

HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

PULL-UP 2.0

ART. NR.: / ITEM NO.: 5240

ID.: 011120



H PREMIUM QUALITY
GERMAN BRAND

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	2
2.	Allgemeines	2.	General	3
	2.1 Verpackung		2.1 Packaging	3
3.	Aufbau	3.	Assembly	4
	3.1 Checkliste		3.1 Check list	4
	3.2 Montageschritte		3.2 Assembly steps	5
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	8
5.	Trainingsanleitung	5.	Training manual	8
6.	Explosionszeichnung	6.	Explosion Drawing	9
7.	Teileliste	7.	Parts list	10
8.	Garantiebedingungen	8.	Warranty (German only)	10
8.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular			11

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- ☒ Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse HC, nach DIN EN 957-1/2.
- ☒ Max. Belastbarkeit 130 kg.
- ☒ Das Kraftgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- ☒ Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- ☒ Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

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

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. 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. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
11. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- ☒ The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- ☒ Max. user weight is 130 kg.
- ☒ The Gym should be used only for its intended purpose.
- ☒ Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ☒ The gymhas 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. Do not exersice immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
9. Training equipment must never be used as toys.
11. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse H. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges 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)

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. Aufbau

3. Assembly

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.

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

Packungsinhalt

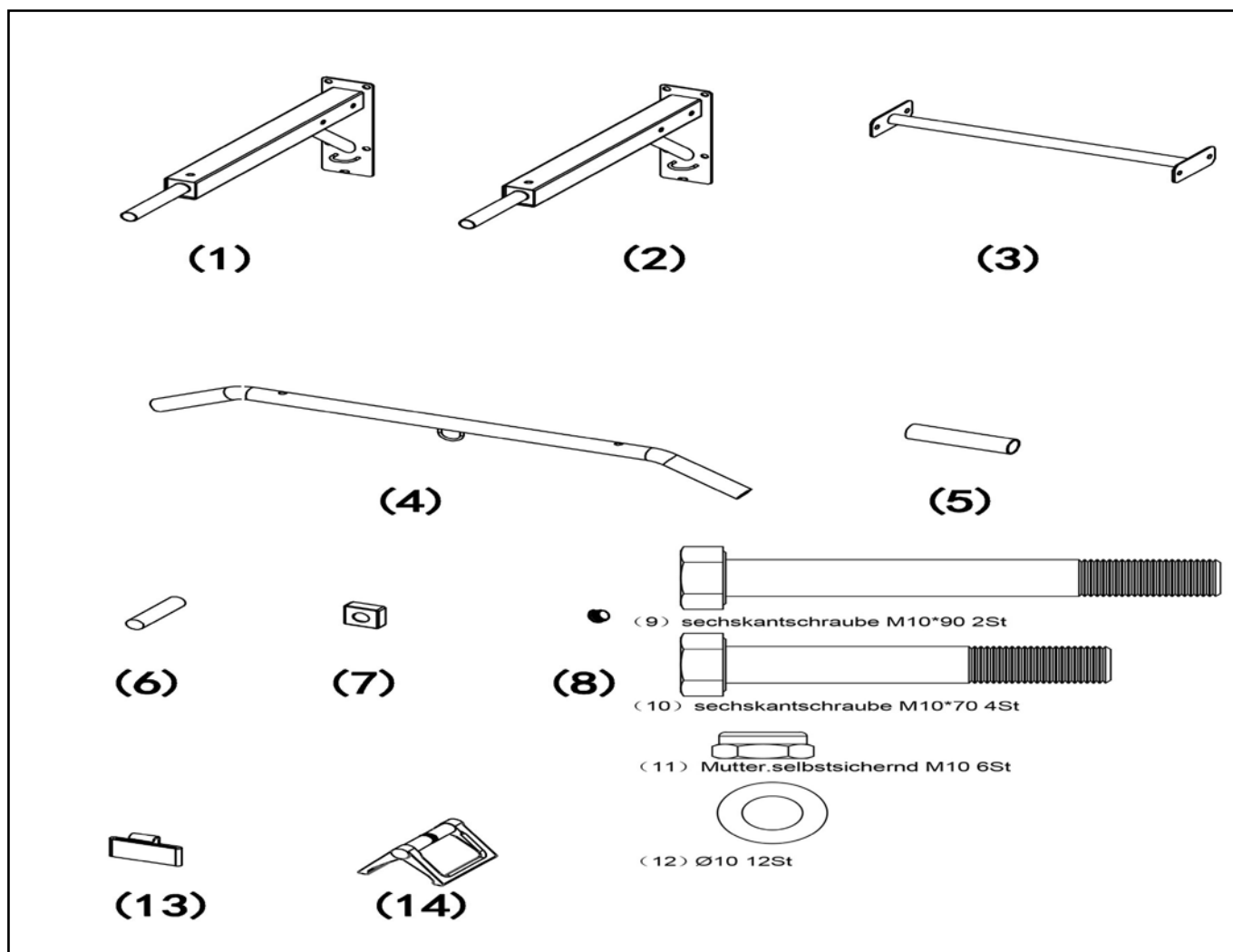
- ☒ Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- ☒ Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Kraftgerät einen stabilen Stand hat.

