeux.
11. À utiliser avec des chaussures, ne pas utiliser pieds nus.
12. Assurez-vous qu'aucun tiers n'est dans la zone du multi-gym, d'autres personnes peuvent être blessées par les pièces en mouvement.
13. L'appareil ne doit pas être placé dans les pièces humides (salles de bains) ou le balcon.

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class H.
- Max. user weight is 120 kg.
- Max. loading weight is 100 kg.
- The Gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer 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 be 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 gym, 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. General

Ce matériel d'entraînement est destiné à être utilisé à la maison. L'équipement est conforme aux exigences de la norme DIN EN 957-1 / 2 Classe H. Les dommages à la santé ne peuvent pas être exclus si cet équipement n'est pas utilisé comme prévu (par exemple, un entraînement excessif, des paramètres incorrects, etc.).

Avant de commencer votre entraînement, il est recommandé d'avoir un examen physique complet par votre médecin, afin d'exclure tout problème de santé existants.

2.1 Emballage

Matériaux compatibles avec l'environnement et recyclables :

- Emballage en carton
- Pièces moulées, sans CFC polystyrène (PS)
- Des films et des sacs en polyéthylène (PE)
- Sangles d'emballage en polypropylène (PP)

3. Montage

Afin de faciliter le montage du multi-gym aussi facilement que possible pour vous, nous avons pré-monté les parties les plus importantes. Avant de monter l'appareil, s'il vous plaît lire attentivement ces instructions et continuer étape par étape, comme décrit

Contenu de l'emballage

- Retirez tous les articles et les placer côte à côte sur le sol.
- Certains matériaux métalliques pourraient rayer votre sol, veuillez utiliser un tapis de sol. Le tapis de sol doit être plat et pas trop épais, afin que le multi-gym puisse avoir une position stable.
- L'appareil nécessite un espace suffisant dans toutes les directions (au moins 1,5 m).

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

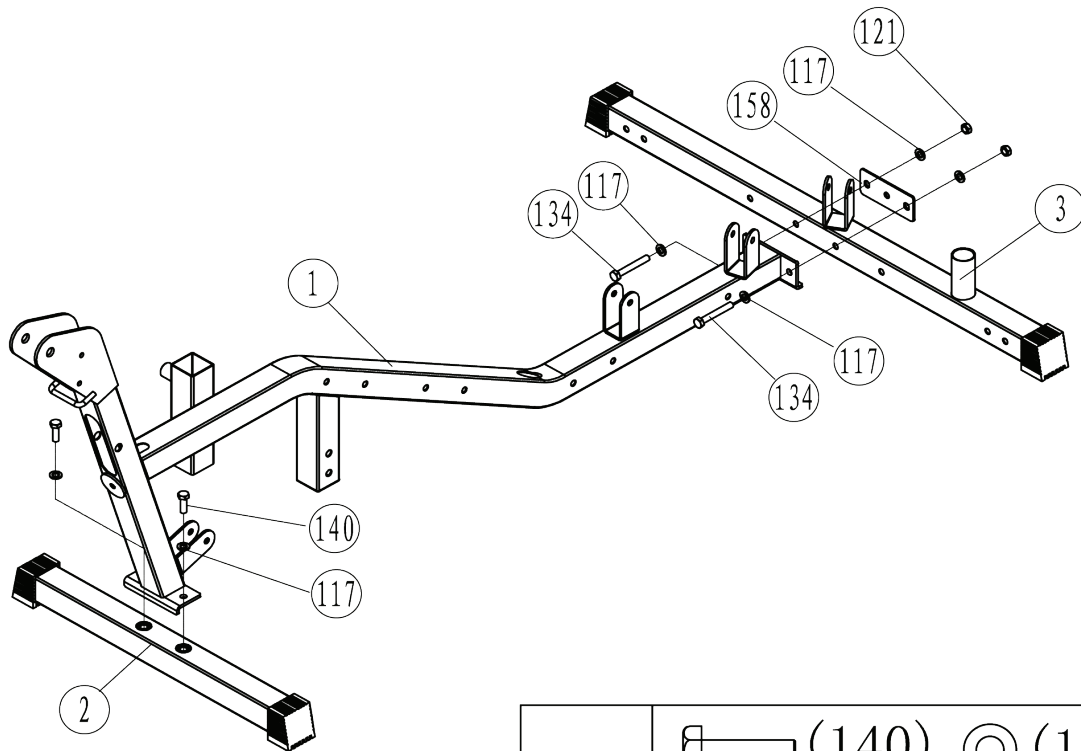
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

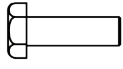

Contents of packaging

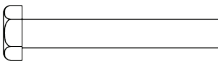
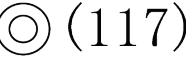
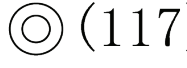
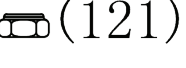
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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

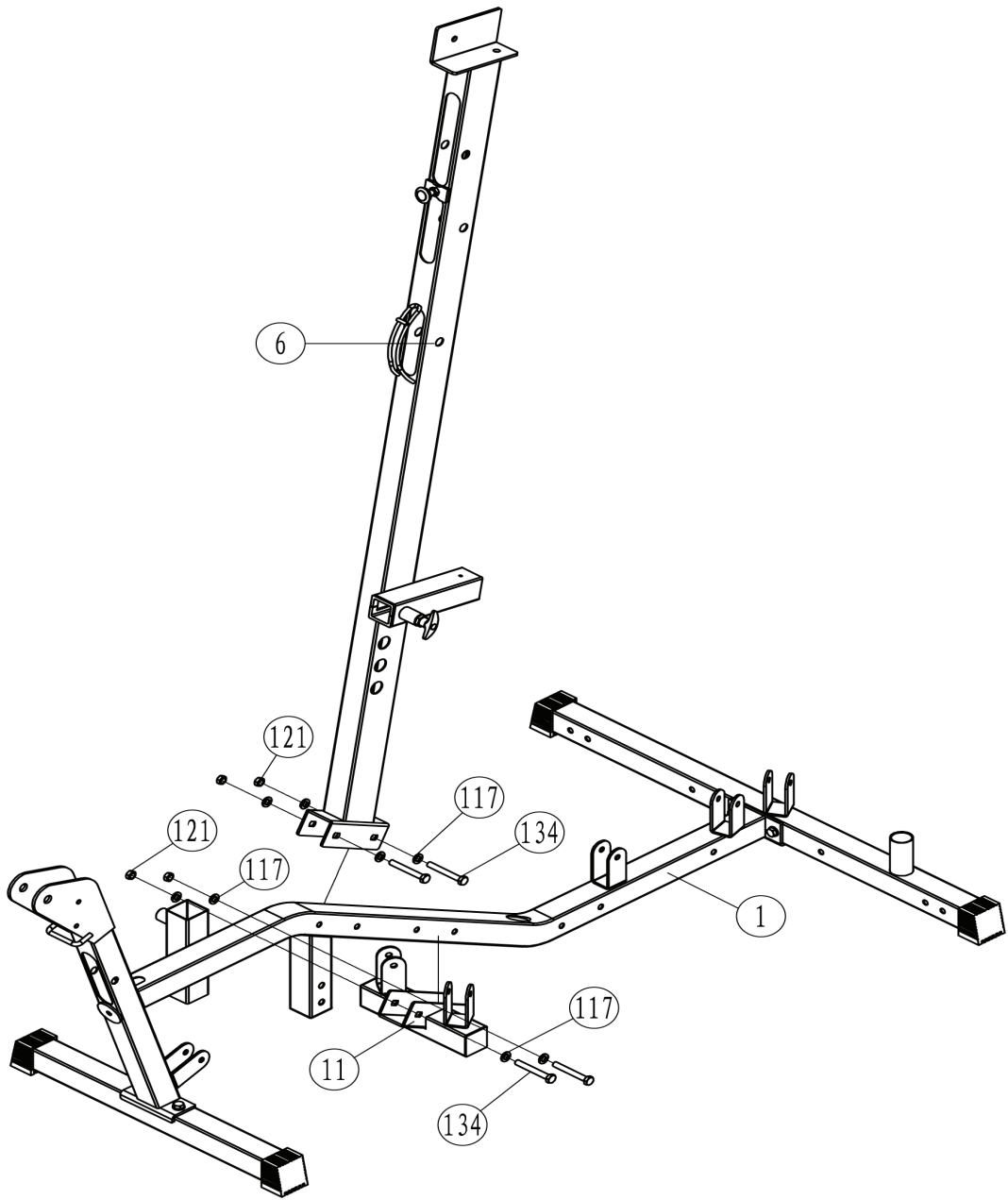
3.1 Etapes de montage / Assembly steps

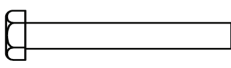



Etape 1 / Step 1

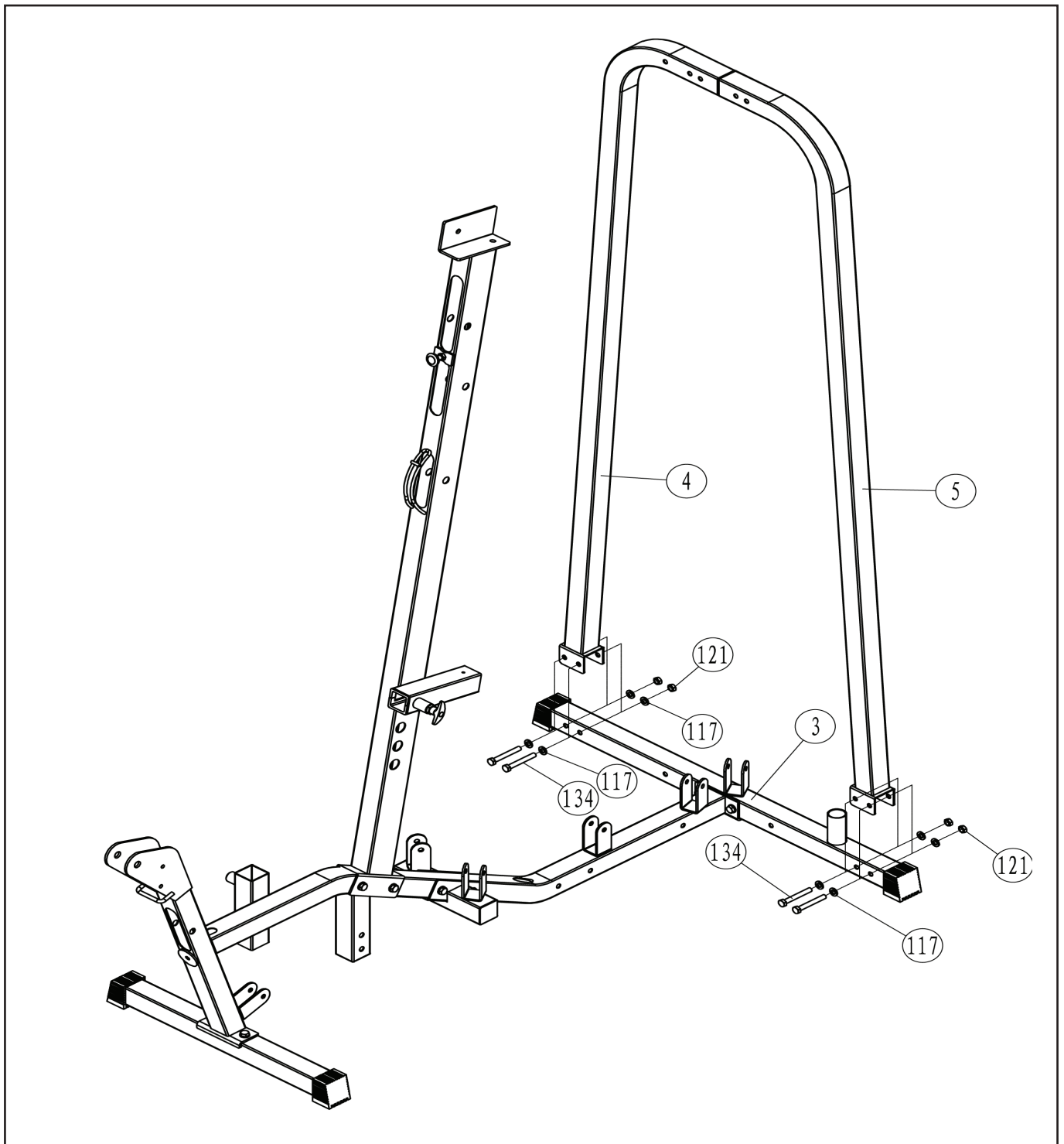


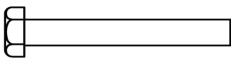



2X	 (140)  (117)
	M10*30 ϕ 10

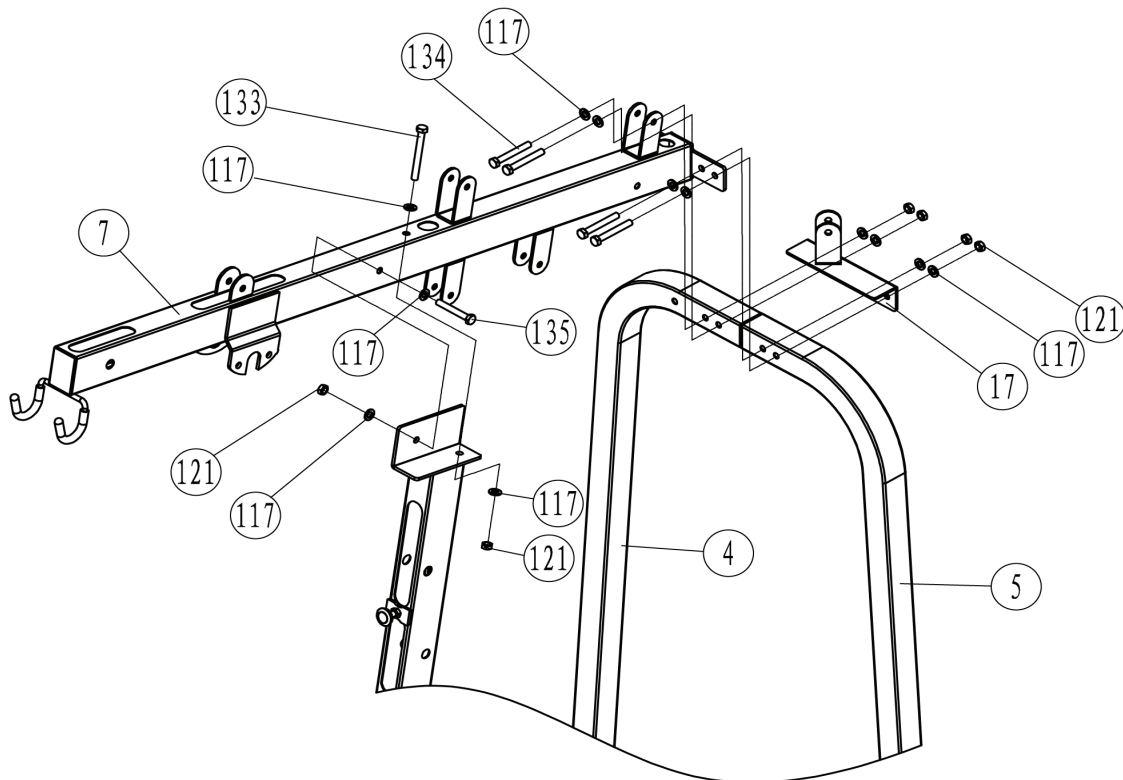
2X	 (134)  (117)  (117)  (121)
	M10*75 ϕ 10 ϕ 10 M10

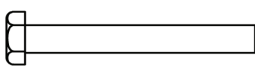



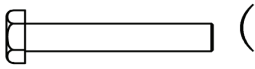



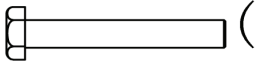





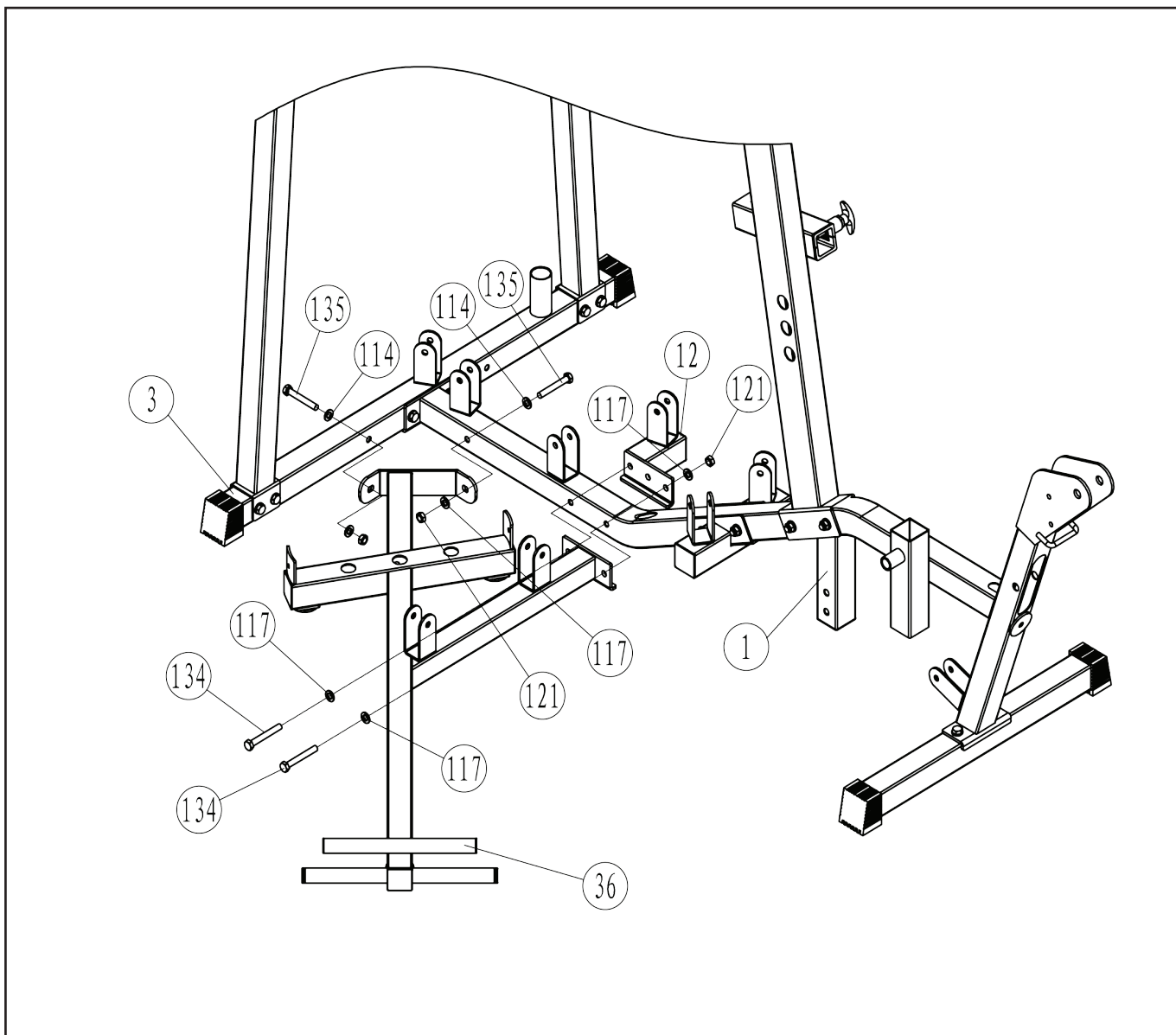
4X	 (134) M10*75	 (117) Φ 10	 (117) Φ 10	 (121) M10
----	---	---	---	--

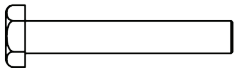

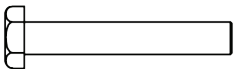



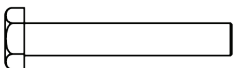





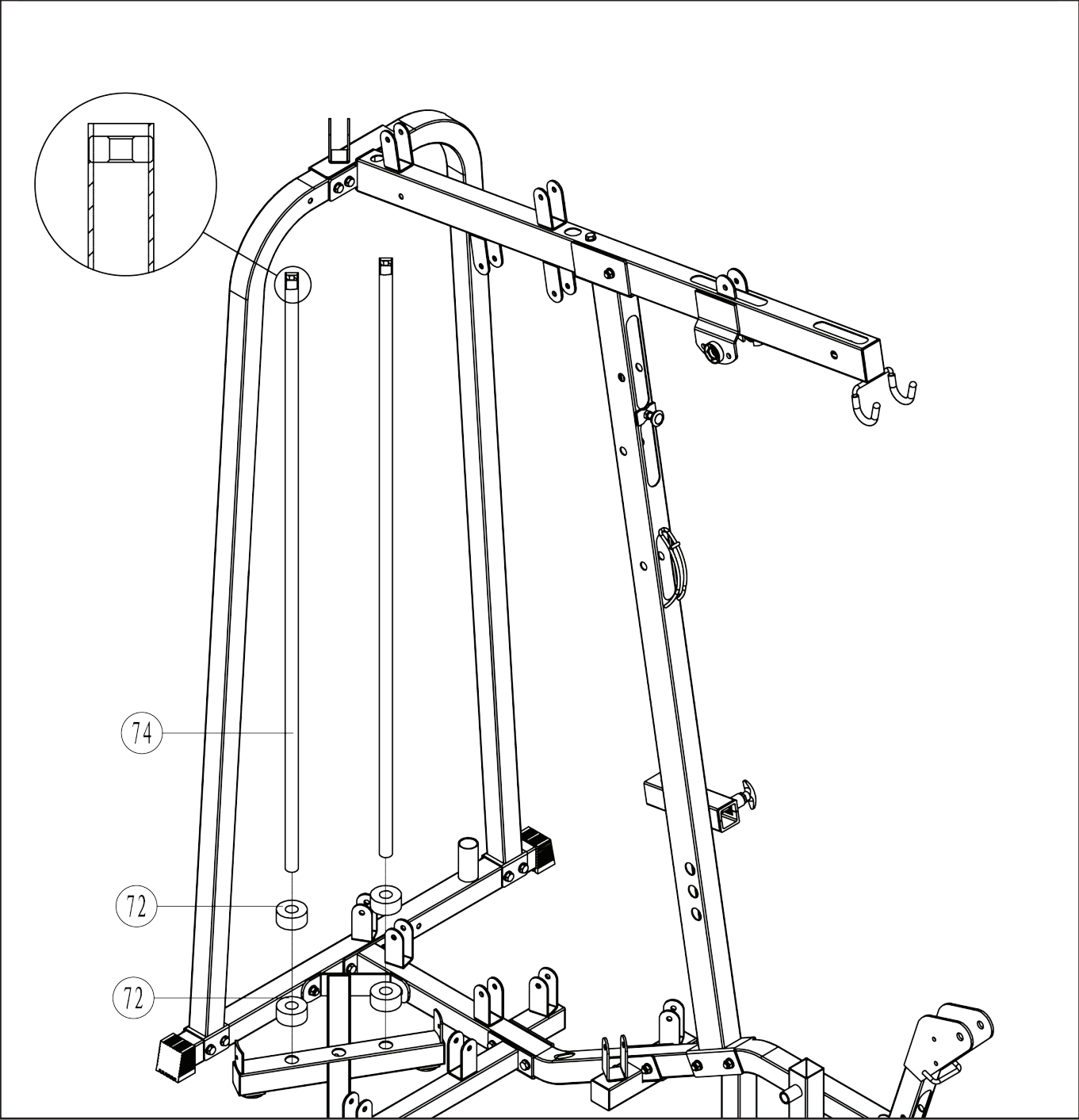
4X	 (134) M10*75	 (117) Φ 10	 (117) Φ 10	 (121) M10
----	---	---	---	--