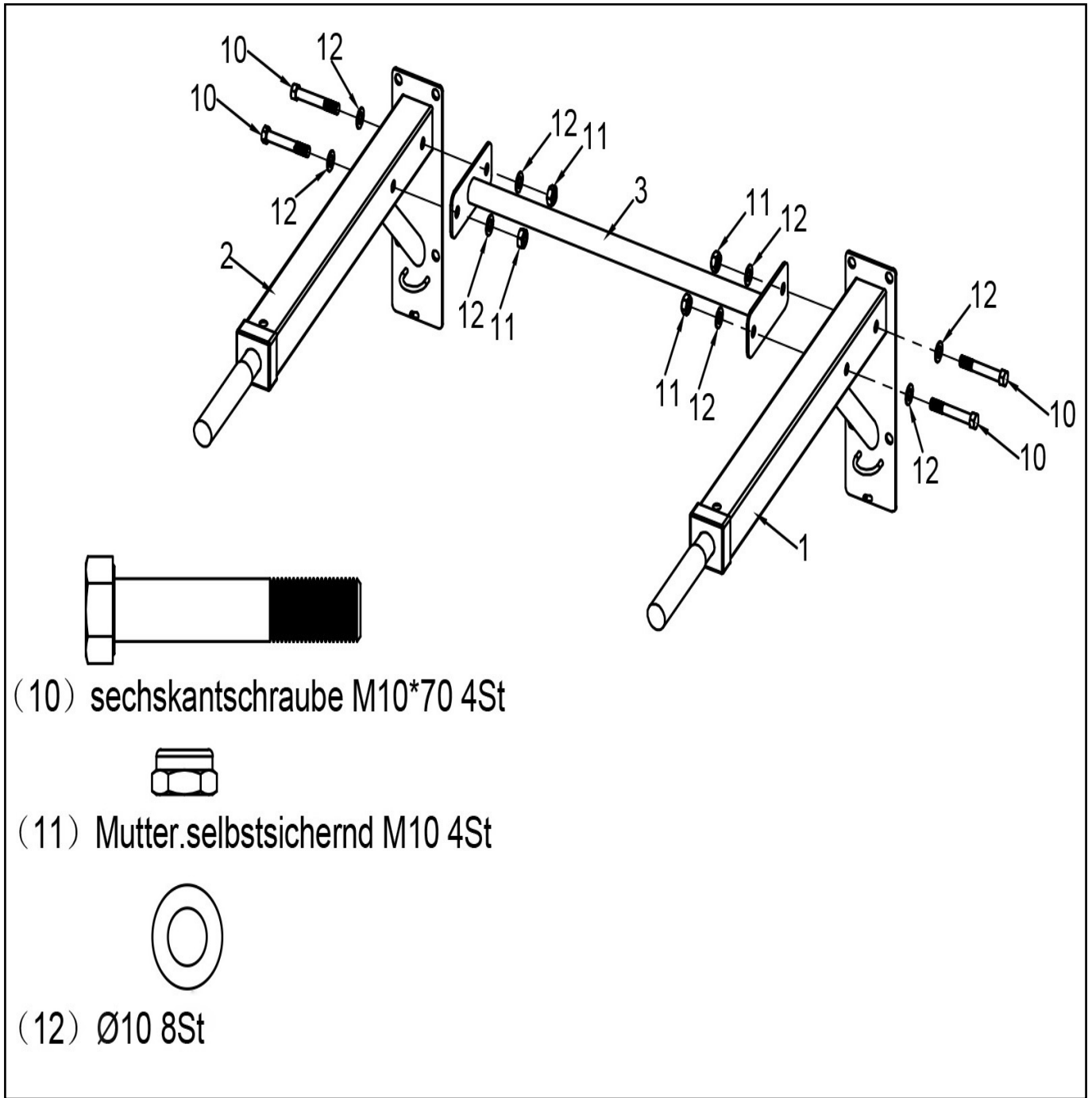
Contents of packaging

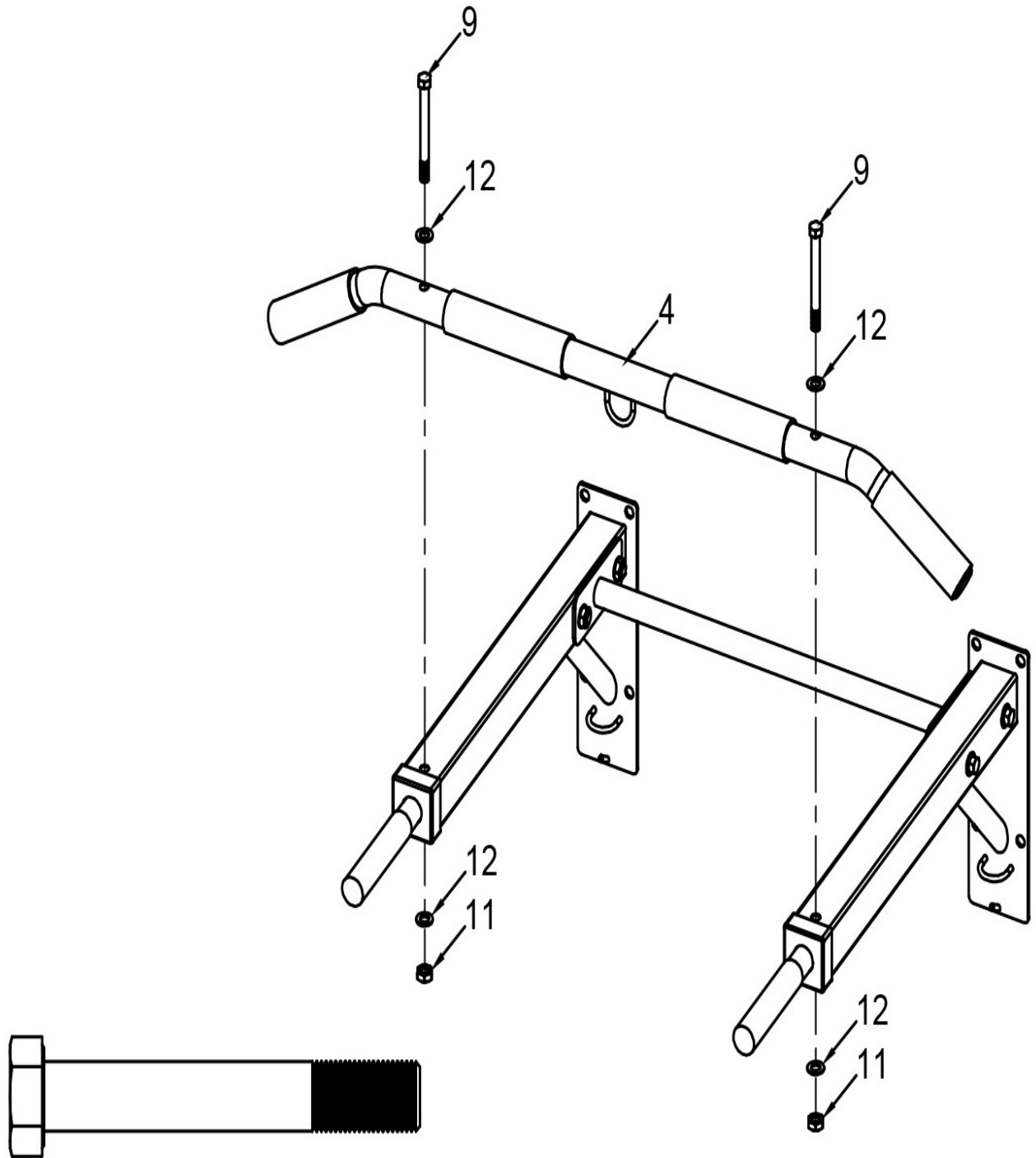
- ☒ Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- ☒ Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.

3.1 Checkliste

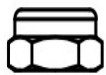
3.1 Check list



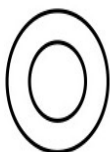




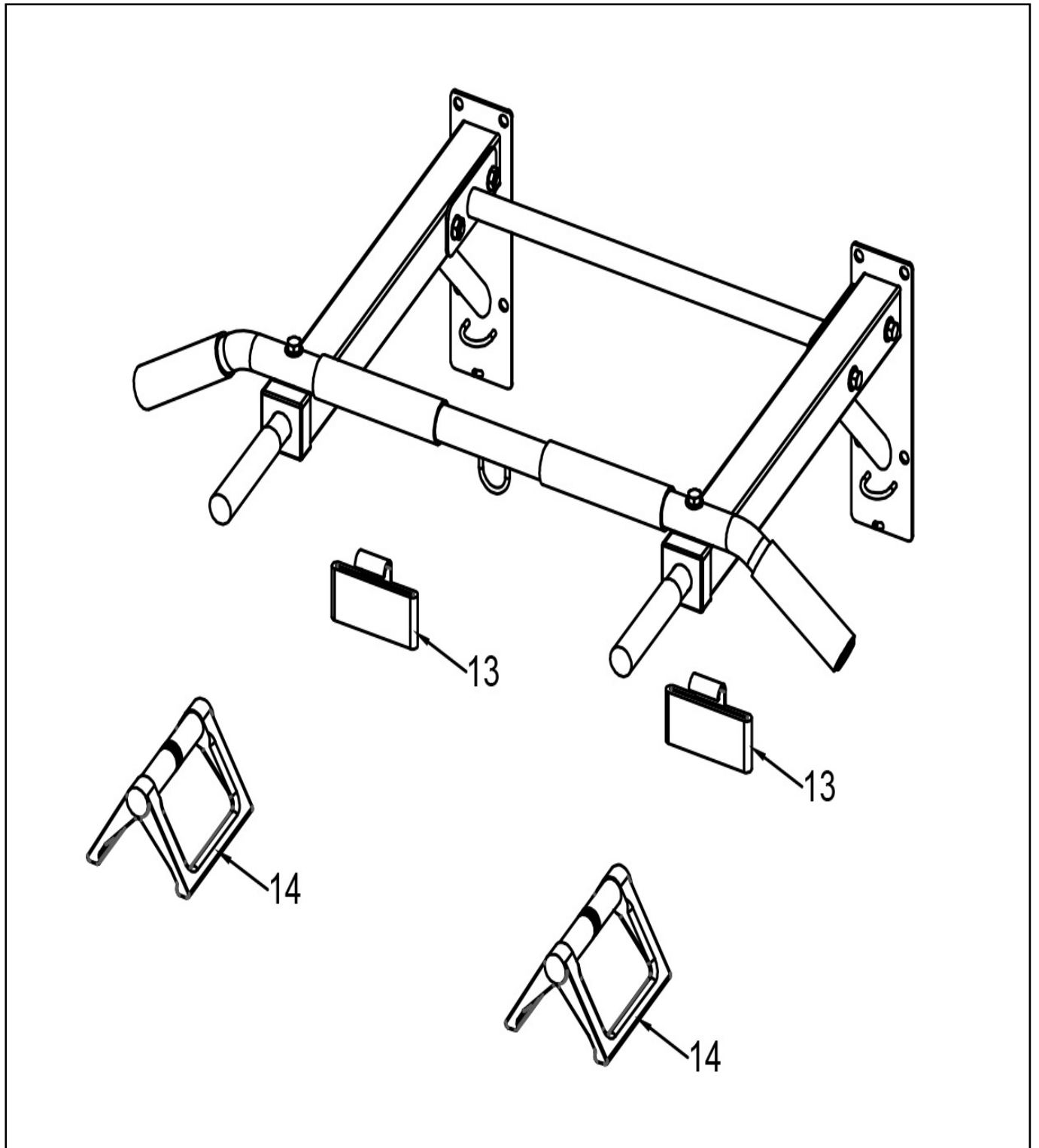
(9) sechskantschraube M10*90 2St



(11) Mutter.selbstsichernd M10 2St



(12) Ø10 4St



4. Pflege und Wartung

Wartung

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

Pflege

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

4. Care and Maintenance

Maintenance

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

Care

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

5. Trainingsanleitung

AUFWÄRMEN

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

II) Wie sollten Sie trainieren

Je nach Griffweite liegt der Trainingsfokus auf unterschiedlichen Muskelpartien. Insbesondere trainieren die Klimmzüge den breiten Rückenmuskel, den Kapuzenmuskels, den Rautenmuskel und den großen Rundmuskel.

Breite Klimmzüge:

Die Ellbogen sind leicht gebeugt. Der Rücken ist aufgerichtet und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Den Körper bis ungefähr auf Kinnhöhe nach oben ziehen und wieder zur Startpunkt zurück.

Die breite Klimmzüge können zum Nacken oder zur Brust gezogen werden.

Enge Klimmzüge:

Der Rücken ist aufgerichtet und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Den Körper bis ungefähr auf Kinnhöhe nach oben ziehen und wieder zur Startpunkt zurück.

Bei dieser Variante sind die Oberarme stärker beansprucht.

Training mit den Klimmzuggriffen:

Die Zughilfen geben Ihnen beim Klimmzug einen besseren Halt und machen das Training effektiver.