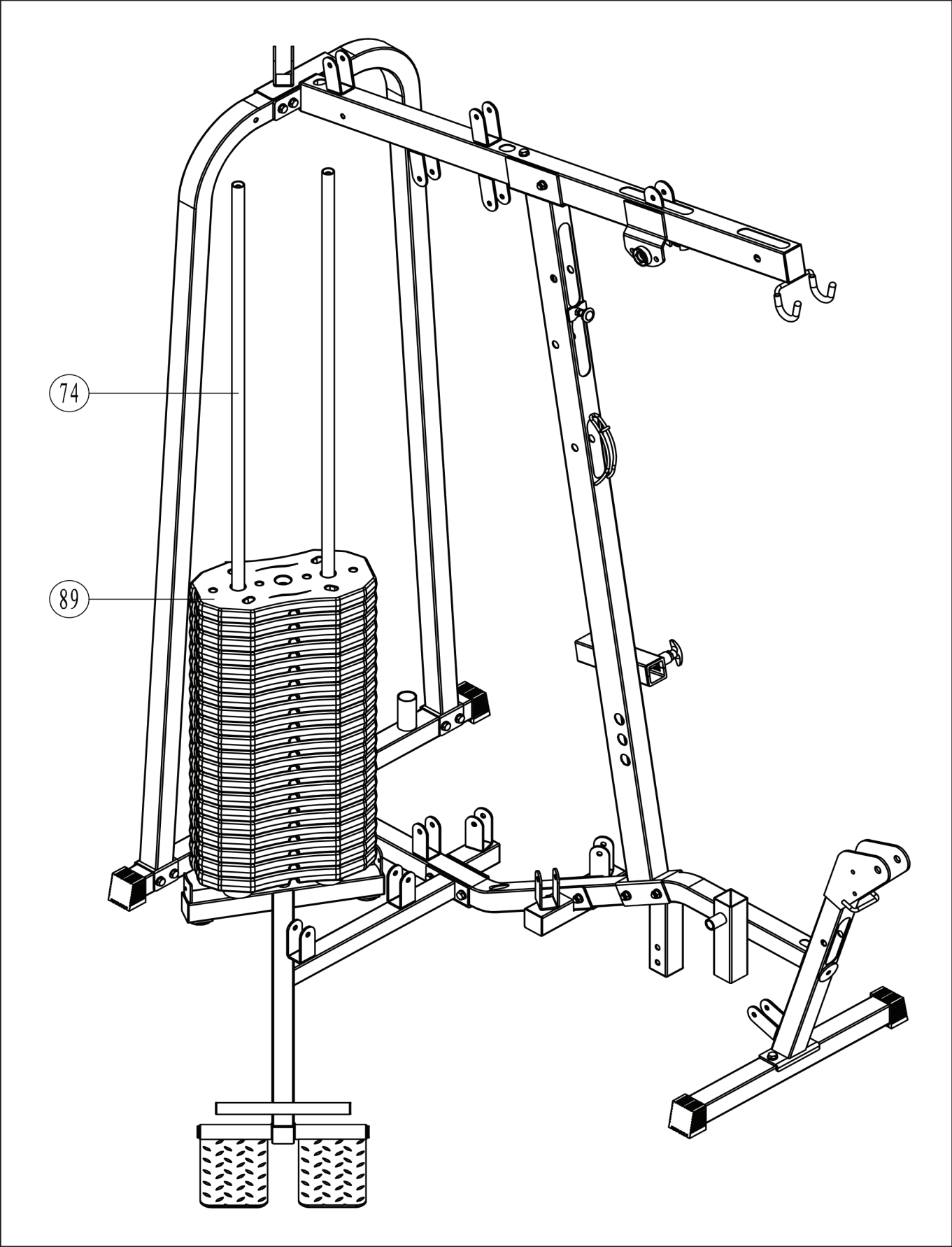


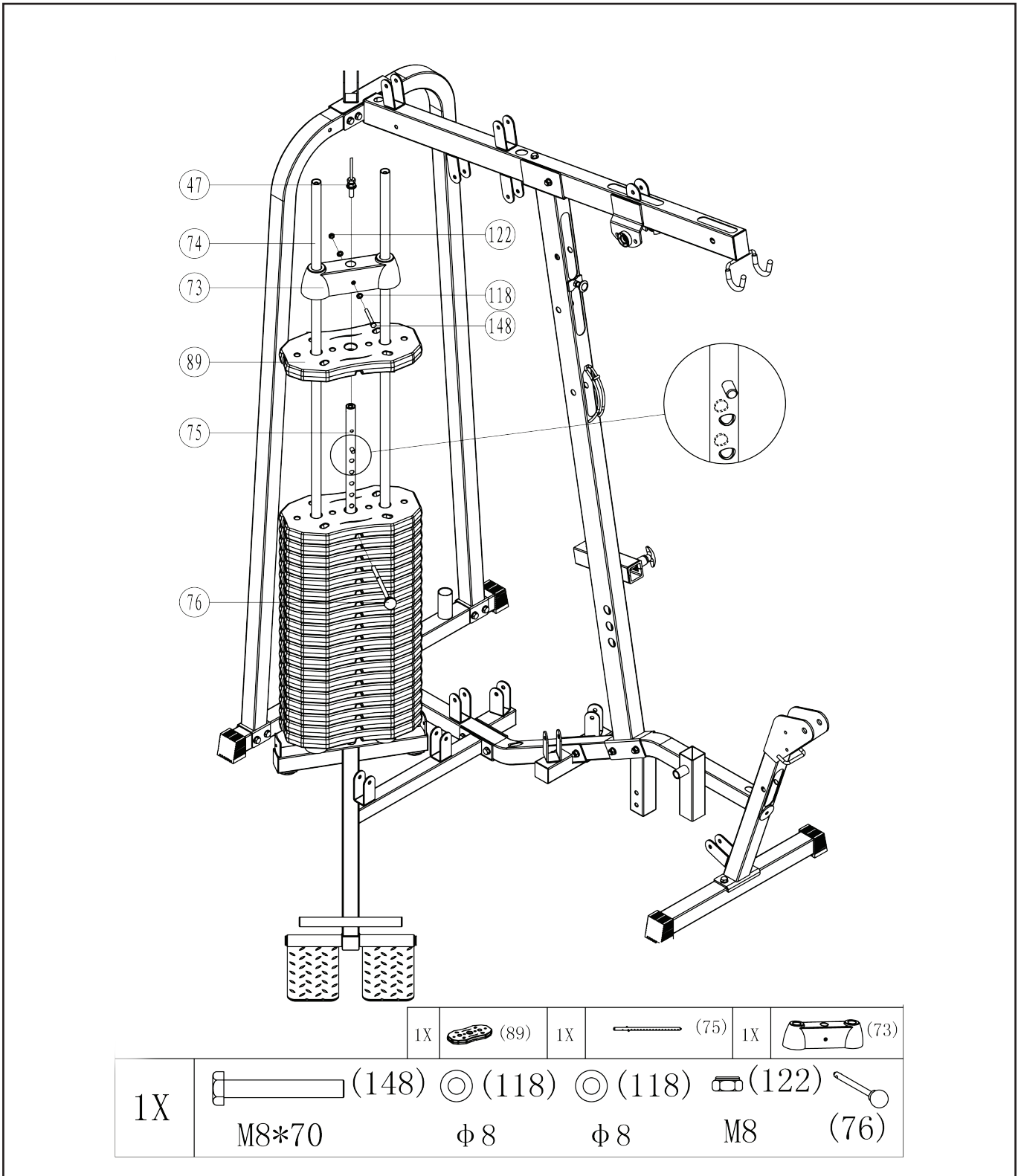
1X	 (133)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*95	Φ 10	Φ 10	M10
1X	 (135)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*70	Φ 10	Φ 10	M10
4X	 (134)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*75	Φ 10	Φ 10	M10



		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

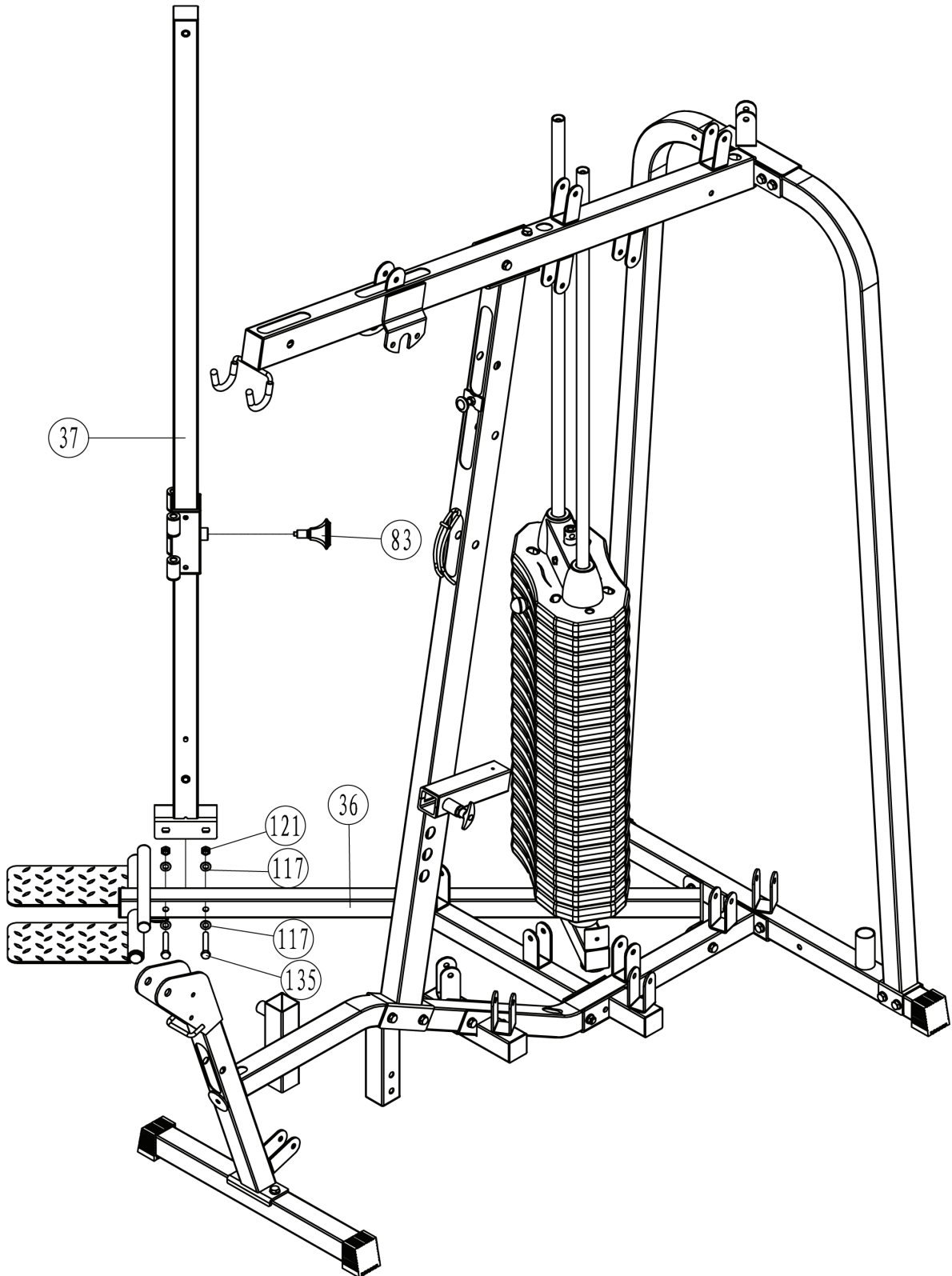


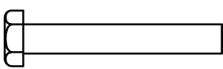






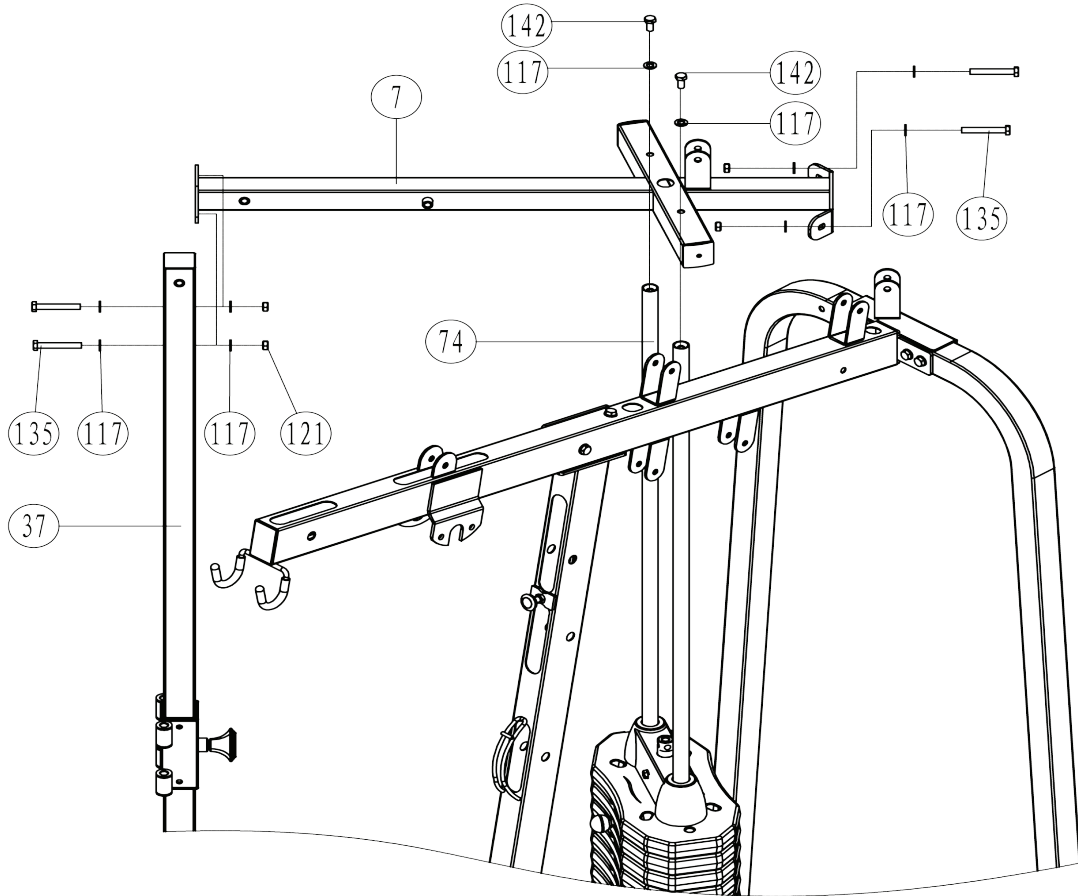




Achtung: Beim Gewichteauswahlstab zeigt die ovale Lochseite nach vorne!





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

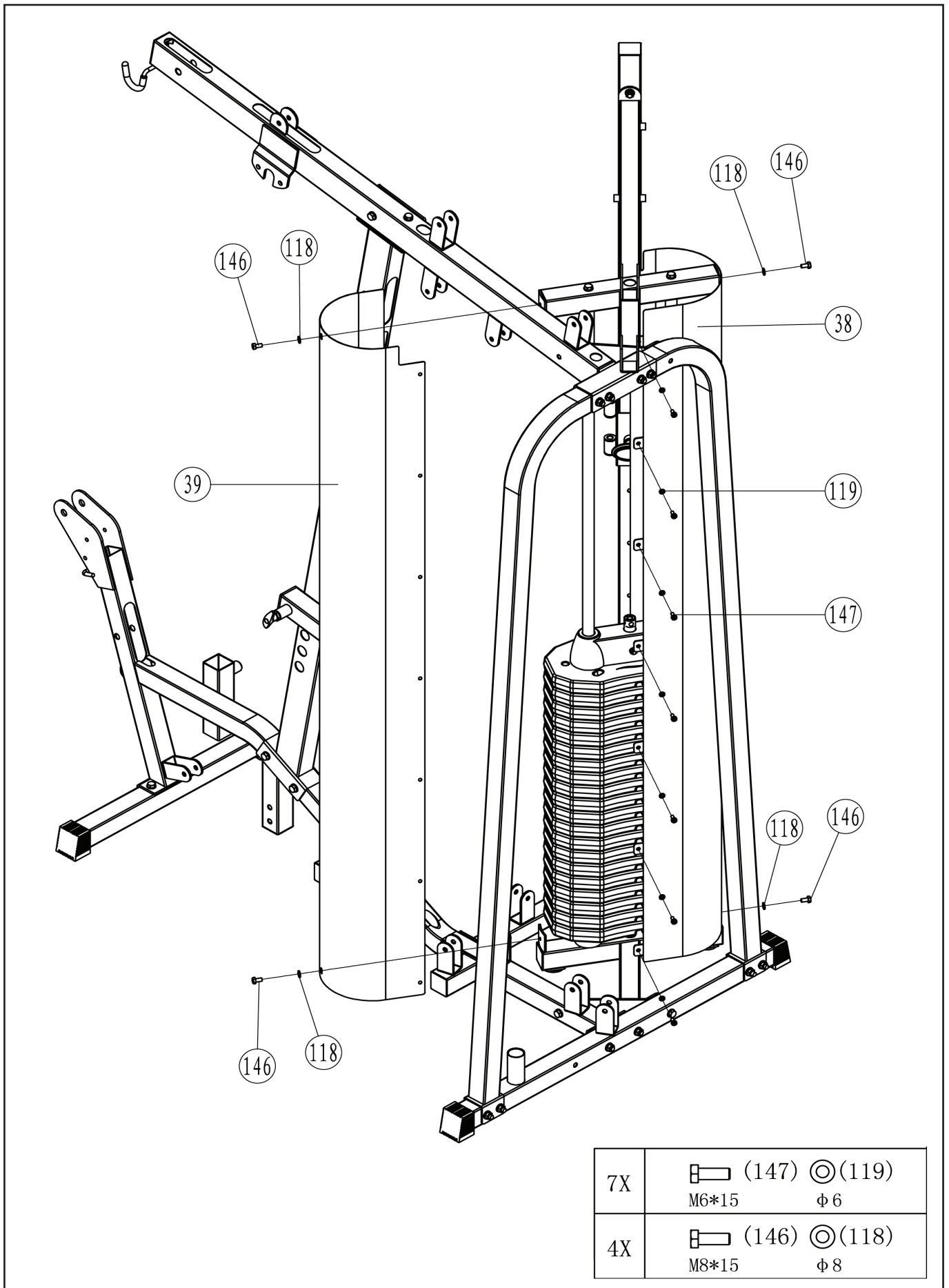


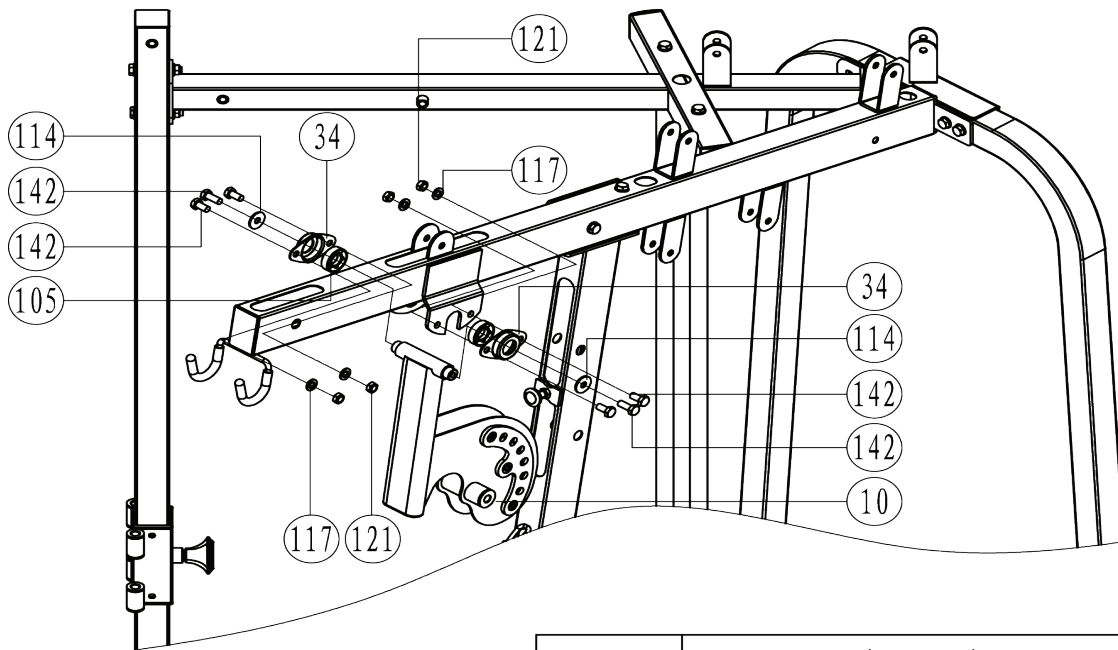
2X	 (135)  (117)  (117)  (121)  (83)
	M10*70 ϕ 10 ϕ 10 M10 (83)

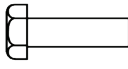

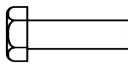




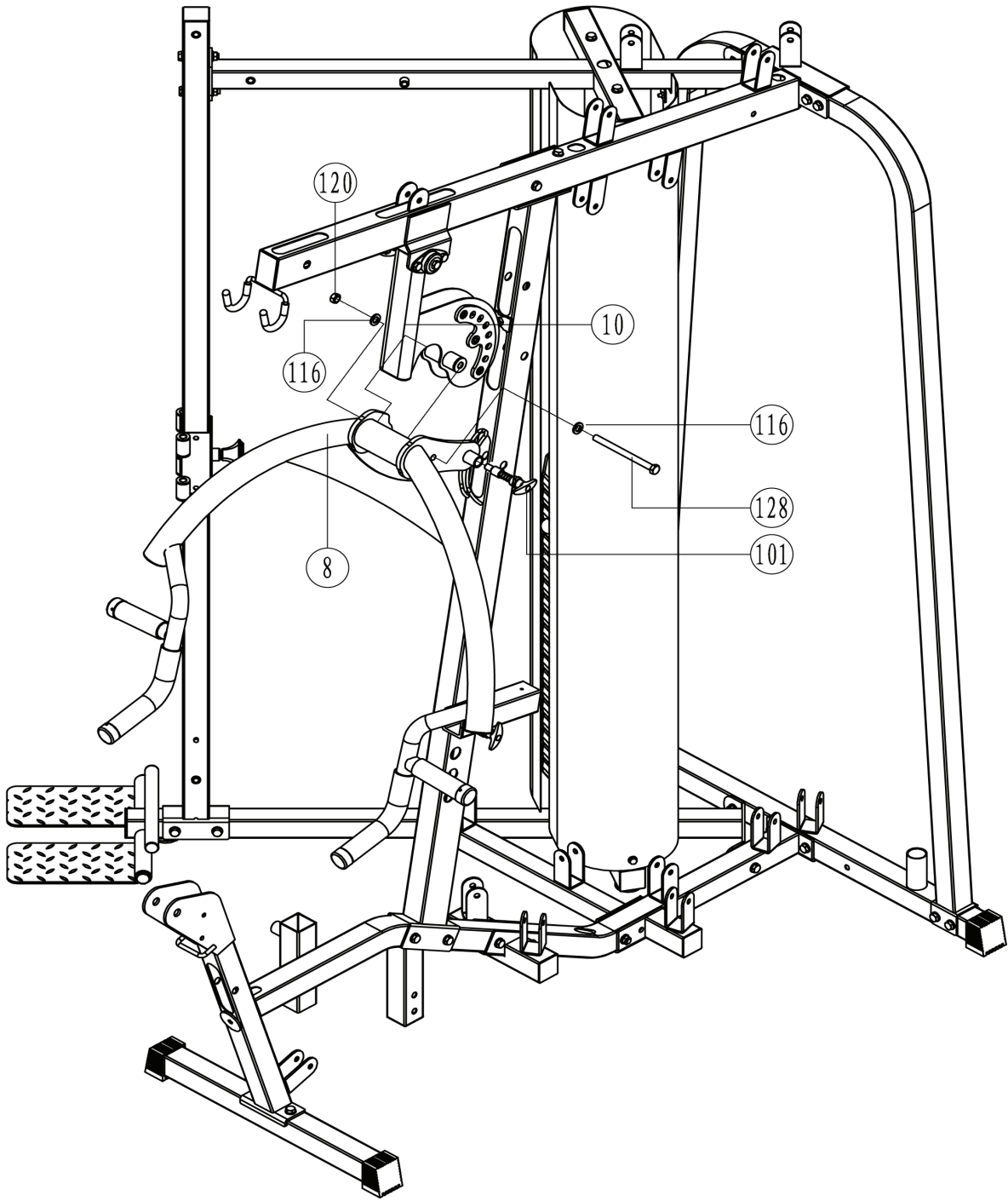
2X	 (142)  (117)
	M10*20 ϕ 10

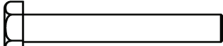
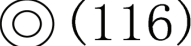
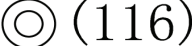
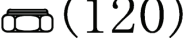
4X	 (135)  (117)  (117)  (121)
	M10*70 ϕ 10 ϕ 10 M10

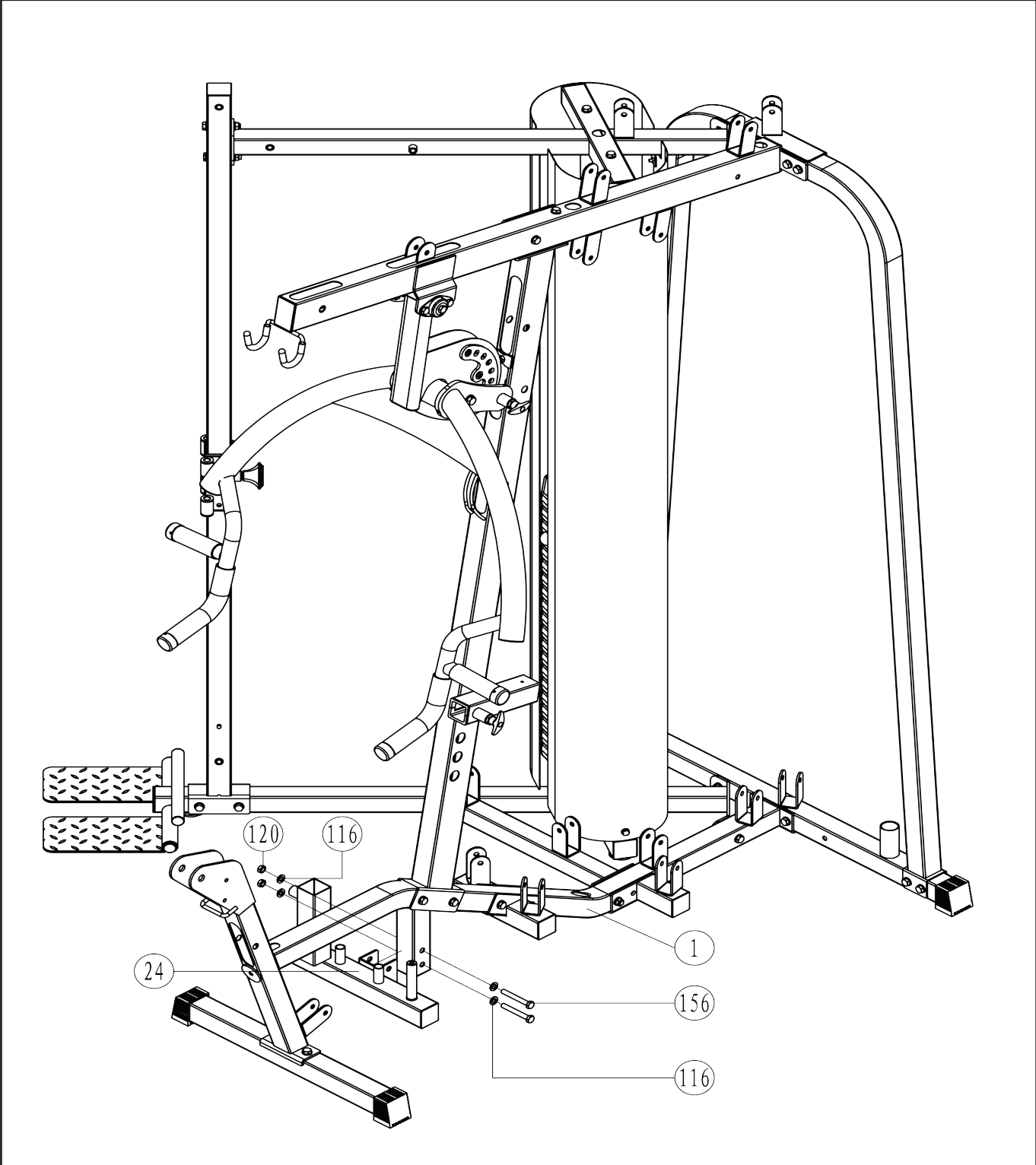


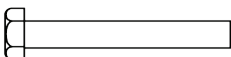
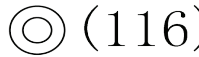
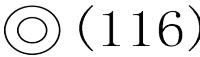
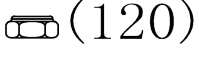


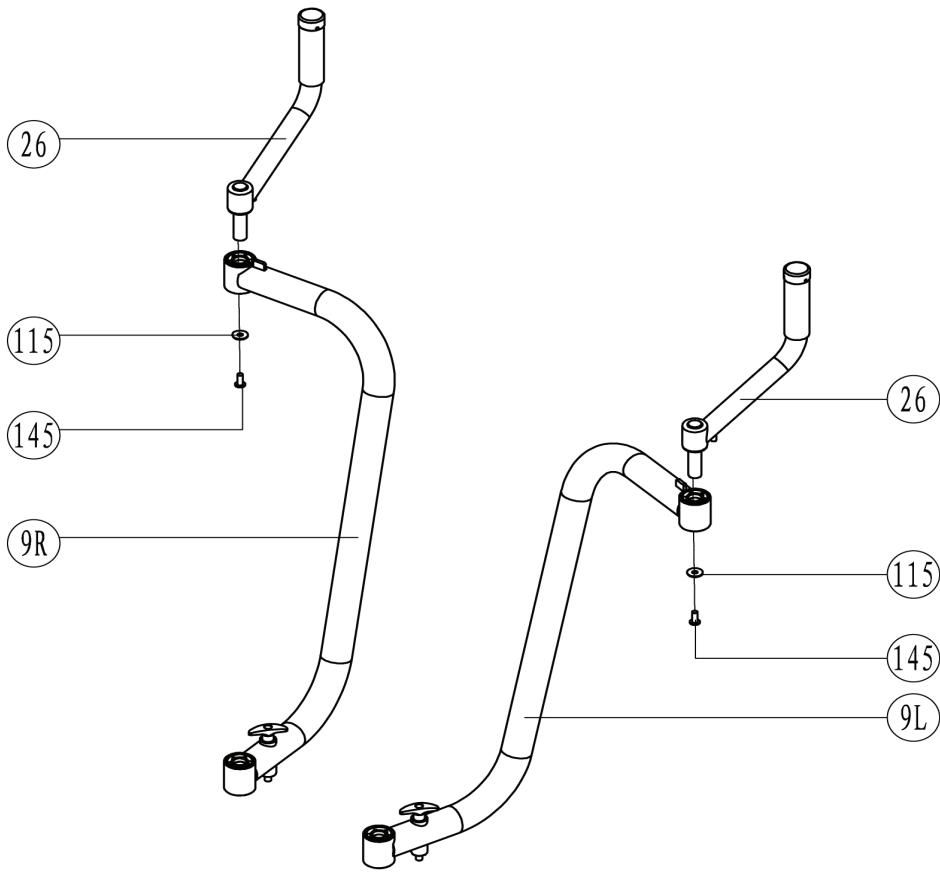
2X	 (142) M10*20	 (114) Φ 10
4X	 (142) M10*20	 (117)  (121) Φ 10 M10

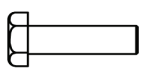



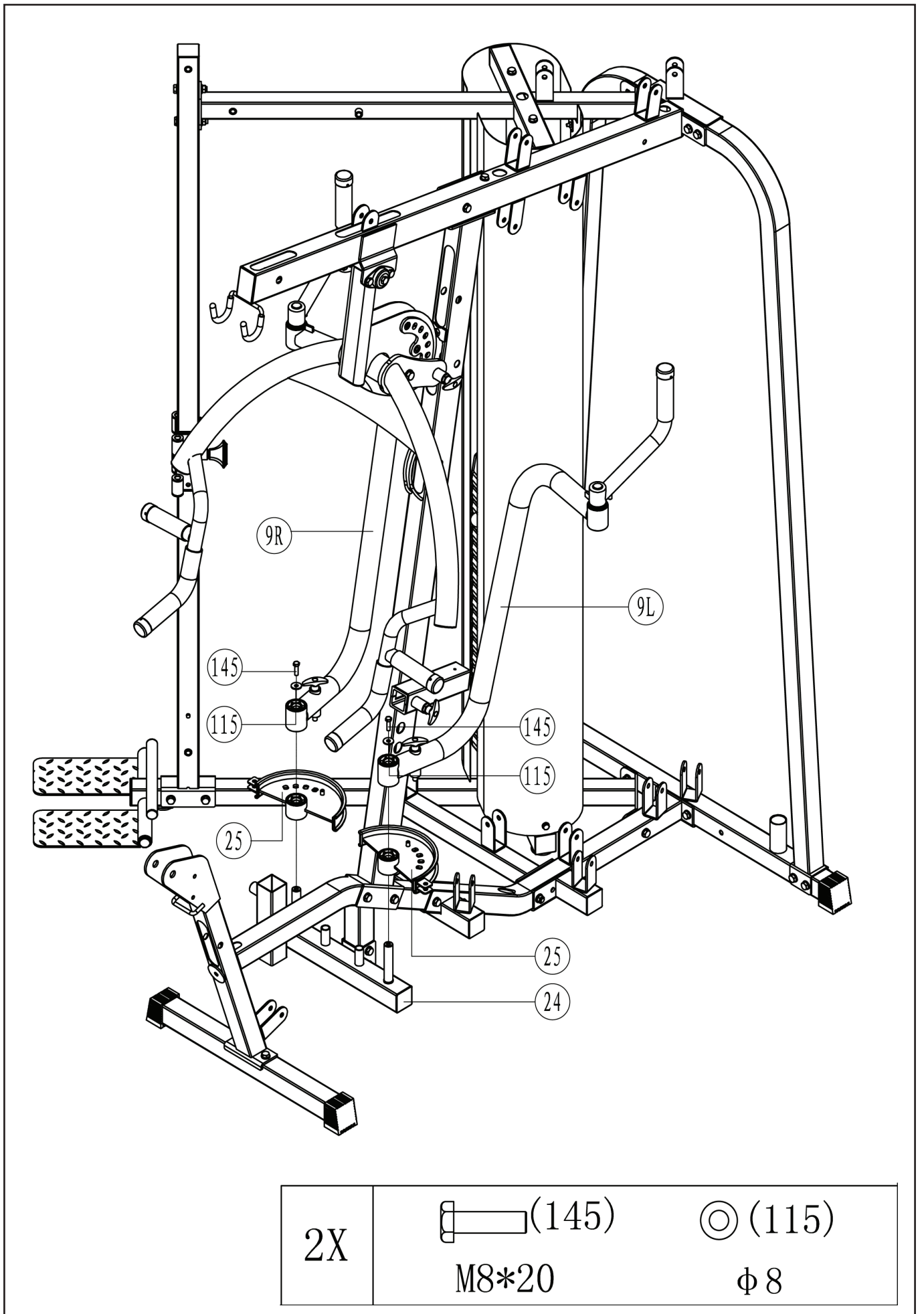
1X	 (128)	 (116)	 (116)	 (120)
	M12*155	ϕ 12	ϕ 12	M12

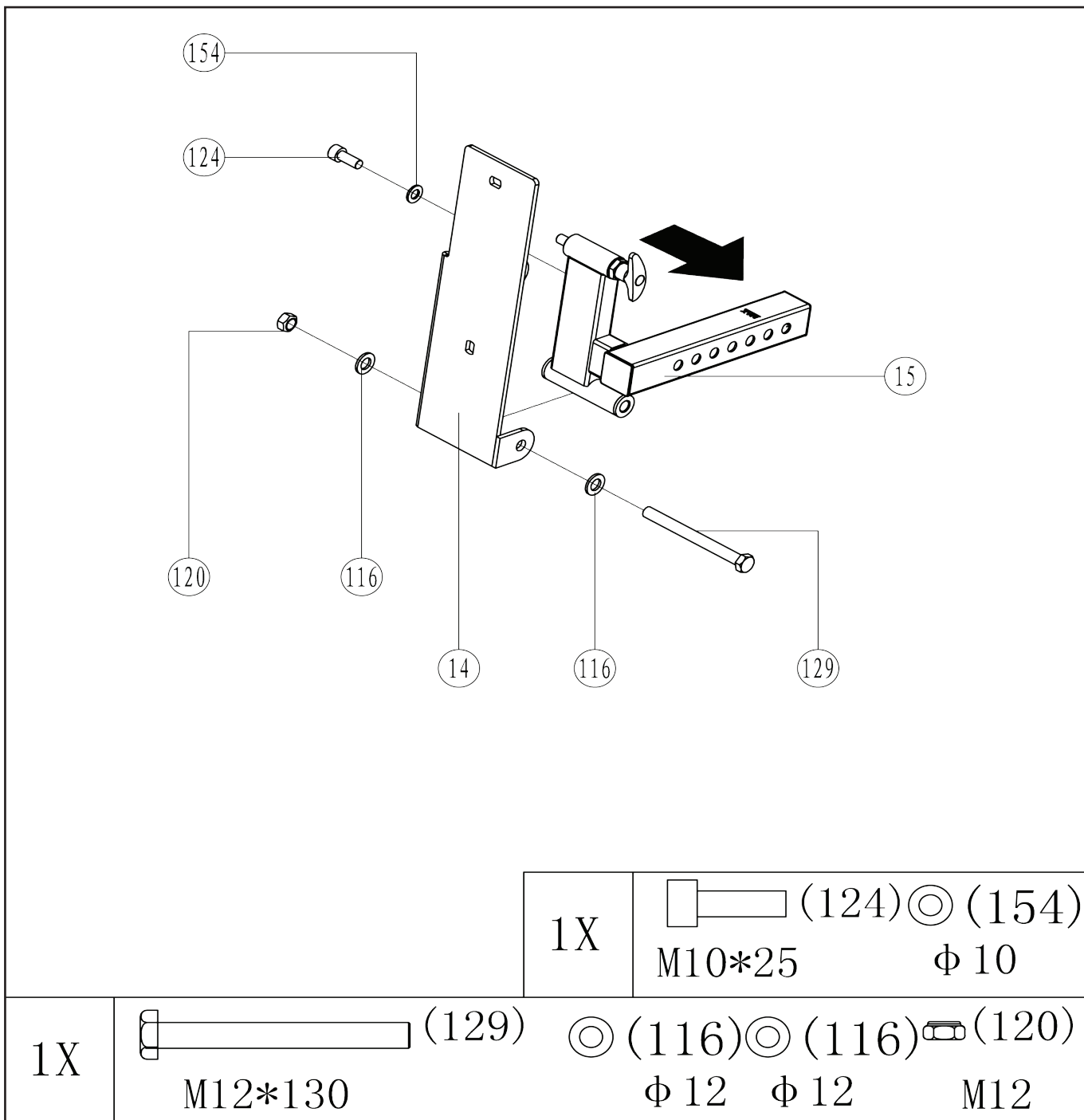


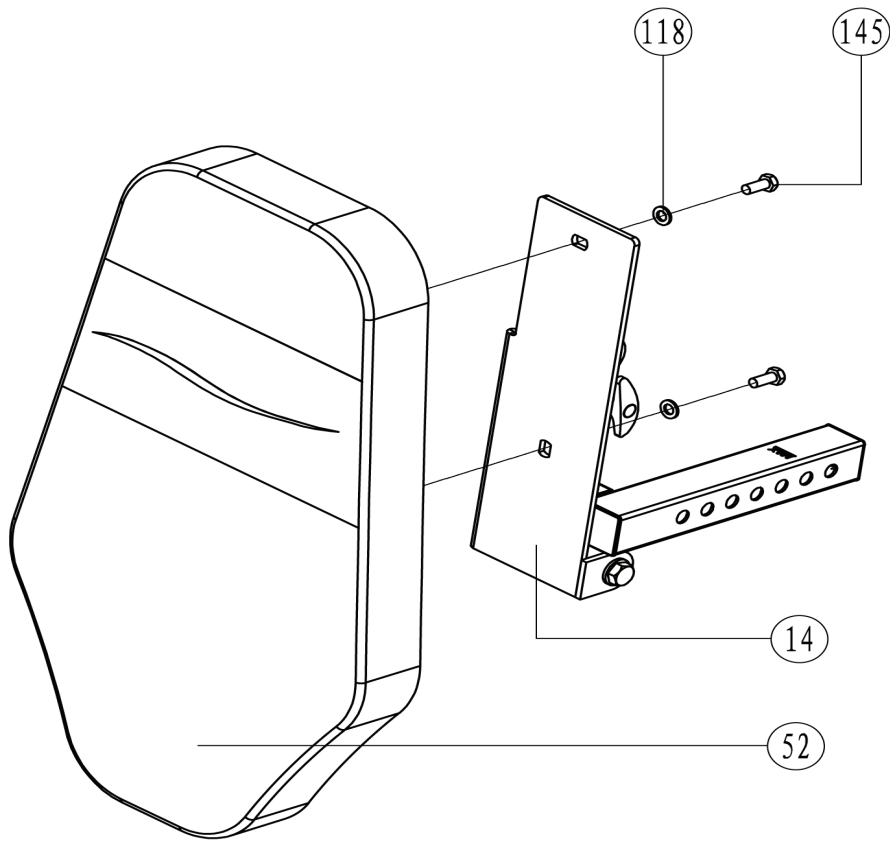
<p>2X</p>	 (156) M12*75	 (116) ϕ 12	 (116) ϕ 12	 (120) M12
-----------	---	--	---	--