Legen Sie den Klettverschluss um das Handgelenk und achten Sie darauf, dass der Metallhaken nach vorn gerichtet ist.

Beim Training umfasst der Metallhaken die Klimmzugstange und verbessert ihre Griffkraft und Stabilität beim Training.

Training mit den Push up Griffen.

Die ergonomisch geformten Liegestützgriffe reduzieren den Druck auf Ihre Hände, Handgelenke und Ellenbogen bei der Durchführung der Liegestütze. Umgreifen Sie die Liegestützgriffe etwas weiter wie Schulterbreit. Senken Sie den Oberkörper und drücken Sie diesen wieder nach oben.

5. Training manual

Warm up:

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

II) How should you train

Depending on the reach, the training focus is on different muscle groups. In particular, the pull-ups train the back muscles, the neck muscles, the rhombus muscles and the large round muscles.

Wide pull-ups:

The elbows are slightly bent. The back is upright and the head is an extension of the spine. Pull the body up to about chin height and back to the starting point.

The wide pull-ups can be pulled to the neck or chest.

Tight pull-ups:

The back is upright and the head is an extension of the spine. Pull the body up to about chin height and back to the starting point.

In this variant, the biceps is more stressed.

Training with the pull-up handles:

The pulling handles give you a better grip when doing a pull-up and make the training more effective.

Place the Velcro straps around your wrist and make sure that the metal hook is facing forward.