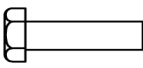



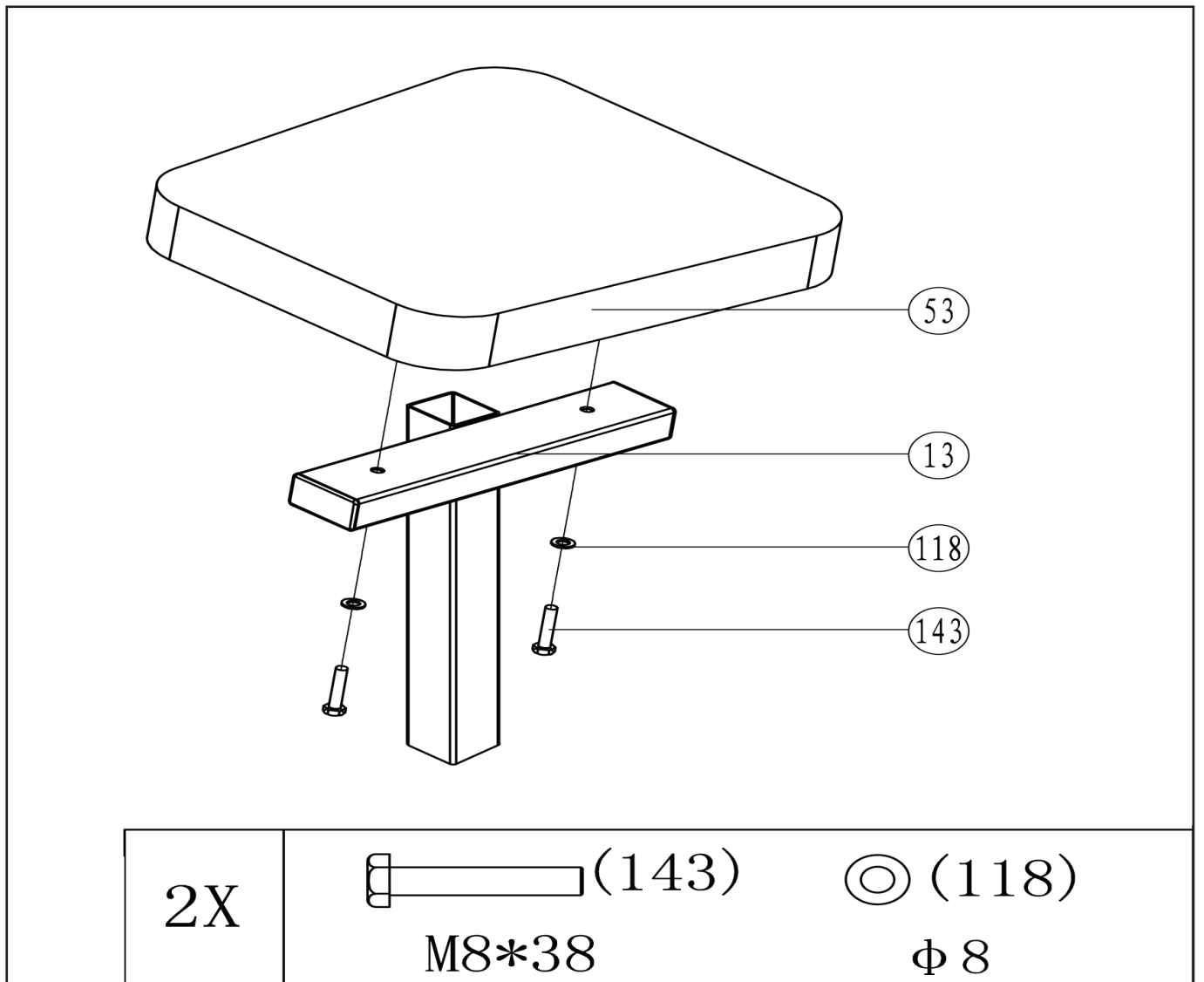
2X	 (145) M8*20	 (115) φ 8
----	--	--

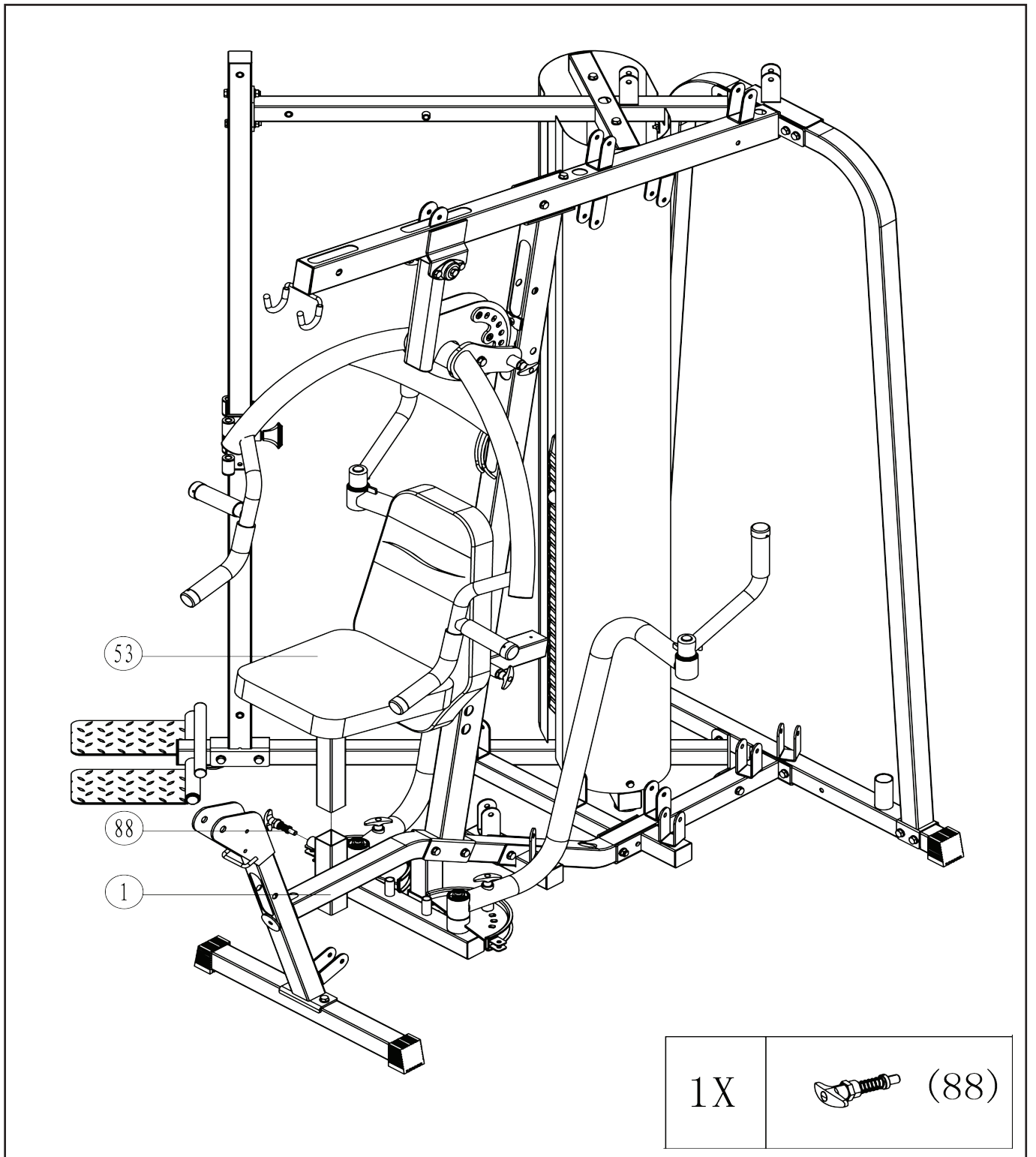


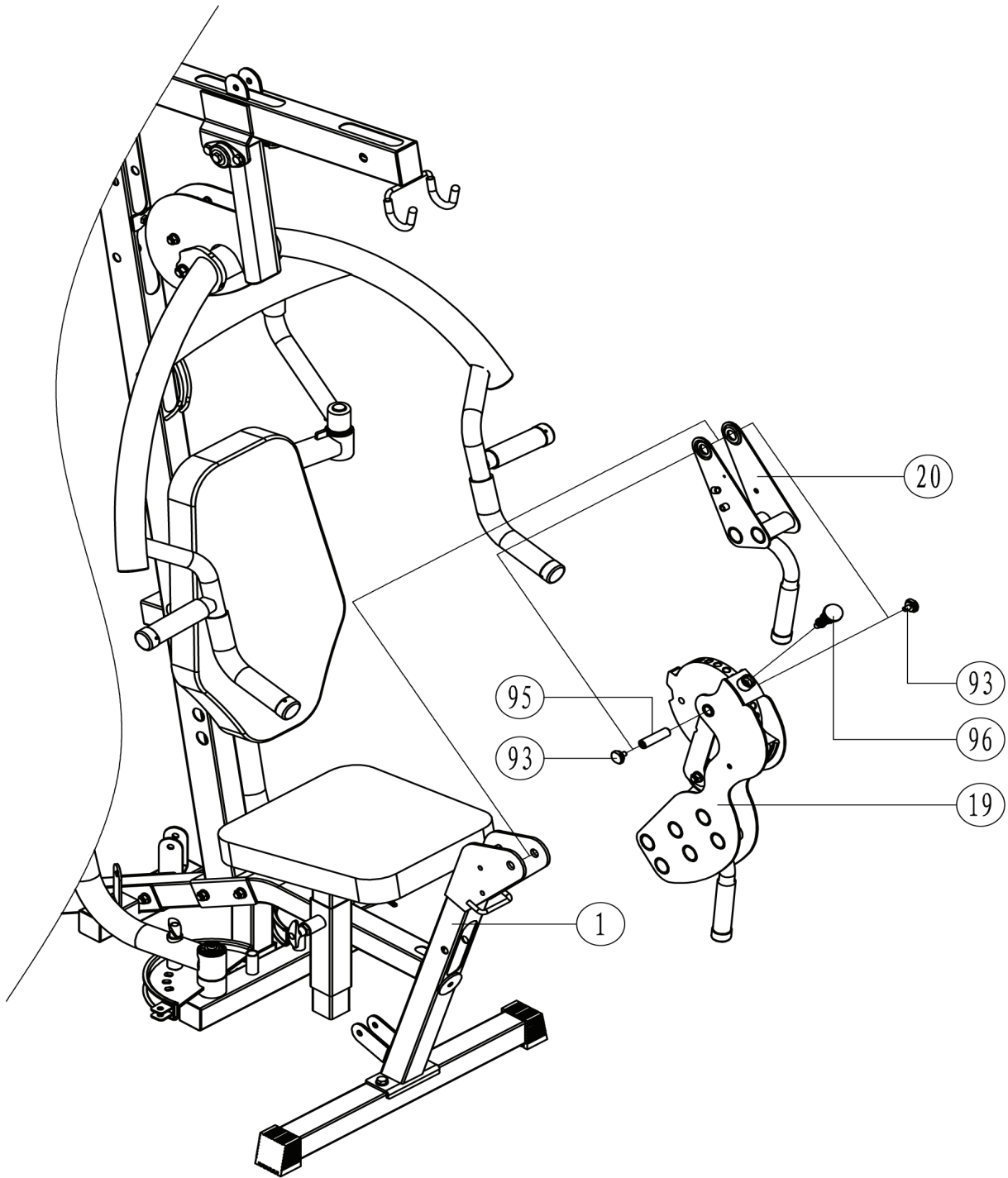








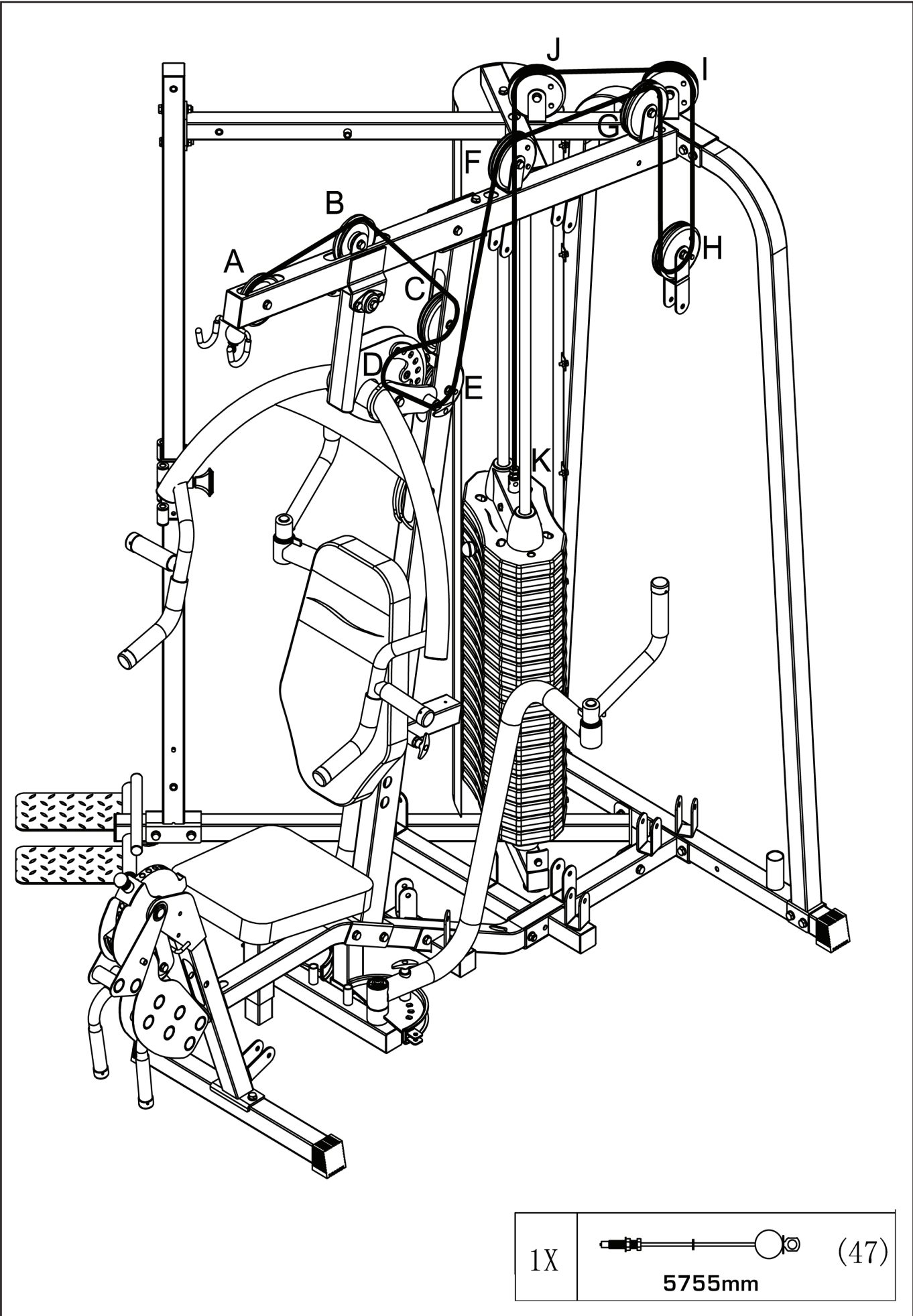
2X	 (145) M8*20	 (118) φ 8
----	--	--

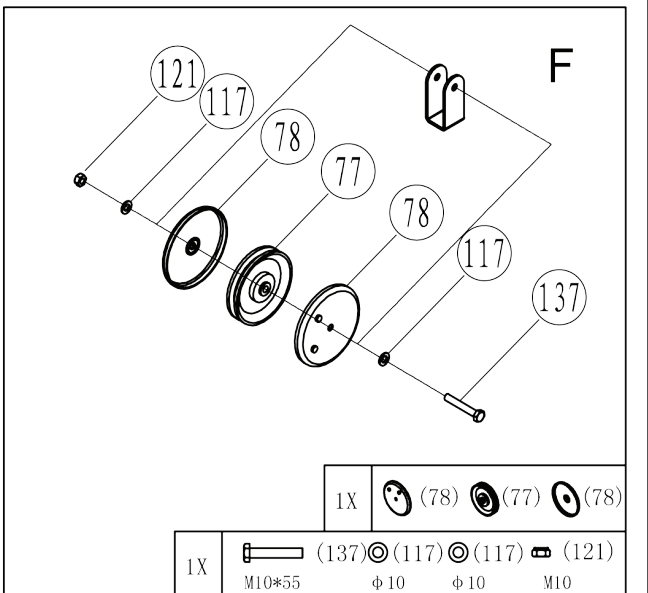
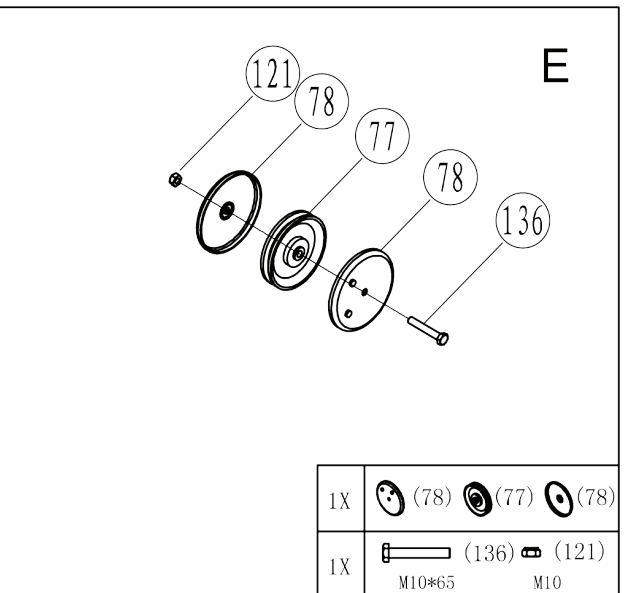
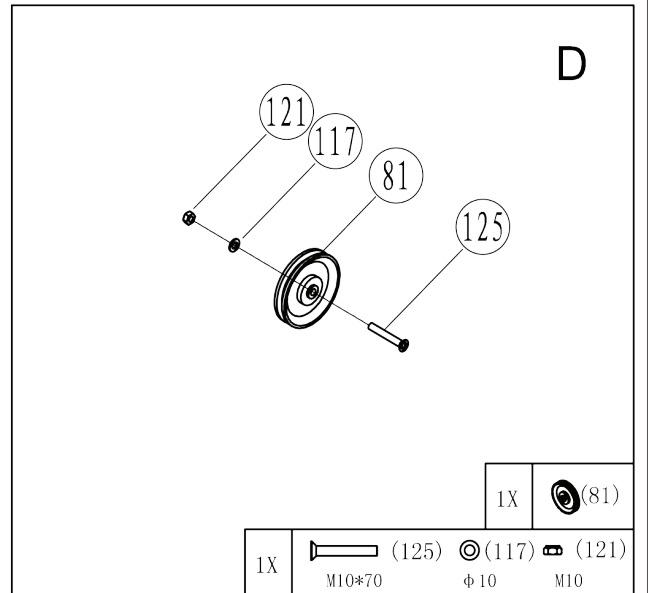
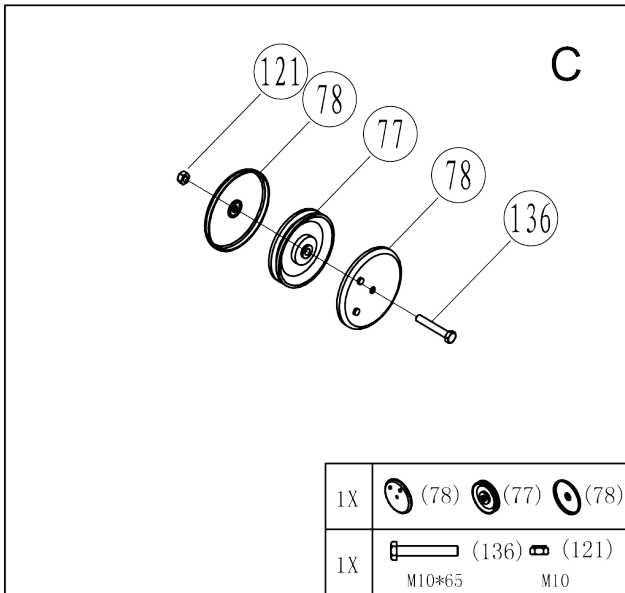
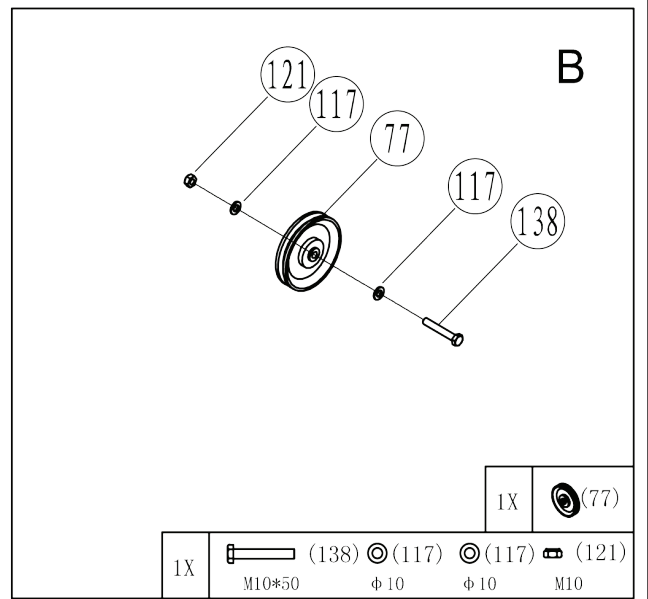
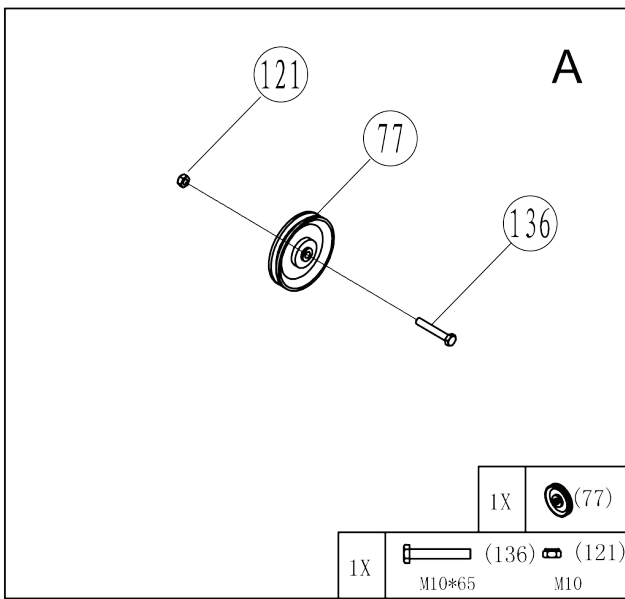


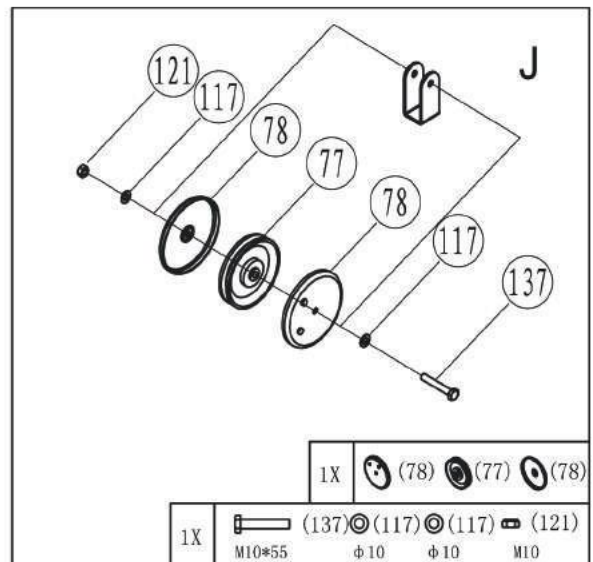
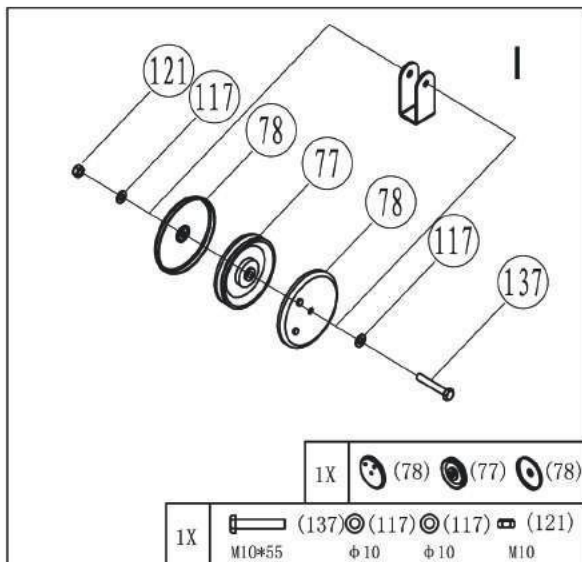
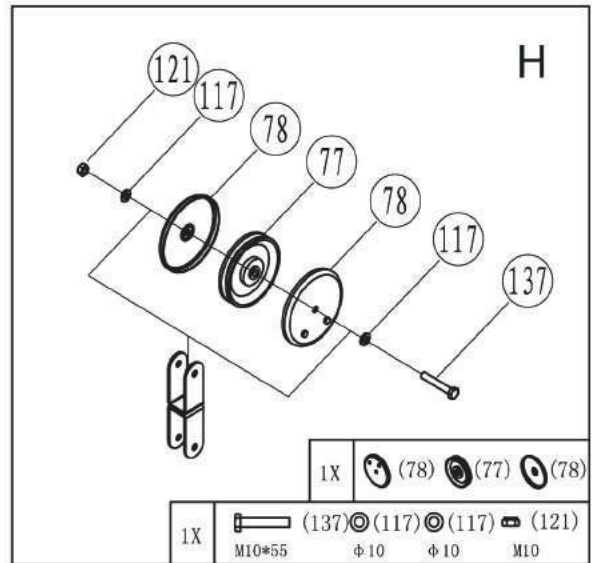
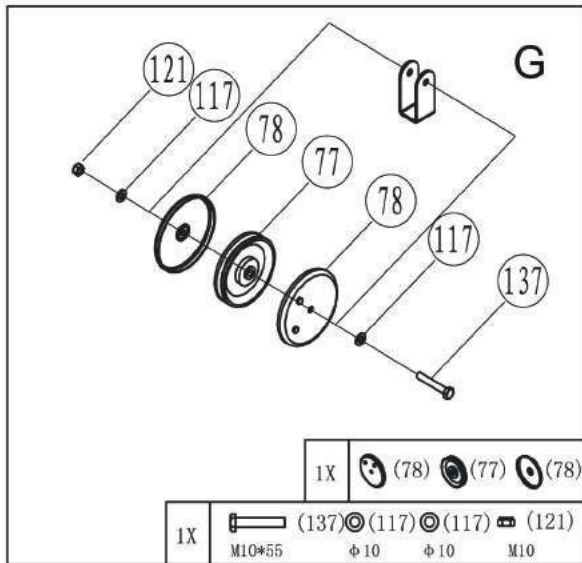


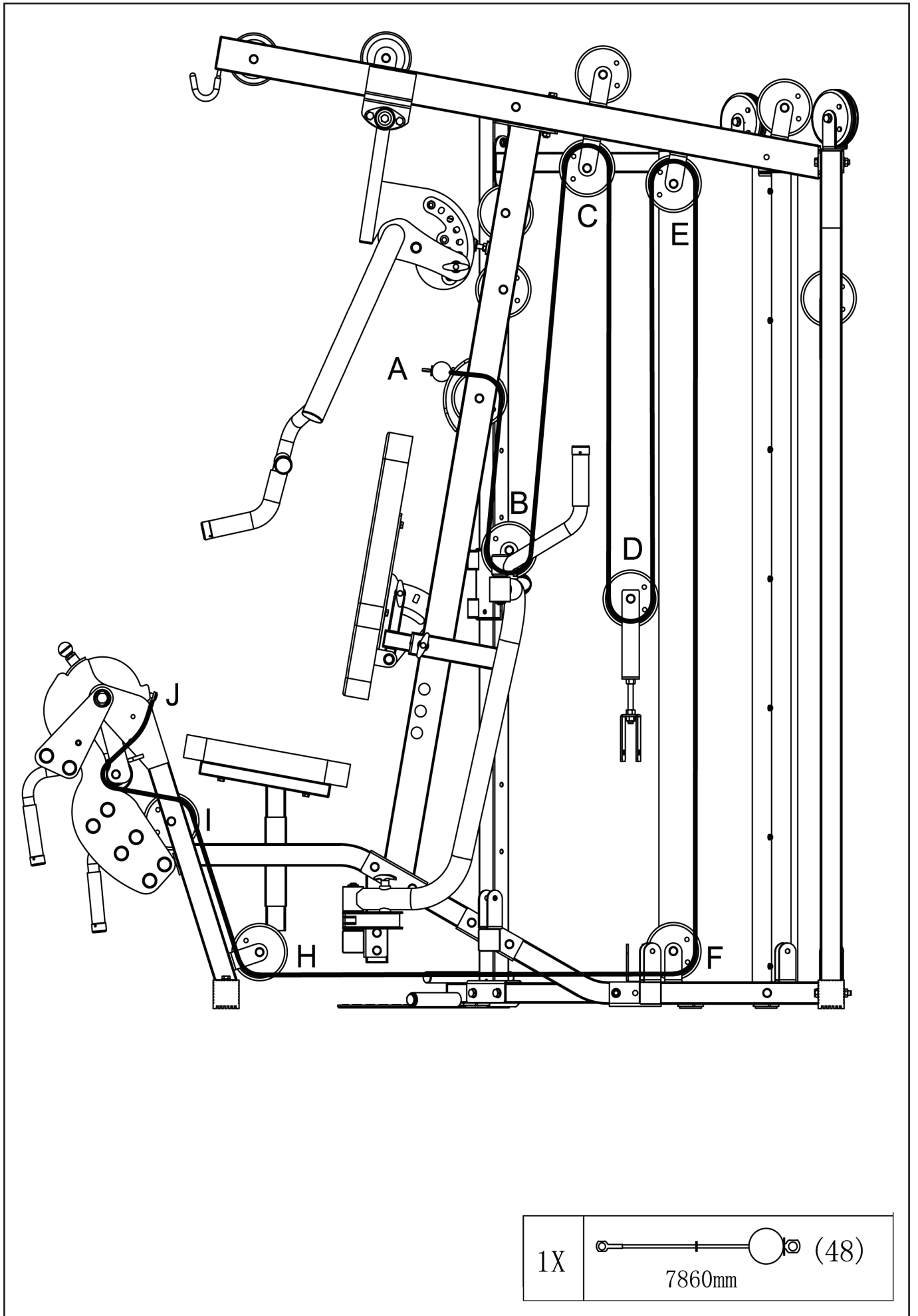


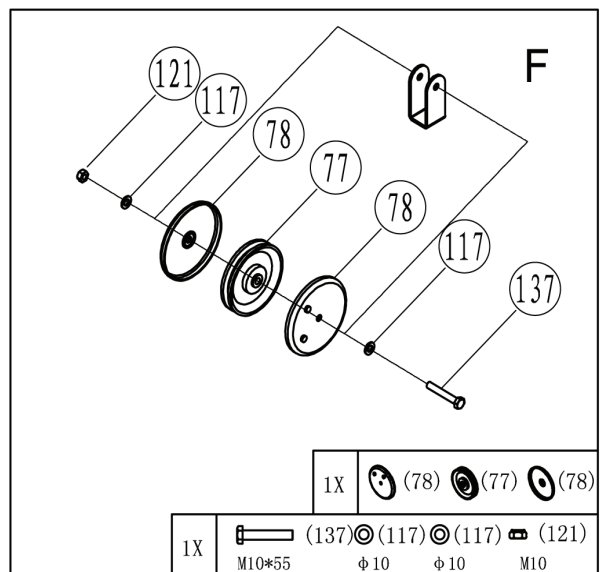
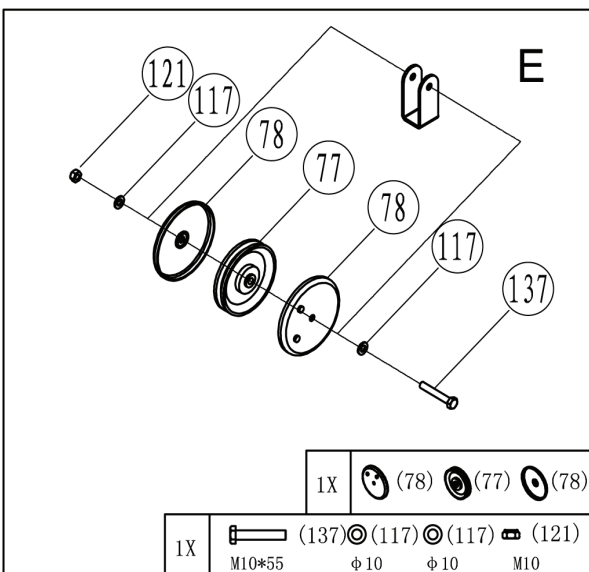
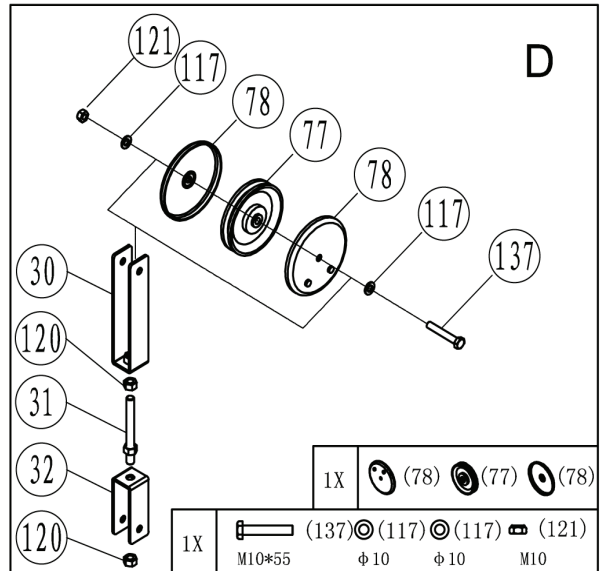
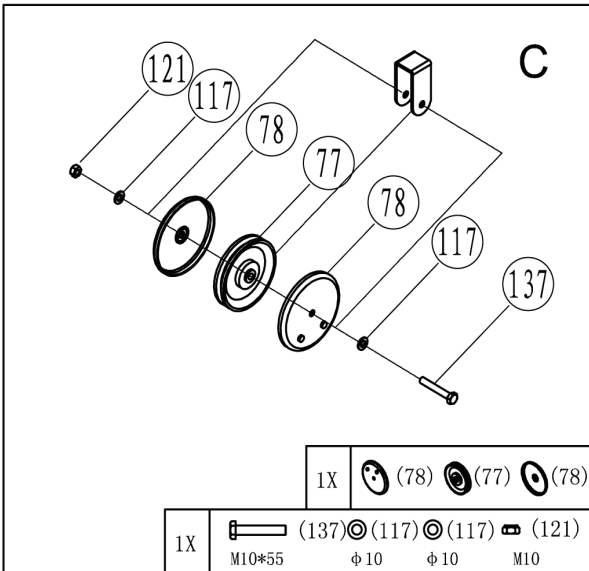
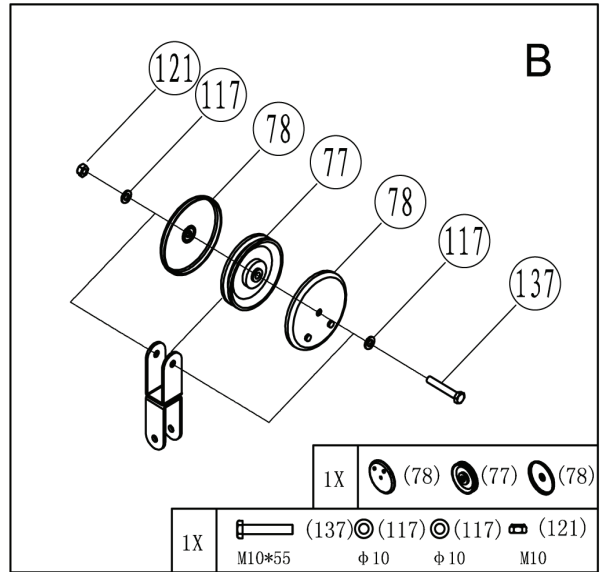
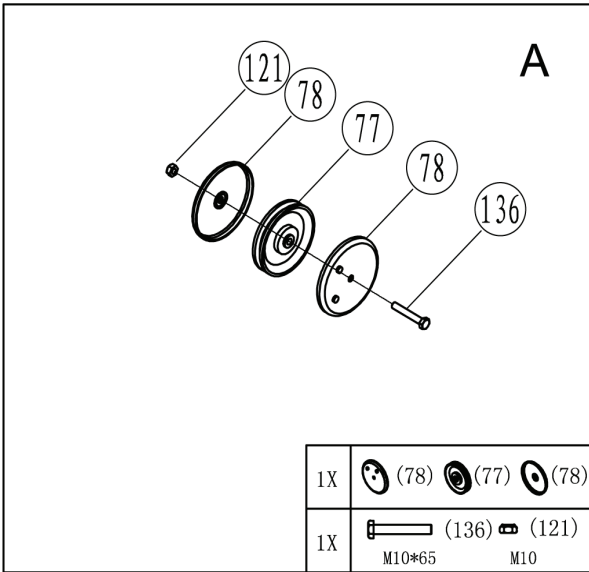
1X				
	(93)	(93)	(95)	(96)

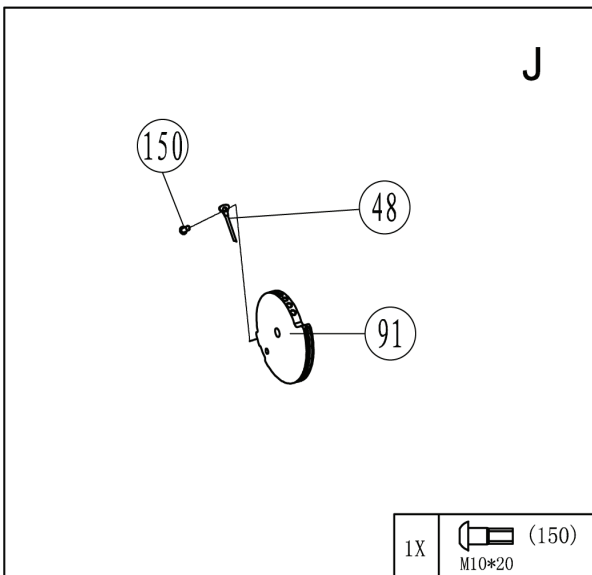
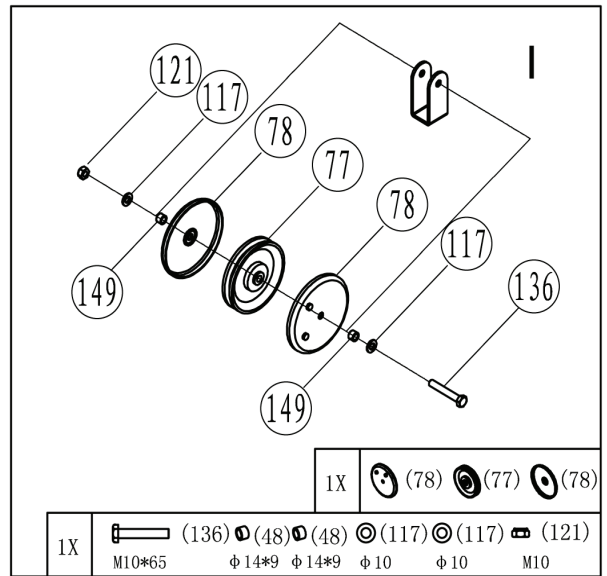
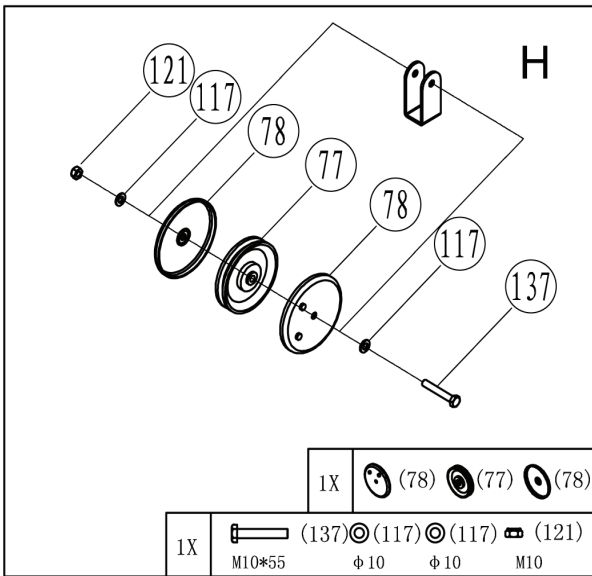


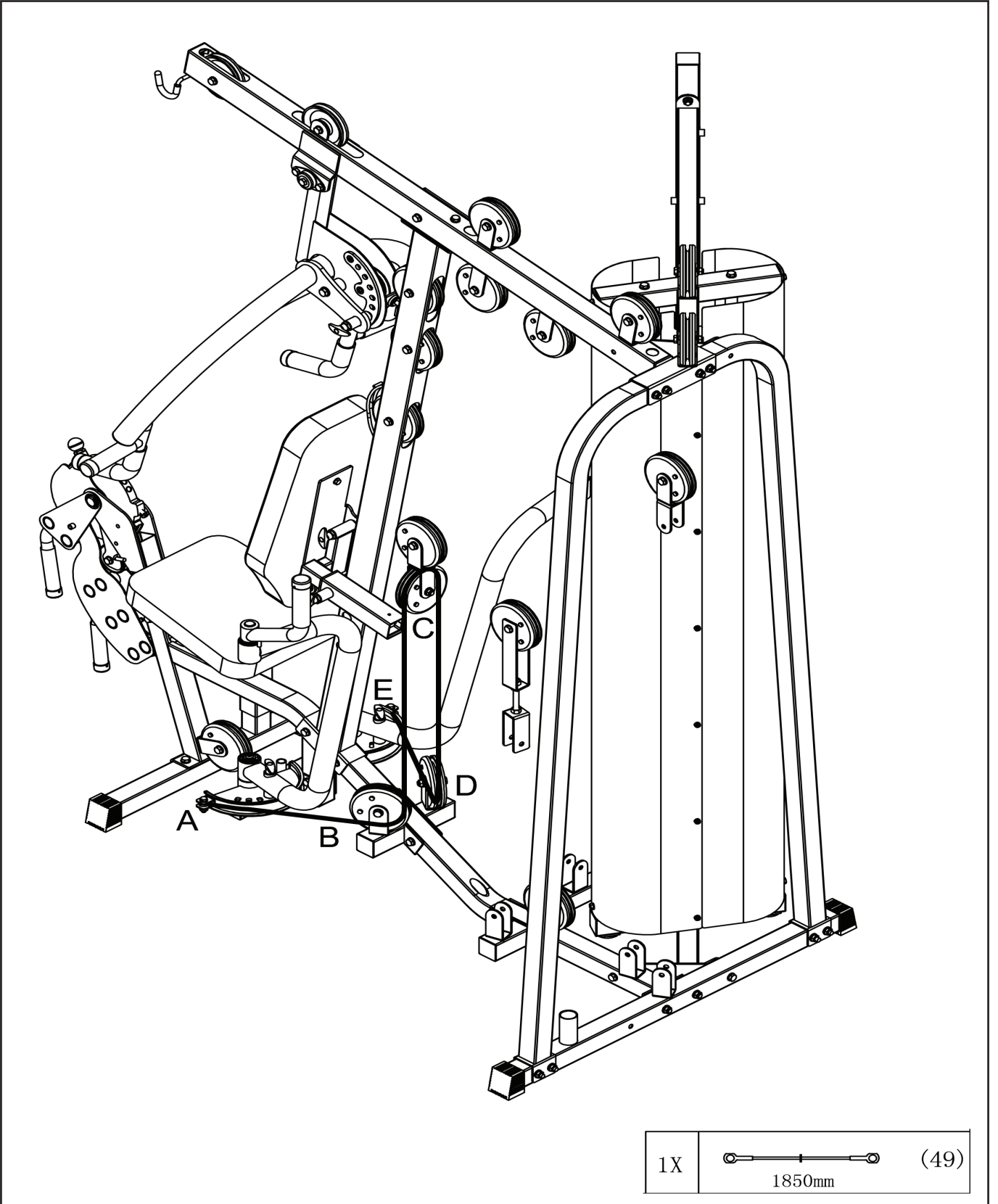


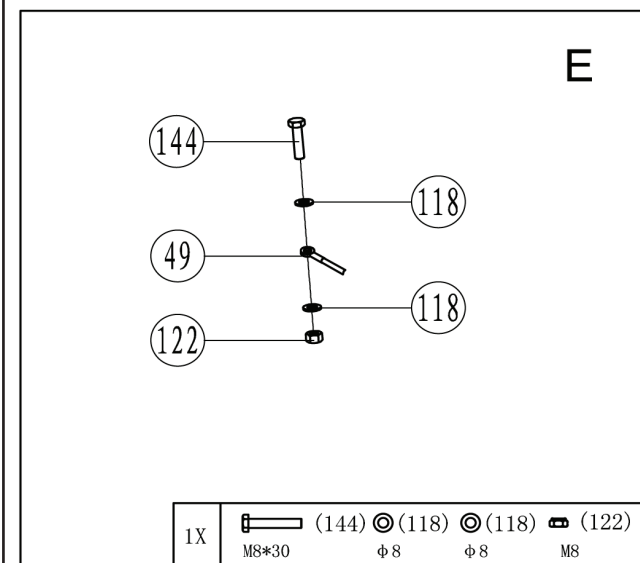
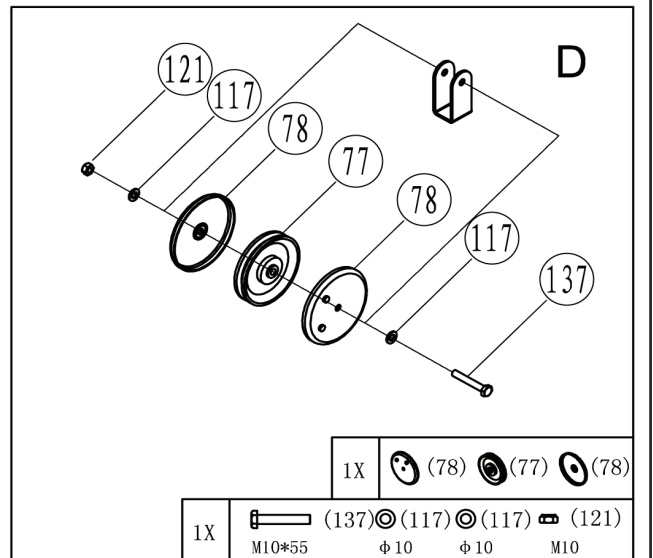
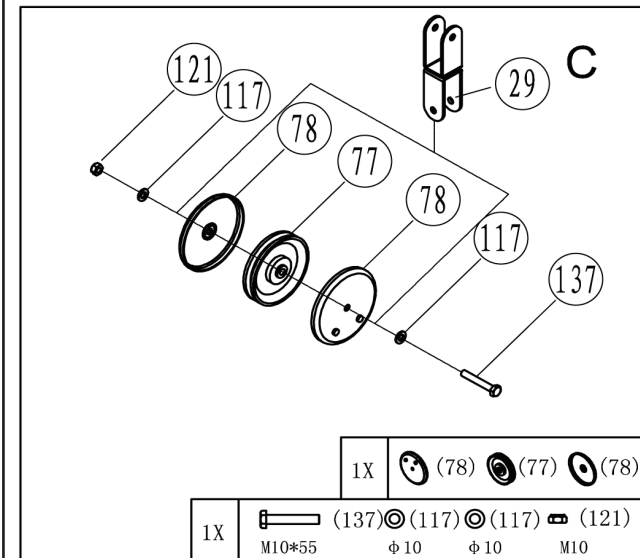
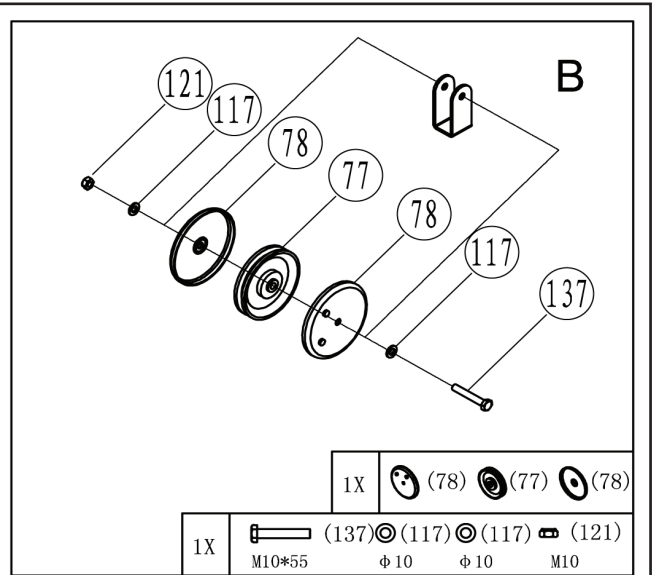
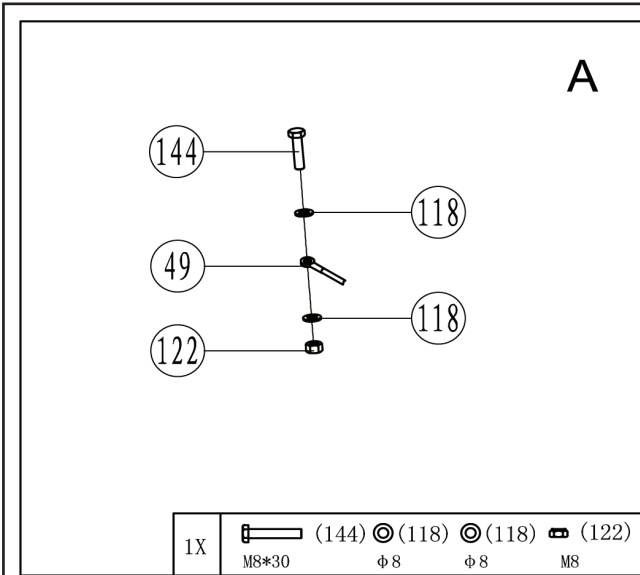


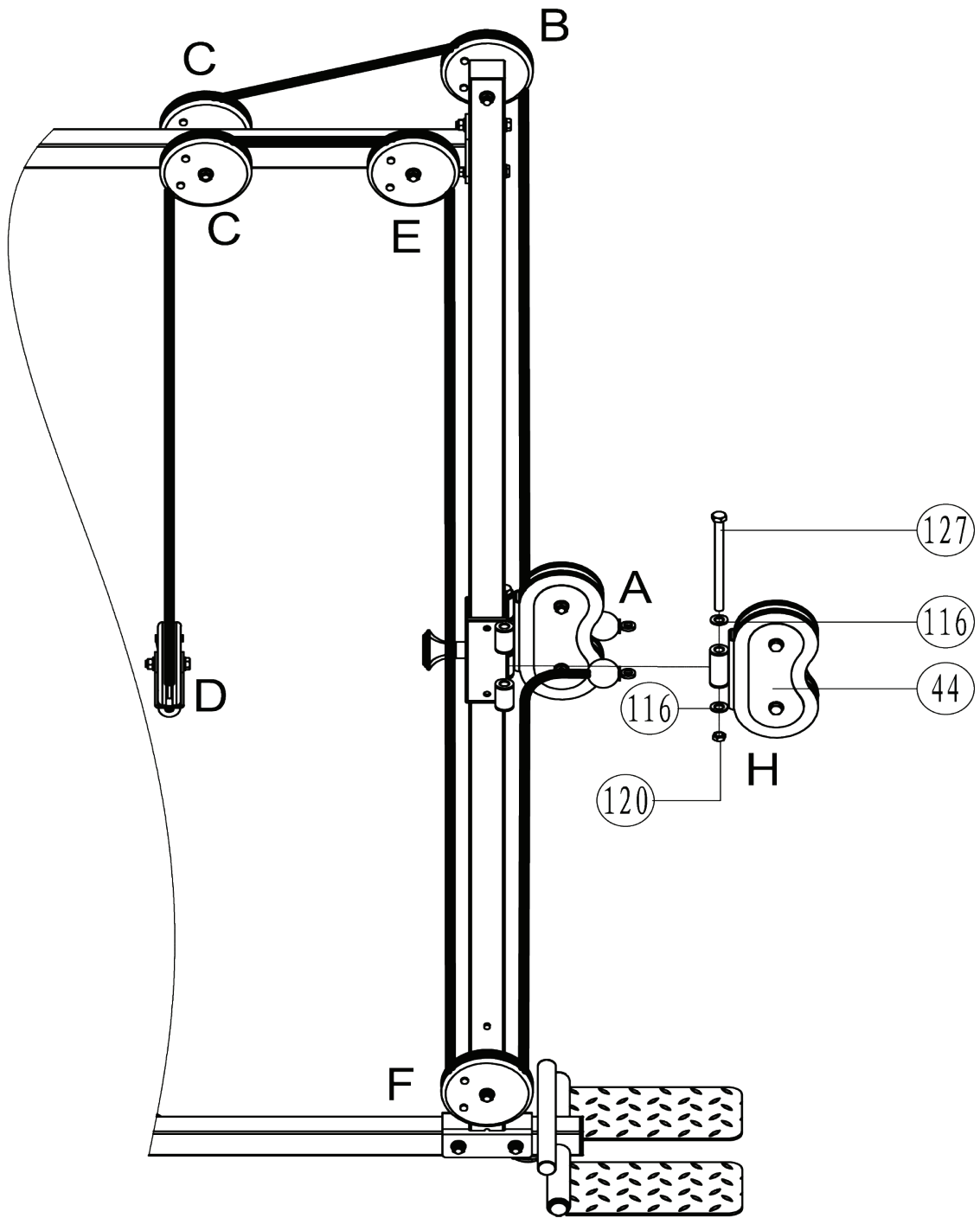




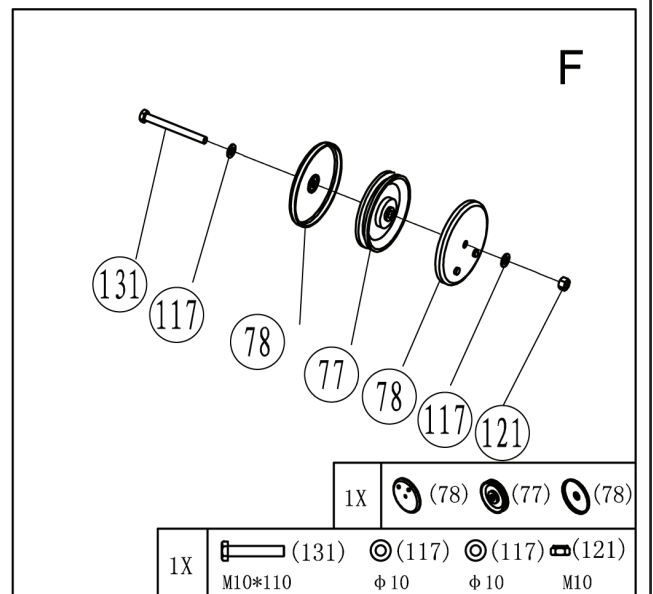
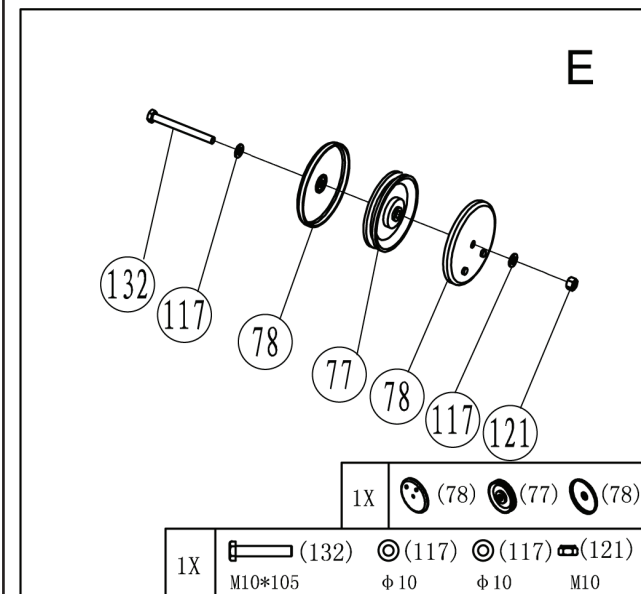
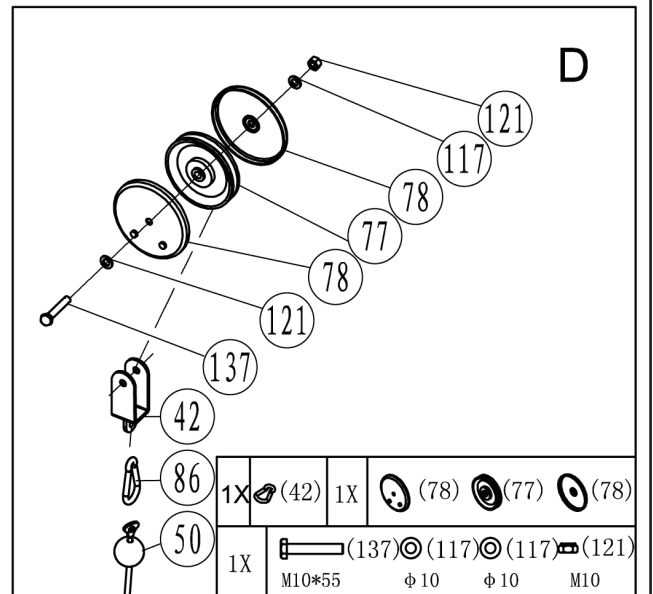
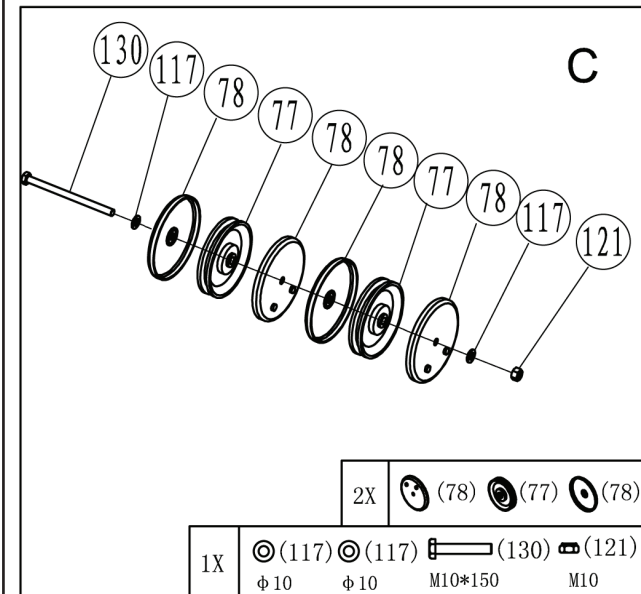
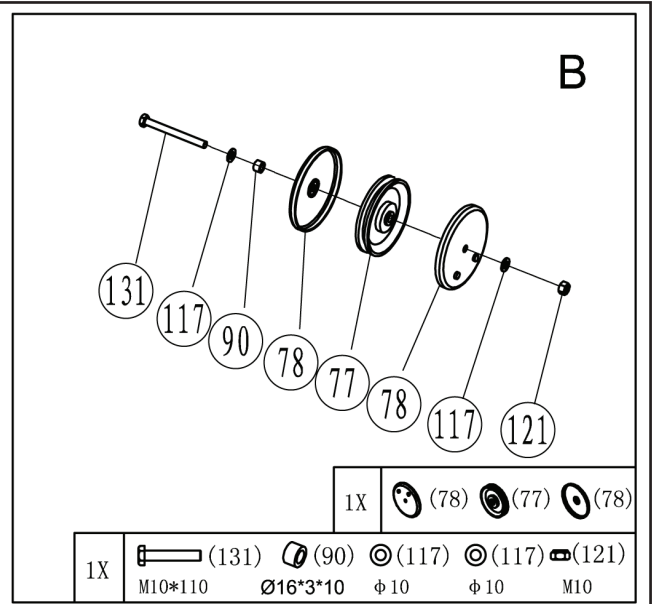
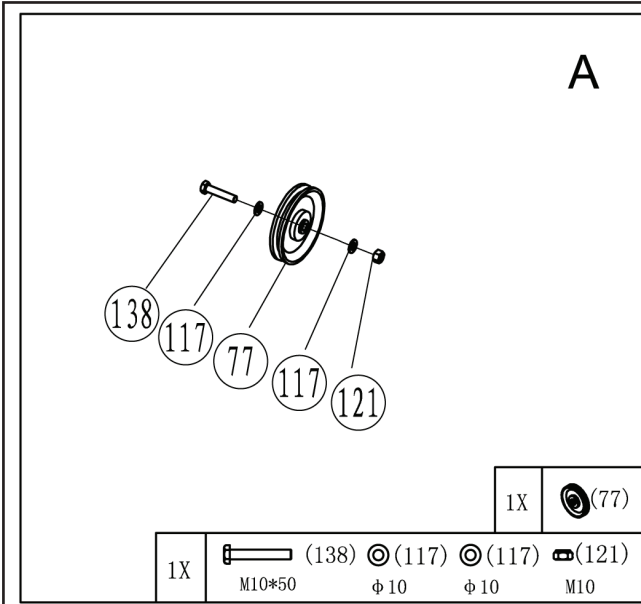


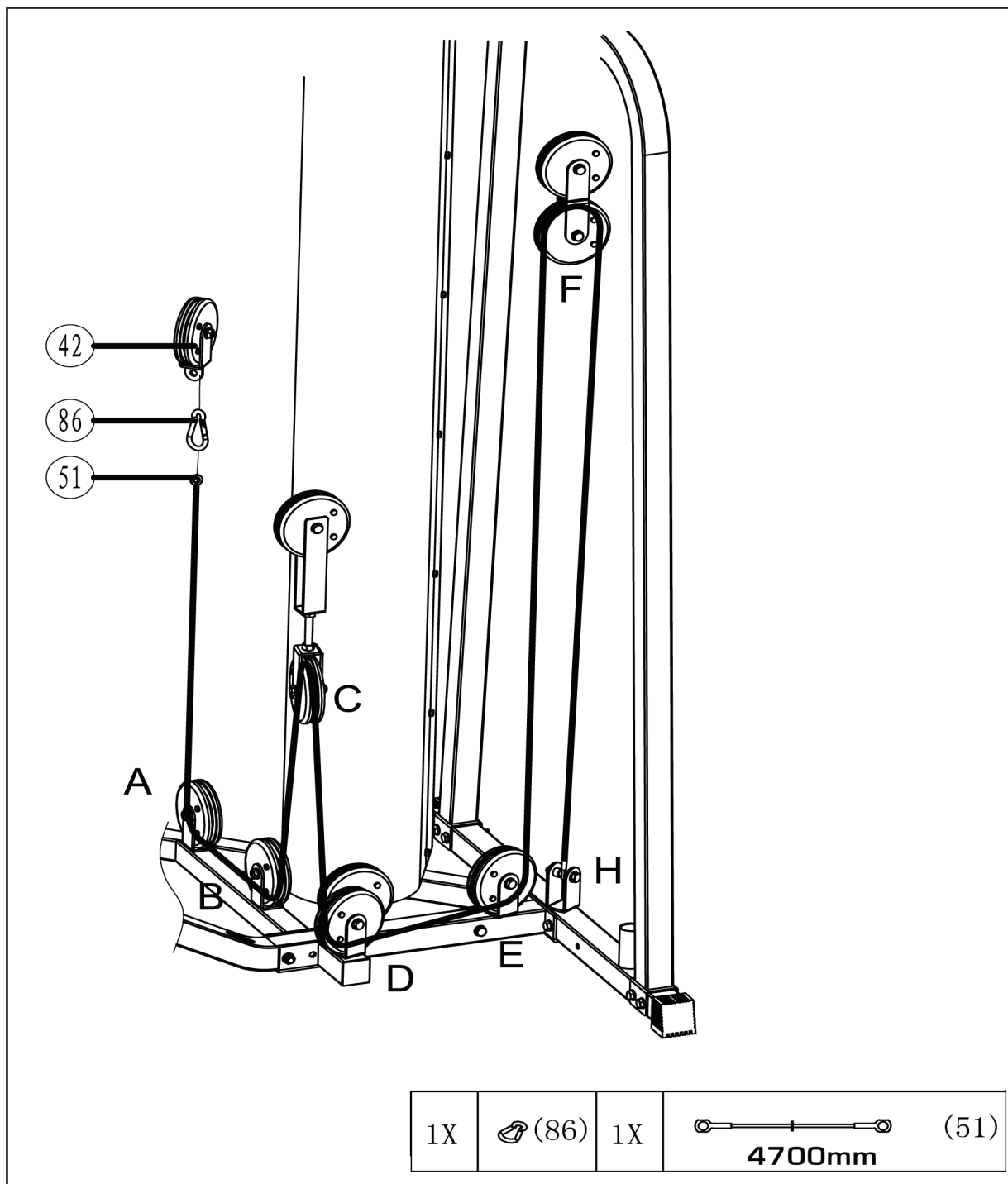
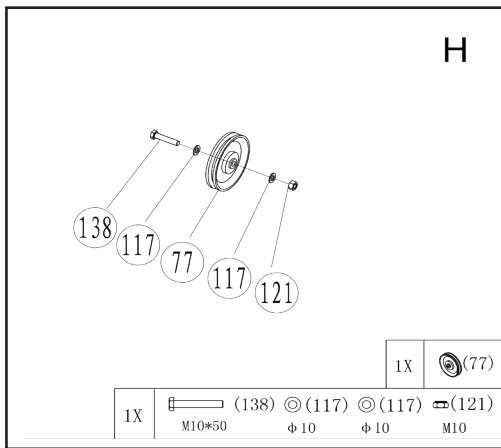


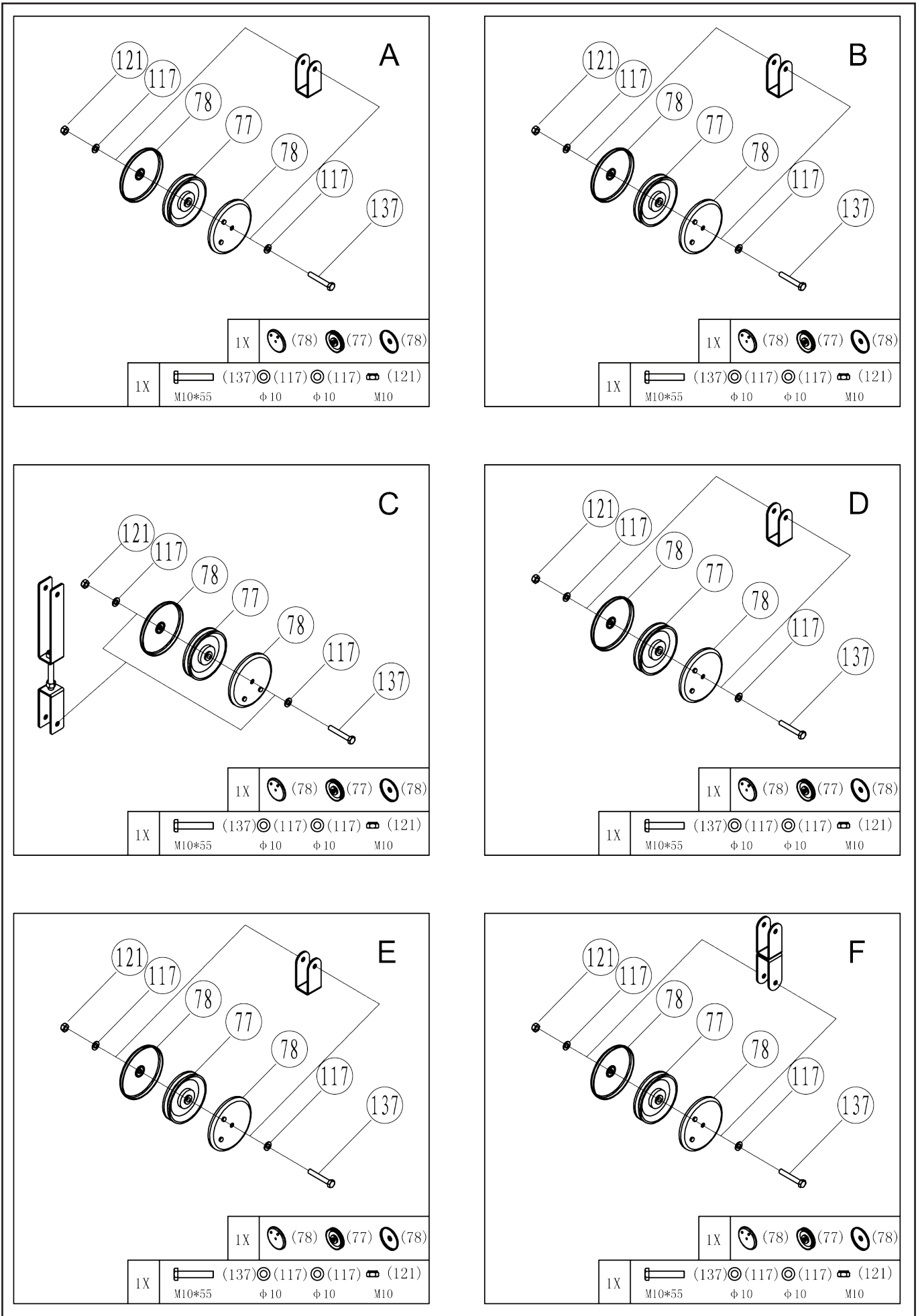


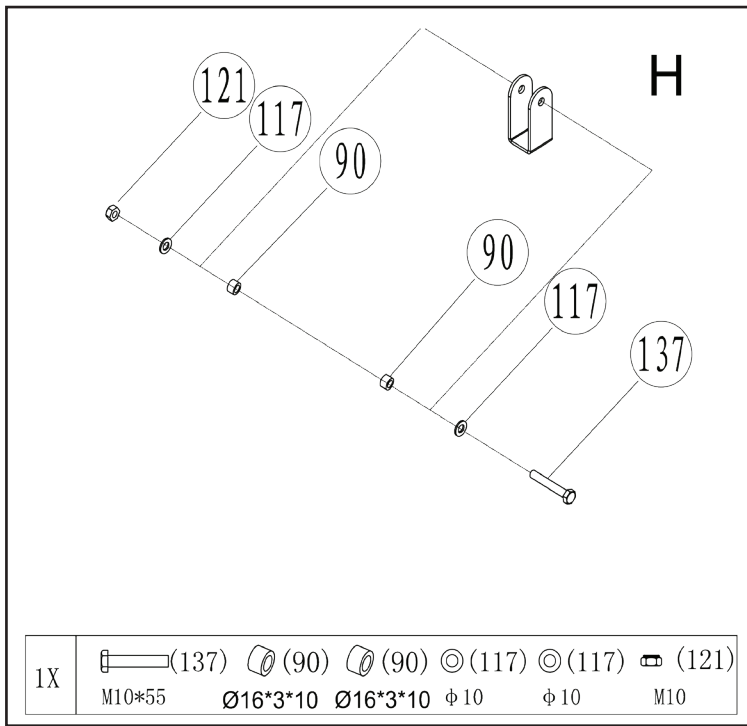


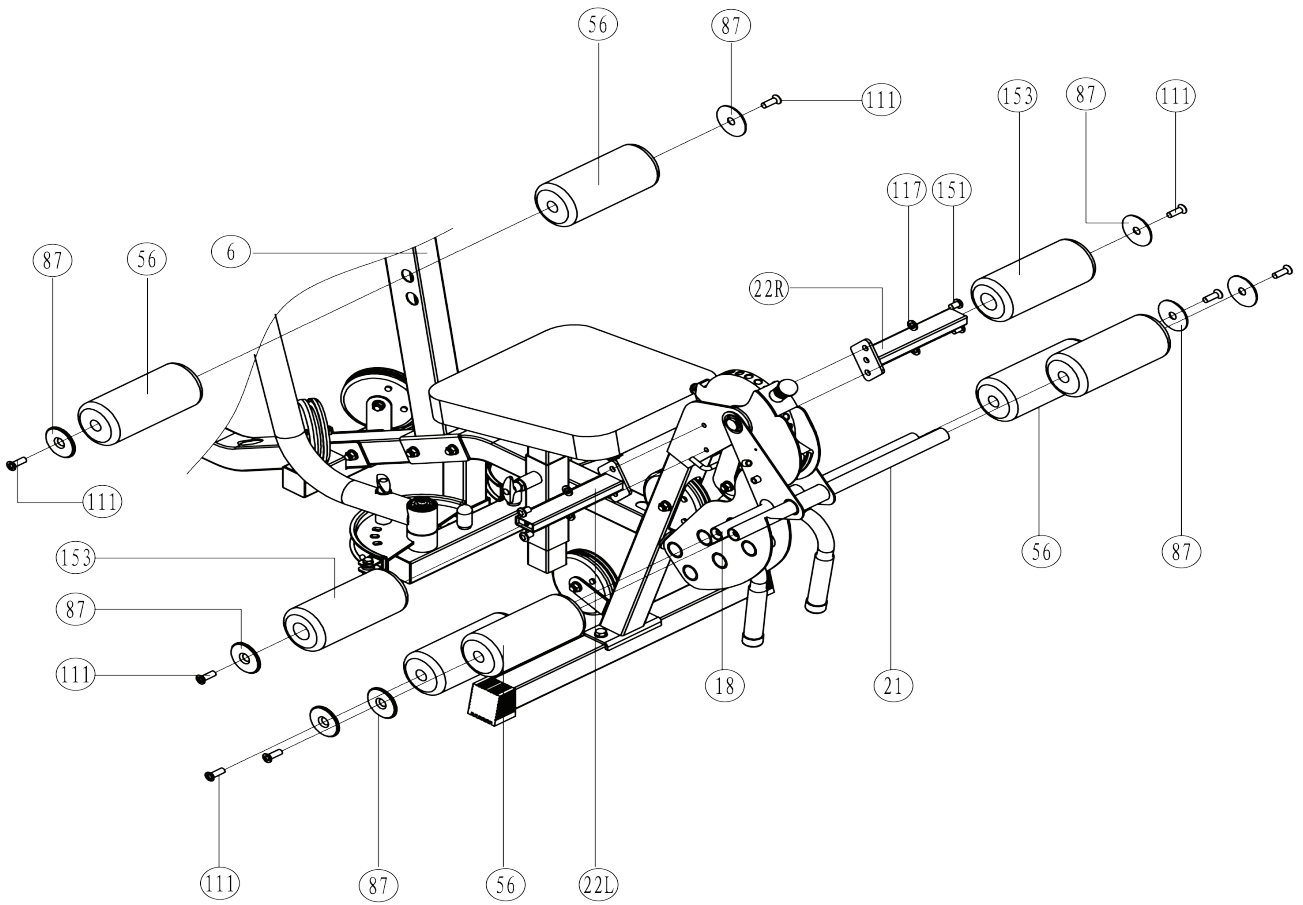
		1X	(50) 7350mm		
2X	(127) M12*170	(116) φ 12	(116) φ 12	(120) M12	

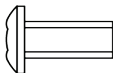




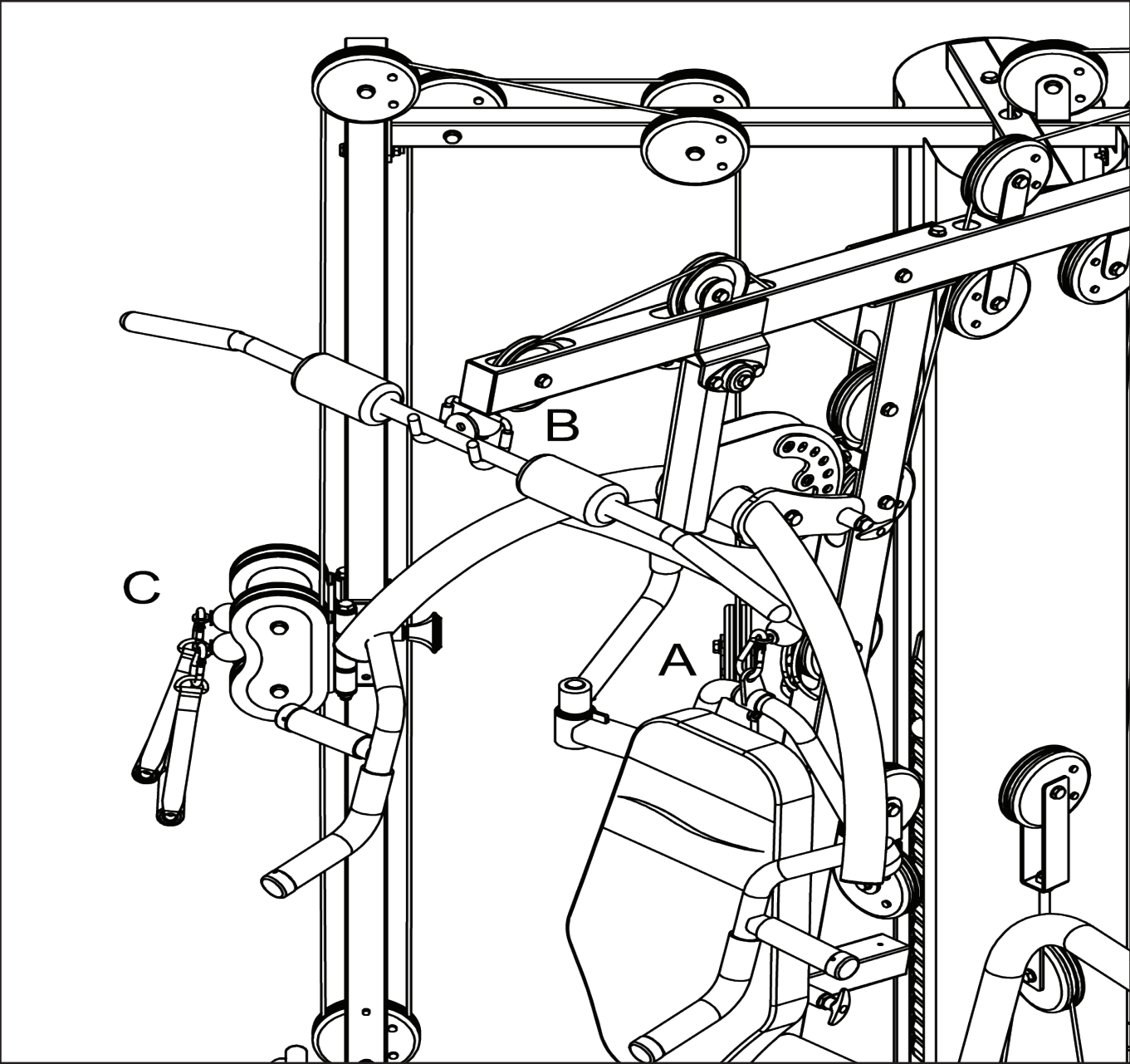


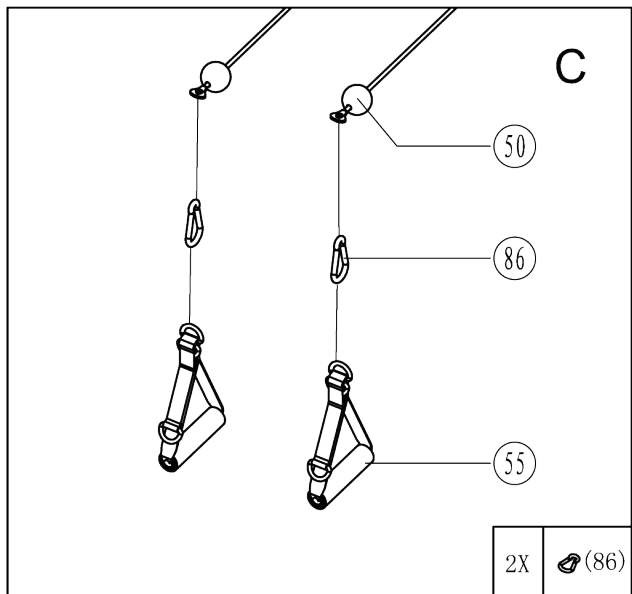
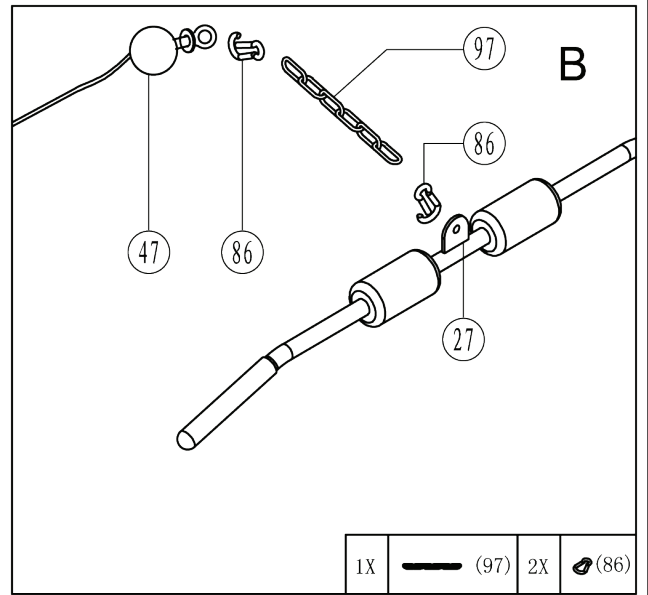
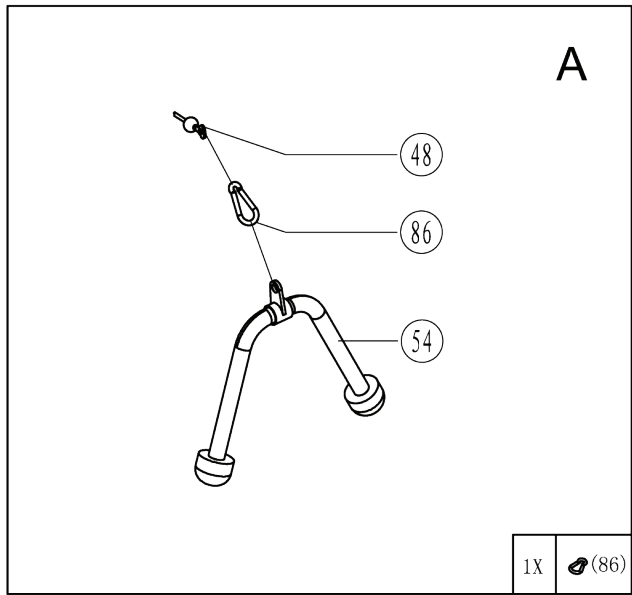






4X	 (151)  (117) M10*16 ϕ 10	8X	 (111) M10*25
----	---	----	---





Entretien

- En principe, l'appareil ne nécessite aucun entretien.
- Vérifiez régulièrement toutes les pièces d'équipement et d'étanchéité de toutes les vis et connexions.
- Remplacer les pièces défectueuses par notre service clientèle immédiatement. Le dispositif ne doit pas être utilisé par la suite pour pouvoir être réparé.

Nettoyage

- Lors du nettoyage, utilisez un chiffon humide sans détergent acide.
- Les composants qui entrent en contact avec la transpiration doivent uniquement être nettoyés avec un chiffon humide.

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.

Echauffement

Pour éviter toute blessure, veuillez vous échauffer correctement avant de commencer votre exercice.

Comment devez-vous vous exercer ?

Pour l'un entraînement de la force, il existe plusieurs méthodes d'entraînement par lequel vous pouvez former vos muscles.

Seule la méthode de l'endurance musculaire est décrite, utilisez cette méthode pour commencer votre séance d'entraînement.

- Commencez avec un poids léger. Il est conseillé de commencer avec 3 séries de 20 répétitions. Vous pouvez augmenter le poids tant que vous ne faites pas plus de 20 répétitions.
- Prenez une pause de 60 secondes entre chaque séries.
- Exercez vous 2-3 fois par semaine.
- Ne jamais oublier les exercices abdominaux!

Warm up:

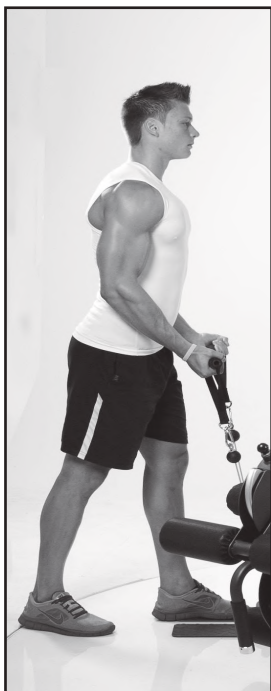
To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

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 your training into upper body and lower body
- Don't forget your Ab's.

5.1 Exercices images



Biceps:

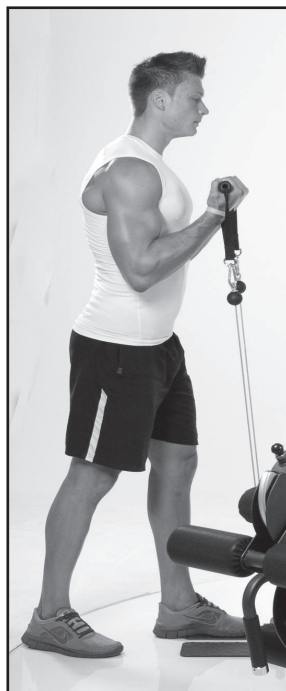
Position de départ: Debout sur la pédale. Les bras sont presque tendus.

Placement final: Mettez le coude dans le prolongement du corps et avancer les avant-bras vers le haut.

Attention: Serrez vos abdominaux et vos muscles du dos. Ne laissez pas votre dos creux, restez droit.

Le mouvement est seulement au niveau du coude.

5.1 Trainings photos

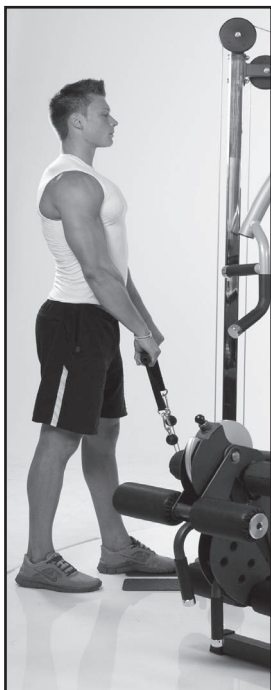


Biceps:

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.

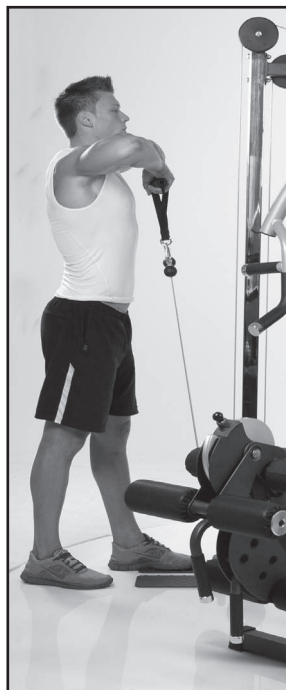


Épaules:

Position de départ: Debout sur la pédale. Les bras sont presque tendus.

Position finale: Mettez les coudes dans le prolongement du corps et montez les jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur des épaules.

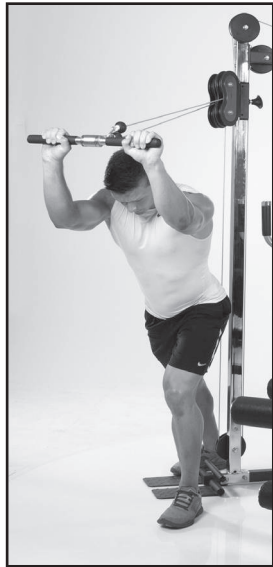
Attention: Restez droit. Si vous avez déjà un gêne au niveau du cou ou de la douleur, vous ne devriez pas effectuer cet exercice.



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!

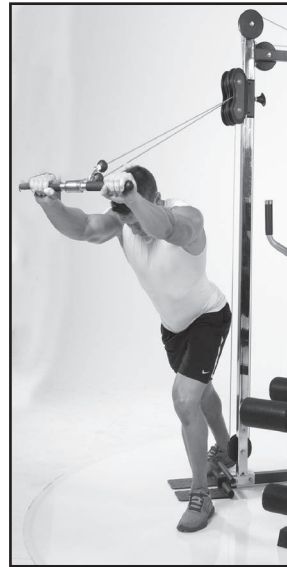


Triceps debout:

Position de départ: Debout sur / derrière la pédale, bras fléchis. Les coudes dans le prolongement du corps.

Position finale: Levez les avant-bras vers le bas jusqu'à ce qu'ils soient presque entièrement tendus.

Attention: Le haut du corps doit être fixe / tendu.

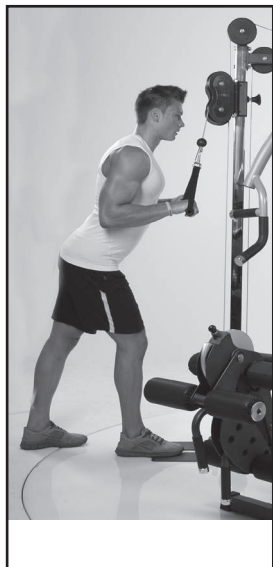


Triceps, standing version:

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.

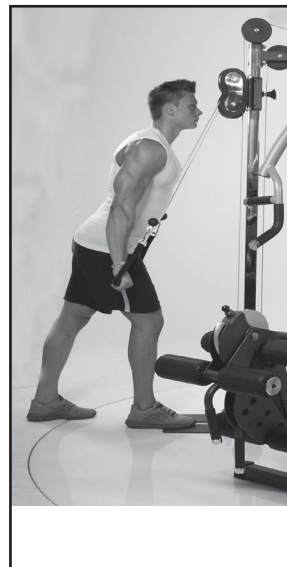


Triceps debout avec poignées:

Position de départ: Debout sur / derrière la pédale, bras fléchis. Les coudes près du corps.

Position finale: Baissez les bras vers le bas jusqu'à ce qu'ils soient presque entièrement tendus.

Attention: Le haut du corps doit être fixe / tendu.

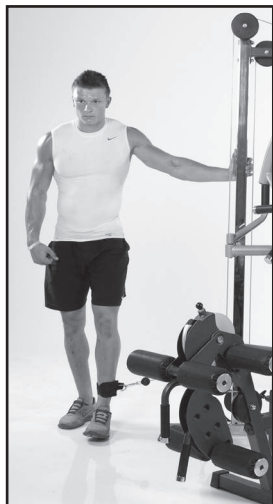


Triceps, standing version with handles:

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

Endposition: Move your forearms downwards.

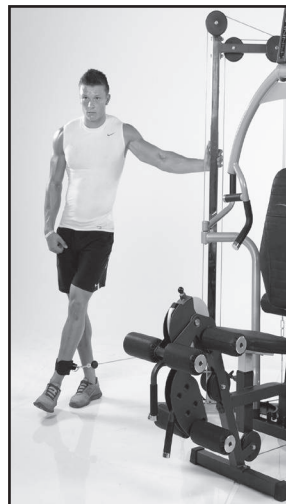
Attention: Fix upper body.



Leg adduction:

Position de départ: Fixer la boucle sur la cheville / le mollet. Accrochez-vous à la tour de tirage. La jambe presque tendu.

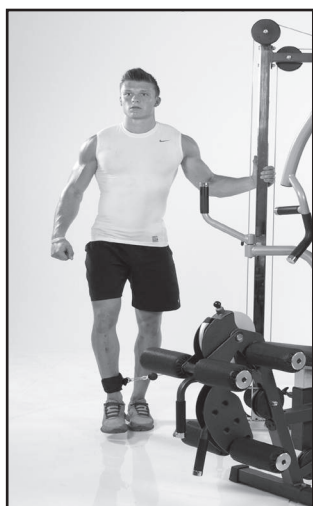
Position finale: Exécutez le mouvement de la jambe vers l'intérieur, aussi loin que possible de la tour de traction.



Leg adduction:

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

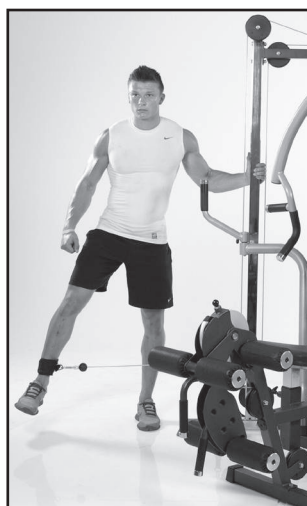
Endposition: Move your leg to the outside, away from the cable tower



Leg abduction:

Position de départ: Fixer la boucle sur la cheville / le mollet et tenez-vous sur le cabletower. La jambe est légèrement tendue et est déplacé vers le côté extérieur.

Position finale: Déplacez votre jambe vers l'extérieur



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:

Position de départ: Les coudes sont presque perpendiculaires. Les épaules sont fixées à l'horizontale. fixer les jambes avec le coussin rond.

Position finale: Amener vers le bas le lattismus jusqu'à ce qu'il atteigne presque le cou.

Attention: Lorsque vous allez revenir à la position de départ, Ne pas déplacer vos épaules vers le haut, mais fixer les dans une position horizontale. Laissez assez d'espace entre la barre et l'arrière de la tête.



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.



Triceps assis:

Position de départ: Les mains tiennent la corde-V. Les coudes sont dans l'axe des oreilles. Les jambes sont réparties sur le côté. Les pieds sur leur emplacement.

Position finale: Étirez vos bras vers l'avant.

Attention: Ne pas redresser complètement les coudes!



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.



Abdominaux:

Position de départ: Les mains tiennent la corde-V, mettre la corde sur les épaules. Les jambes sont réparties sur le côté. Les pieds sur leur emplacement.

Position finale: Le haut du corps tire vers l'avant et vers le bas.

Attention: Les jambes sont SUR le coussin rond.

Alternative: Vous pouvez également déplacer le torse à gauche et à droite afin d'effectuer des exercices pour vos abdominaux latéraux.



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



Quadriceps:

Position de départ: Mains sous le coussin du siège, maintenez le haut du corps tendu. L'axe de rotation (boulon à tête hexagonale) montre à travers l'articulation du genou.

Position finale: Etirer les jambes.

Note: Un déplacement du coussin rond plus bas, provoque une augmentation de la résistance.



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.



Leg flexion:

Position de départ: Mains sous le coussin du siège, maintenez le haut du corps tendu. L'axe de rotation (boulon à tête hexagonale) montre à travers l'articulation du genou.

Position final: Plier les jambes.

Note: en outre le tampon circulaire est déplacé vers le bas, plus la résistance..

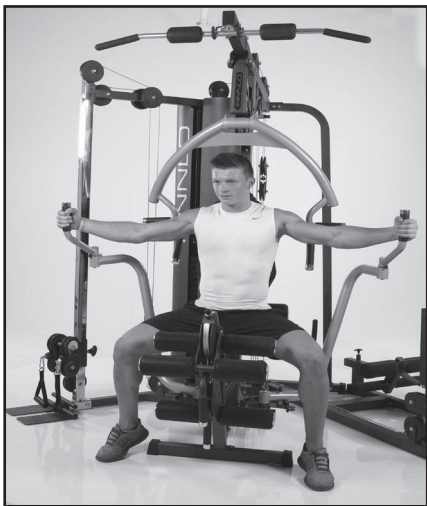


Leg flexion:

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

Endposition: Flex your legs.

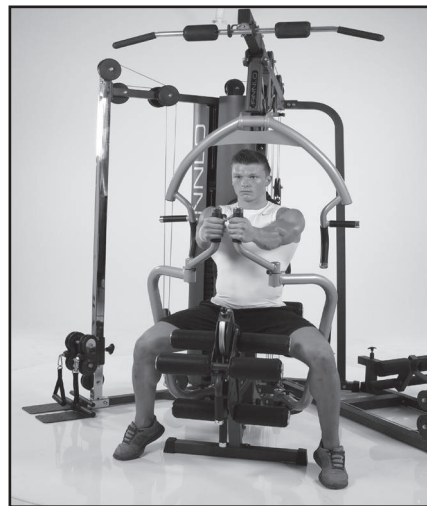
Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



Butterfly:

Position de départ: Prenez les poignées. Réglez la hauteur du siège et maintenir les bras en position horizontale.

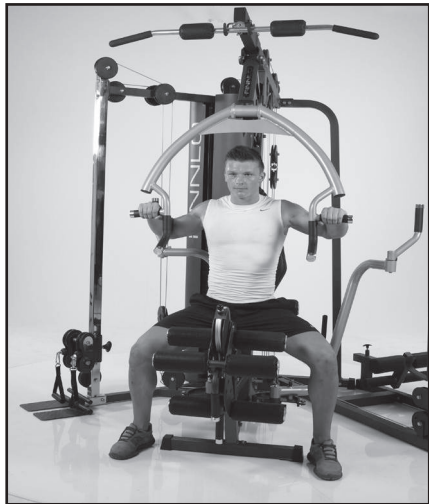
Position finale: Déplacer les deux bras ensemble.



Butterfly:

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

Endposition: Move both arms together.



Benchpress:

Position de départ: Les coudes sont pliés à la hauteur des épaules et sont légèrement inclinés.

Position finale: Bras vers l'avant.

Attention: Ne pas redresser les coudes!

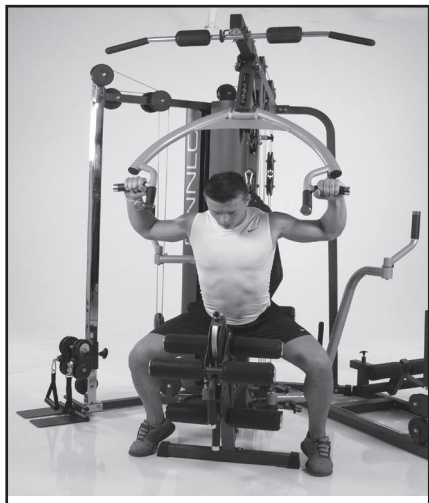


Benchpress:

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

Endposition: Move arms forward.

Attention: Do not straighten your ellbows.



Shoulder press

Position de départ: Les mains sont dans le prolongement de l'axe de l'épaule. Les jambes sont réparties sur le côté. Les pieds sur leur emplacement.

Position final: Bras vers le haut.

Attention: Ne pas redresser les coudes!



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



Rowing

Position de départ: Assis, les bras sont presque tendus. Fixer les jambes avec coussin rond.

Position finale: Bras vers l'arrière

Attention: Si vous avez déjà une gêne ou une douleur dans le cou, alors vous ne devriez pas effectuer cet exercice.



Rowing

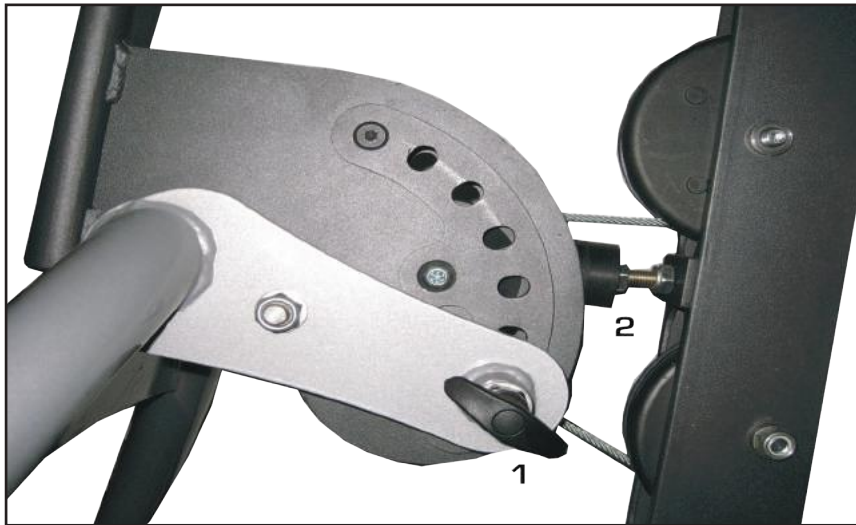
Start position: Sit down, arms are nearly complete straight. Fix your knees with the round cushion.

Endposition: Pull back your forearms.

Attention: Exercise can cause pain to your neck!

5.2 Ajustements et réglages

I) Réglage de l'unité banc de presse

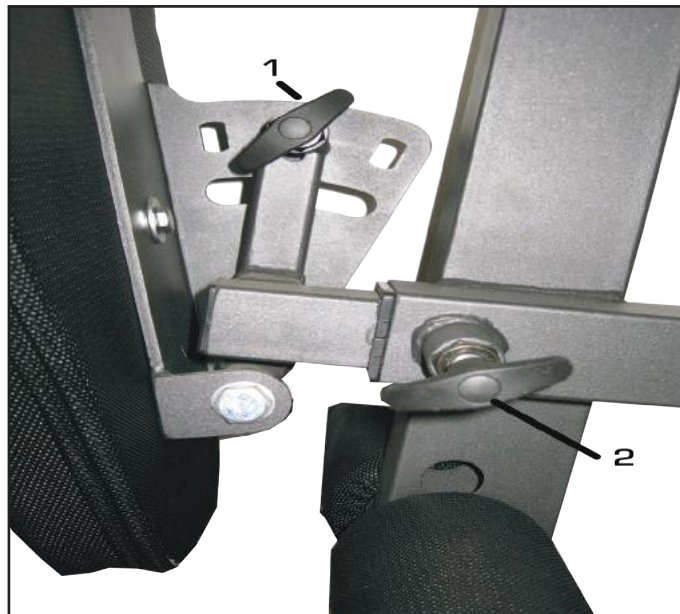


1: Soulager l'unité de pression

- Sortez le T-Grip et fixer l'unité du banc de presse dans la position souhaitée, les trous supérieurs sont pour l'exercice en arrière et les trous inférieurs pour la poitrine et l'épaule. Un clic fort devrait être entendu au cours de l'emboîtement.

2: Pour serrer le câble ou pour obtenir un autre début d'exercice, vous pouvez utiliser le bouchon en le tournant vers l'extérieur ou l'intérieur. Fixer la position à l'aide de l'écrou.

II) Réglage du dossier



Régler le dossier pour les exercices suivants :

Leg extension :

a) Tourner la poignée en T(2) vers la gauche jusqu'à ce qu'elle puisse être retirée. Elle est équipée d'un mécanisme à ressort. Asseyez-vous donc sur le coussin du siège, les genoux reposent contre le patin. Tirez la poignée en T(2) et faites glisser le pad dans la direction du bord inférieur du coussin de dossier. Relâchez le T-Grip (2) et serrer-le.

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) Adjustment of the backrest cushion

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) Tirez la poignée en T (2) et régler le siège arrière pour une posture droite.
Relâchez la poignée en T (2). Cela doit émettre un son.

Banc de presse:

Voir exercice leg extension.

Shoulder press:

a) Tourner la poignée en T (2) vers la gauche jusqu'à ce qu'il puisse être retiré. Elle est équipée d'un mécanisme à ressort. Asseyez-vous donc sur le coussin du siège, les genoux reposent contre le patin. Tirez la poignée en T(2) et faites glisser le pad dans la direction verticale. La poignée en T (2) doit être audible.

b) Tirer la poignée en T(1) et régler le dossier vers l'avant. L'emplacement choisi doit être pratique pour vous. Plus le dossier est déplacé vers l'avant, plus vous soulignez les épaules et les muscles du cou. Relâchez la poignée en T (2). Cela doit être audible.

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) Tourner la poignée en T (2) vers la gauche jusqu'à ce qu'il puisse être retiré. Elle est équipée d'un mécanisme à ressort. Asseyez-vous donc sur le coussin du siège avec le ventre pointant vers le coussin arrière. Faites glisser le coussin dans une direction, qui, au début de l'exercice permettent à vos bras d'être presque tendus. Réglez la position, de sorte que la poignée en T (2) doit être audible et fixé.

b) Tirer la poignée en T (1) et régler le siège arrière de manière droite. Relâchez la goupille de traction (1). Cela doit être audible.

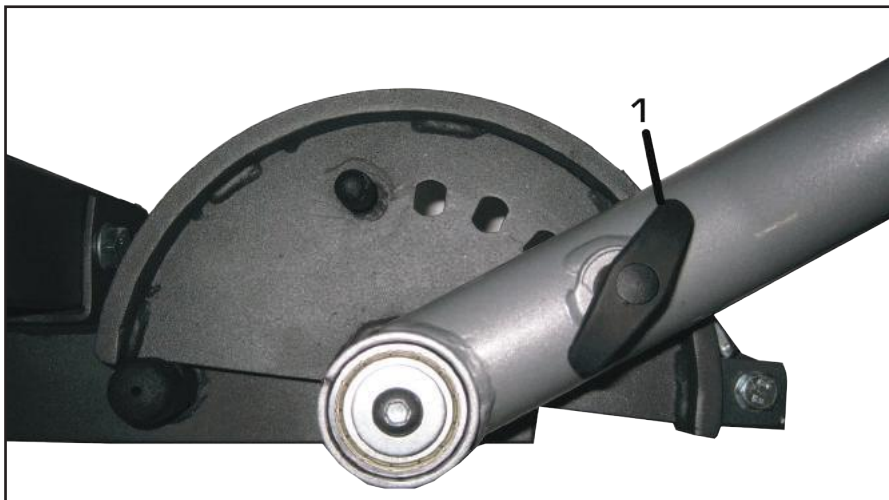
Rowing:

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) Réglage de la position de départ du Butterfly

III) Adjustment of the butterflyarms starting position



Butterfly (muscles de la poitrine)

En changeant la position de base des bras butterfly, le biais pour les muscles de la poitrine peut être agrandie. Tirez à la fois la poignée en T (1) et déplacer les deux bras butterfly. Tirer la poignée en T (1) à nouveau. Cela doit être audible. Pour régler la position du siège voir ci-dessous «Réglage du dossier - 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) Réglage de la hauteur du siège

IV) Height adjustment of the seat cushion



a) Tournez la poignée en T (1) vers la gauche retirez la
Ajustez la hauteur du siège en fonction de :

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

Curl: La direction de la vis à tête hexagonale doit se situer au
genou.

Lat pull: Faites attention à ce que l'angle de votre genou ne
soit pas inférieure à 90 degrés.

Butterfly: Les coudes doivent être juste en dessous de
l'épaule.

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) Si la hauteur du siège est réglé, relâchez la poignée en T (1)
jusqu'au déclic.

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

V) Réglage du leg curler

V) Length adjustment of the leg curler



a) Avant de régler le leg curler, la bonne hauteur du siège doit
être ajusté.

b) Ouvrir la vis du couvercle de protection, tirer la rondelle du
tube. Tirez le tube du leg curl. Fixer le tuyau dans une hauteur
optimale pour vous. Plus on descend dans le tube est les plots
ronds, plus la résistance due au bras de levier est plus long.
Si la hauteur optimale est réglée, appuyez sur le pad rond sur le
tuyau et le fixer avec le couvercle et les vis précédemment
dévisées

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

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.

VI) Einstellen der Höhenverstellung

IV) Height adjustment of the latbar



Réglage leg extension et flexion:

Leg extension:

Retirez le module de la jambe et de la broche hühren vers le bas. Plus vous courez vers le bas, plus le biais musculaire. Laissez la broche dans la position désirée va à nouveau.

Leg extension fonction :

Tirez la goupille et le bigoudi vers le haut du leg extension. Plus vous déplacez vers le haut plus vous sentirez la résistance dans votre muscle de l'arrière de la jambe supérieure. Laissez la broche dans la position désirée à nouveau. Lorsque les poids sont choisis, vous devez vous assurer que le leg extension a déjà un poids élevé, il doit donc être relevé dans une certaine position de telle sorte qu'un réglage peut être effectué.

VII) Le réglage de la tension du câble

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 fonction:

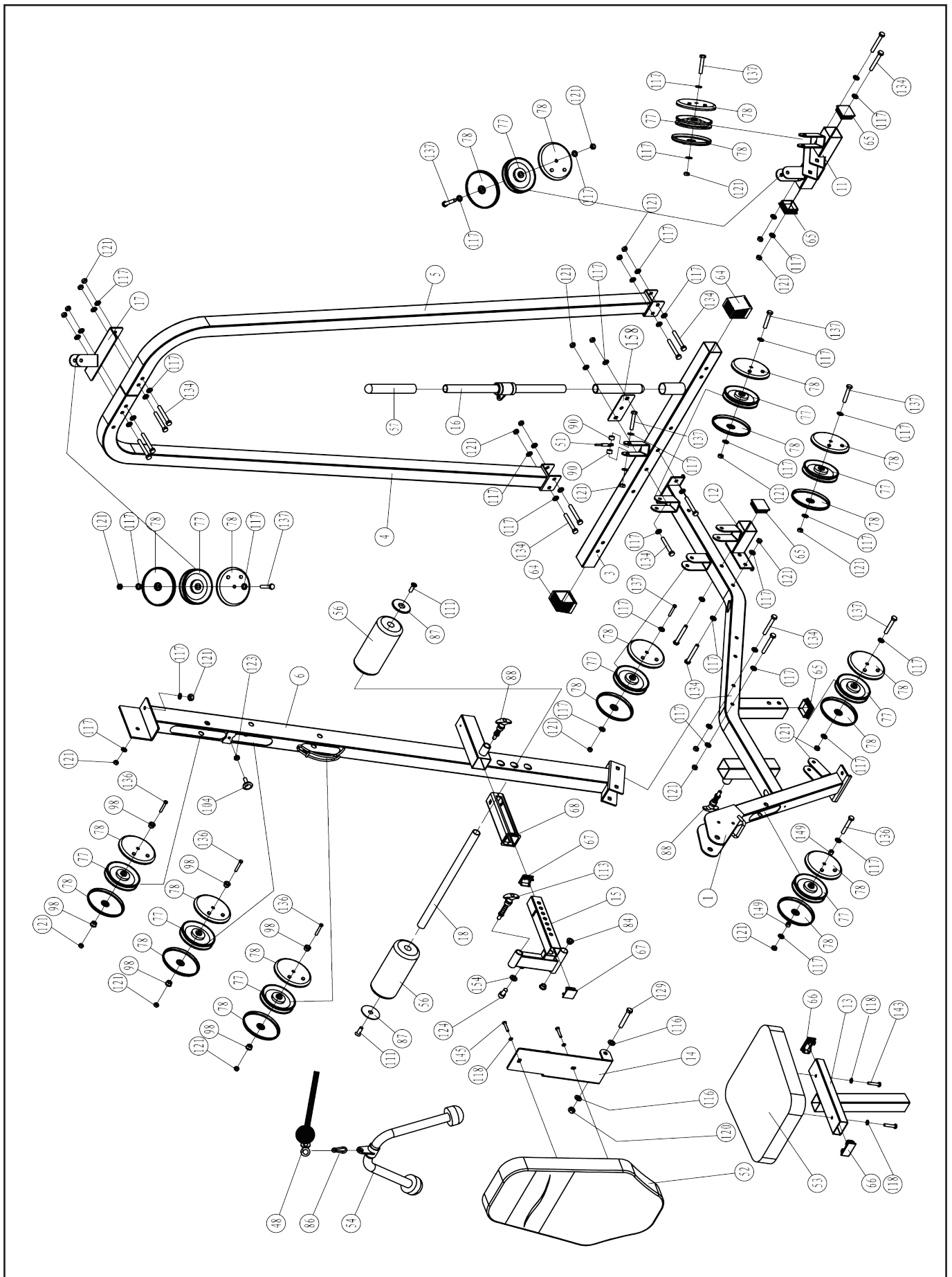
Pull out the pin and move the leg curler to your desired position. The more you move it upward, the more tension you can feel in your muscle of the backside of your upper leg. Release the pin and the leg curler is secured.

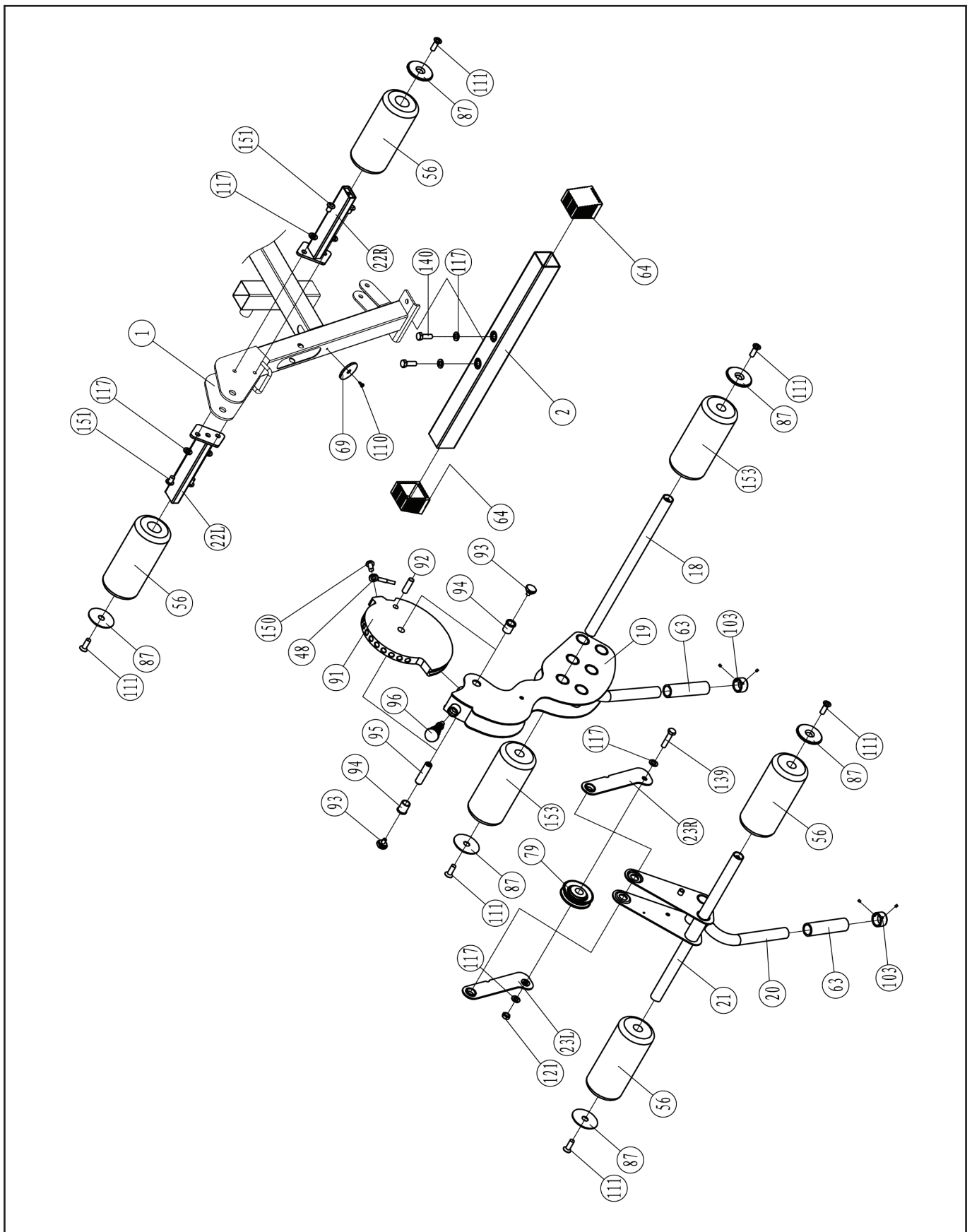
VII) Adjustment of the cable tension

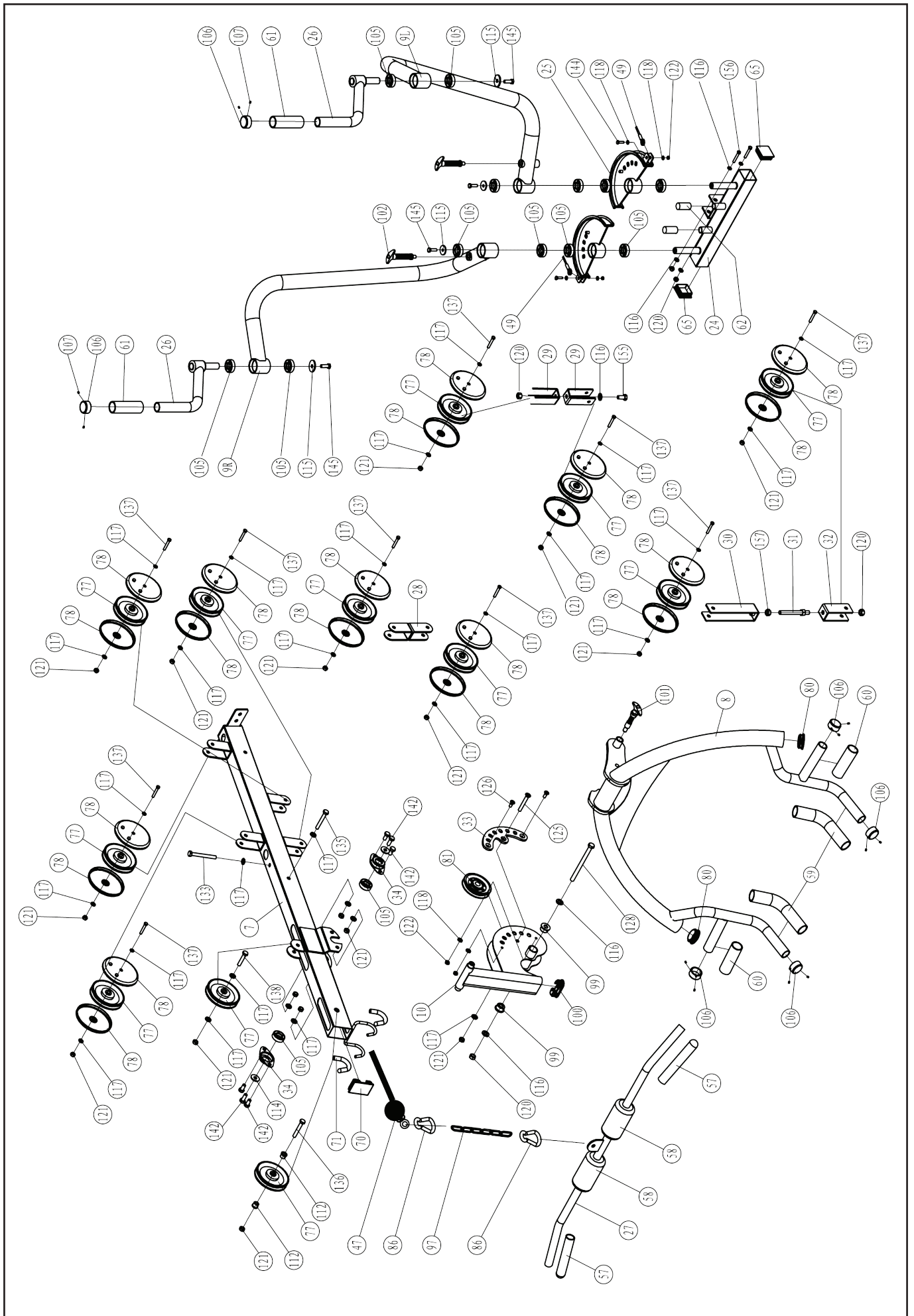


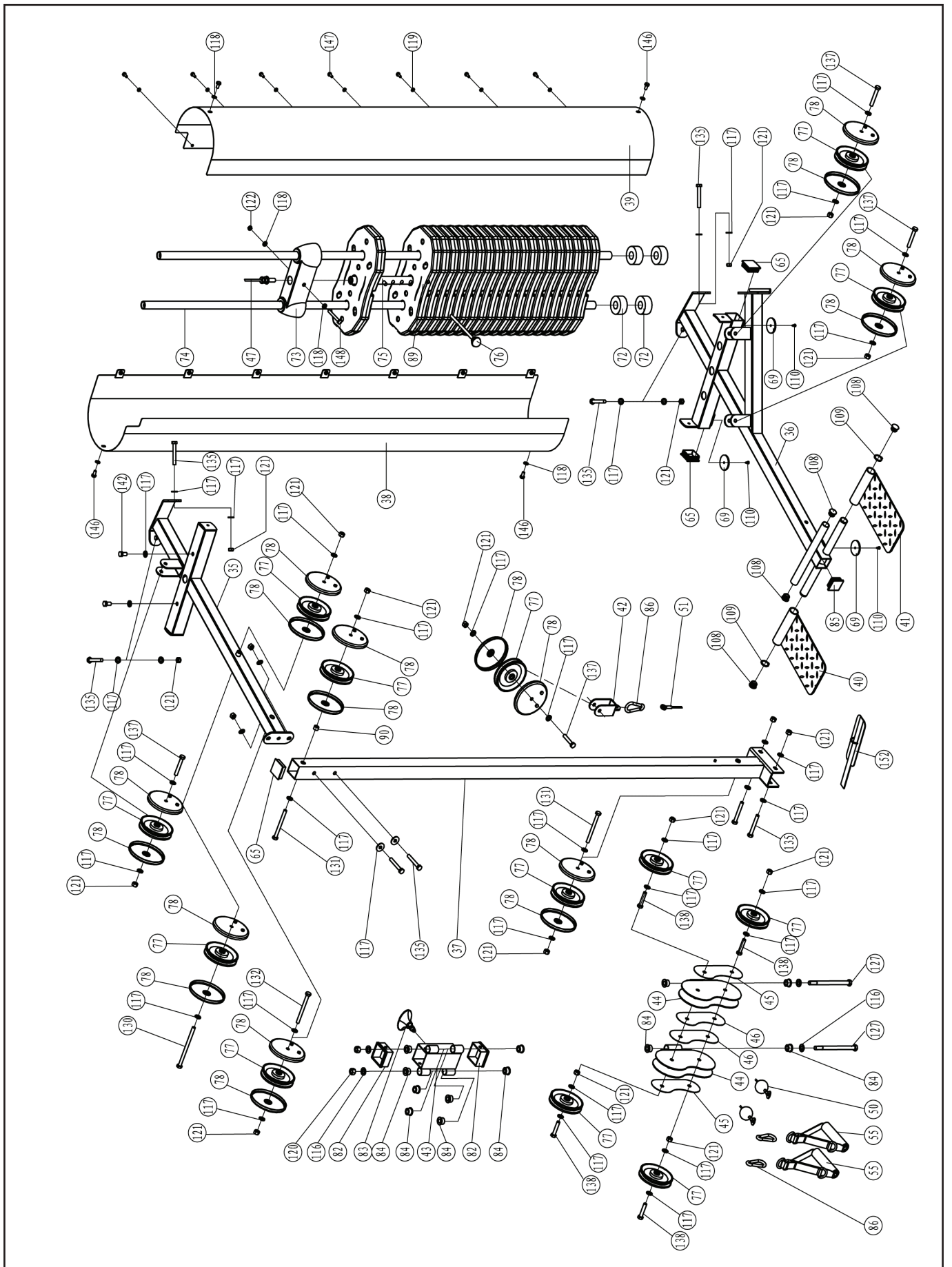
Au début, il y a un allongement naturel du câble, ce qui est un processus normal et non un défaut de qualité. Activer la mise sous tension du câble dans le sens des aiguilles avec l'écrou : la corde est étirée. Antihoraire, le câble est posé.

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. Liste des pièces / 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	Gewichtevertkleidung, links	Left shroud		1
-39	Gewichtevertkleidung, 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

Les numéros de pièce avec un * sont des pièces d'usure, qui sont soumis à une usure naturelle et qui doivent être remplacé après une utilisation intensive ou à long terme. Dans ce cas, veuillez contacter le service clientèle. Vous pouvez demander les pièces.

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

8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

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