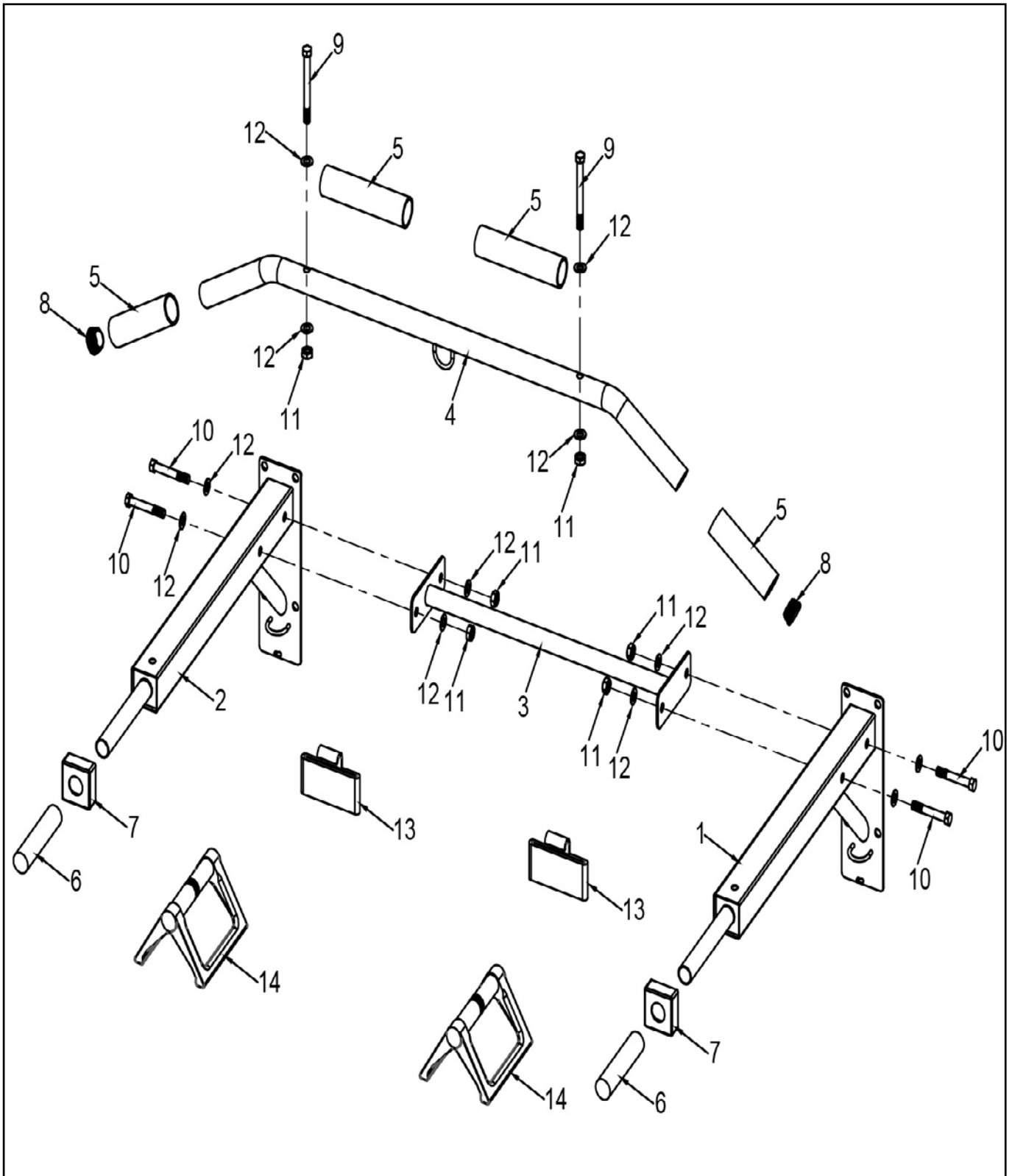
When exercising, the metal hook surrounds the pull-up bar and improves your grip strength and stability during exercise.

Training with the push up handles.

The ergonomically shaped push-up handles reduce the pressure on your hands, wrists and elbows when performing the push-ups. Grasp the push-up handles

a little wider like shoulder width. Lower your upper body and push it up again.

6. Explosionszeichnung/ Explosion Drawing



7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
5240				
-1	Rahmen, links (Draufsicht)	Frame, left side		1
-2	Rahmen, rechts (Draufsicht)	Frame, right side		1
-3	Hinteres Rahmenteil	Cross connect tube		1
-4	Klimmzugstange	Pull up connect tube		1
-5*	Handgriff	Foam handle		4
-6*	Handgriff	Handgrip		2
-7	Kunststoffbuchse	Plastic bushing		2
-8	Kunststoffkappe,rund	Round end cap		2
-9	Schraube	Bolt	M10x90	2
-10	Schraube	Bolt	M10x75	4
-11	Kunststoffmutter	Nylon nut	M10	6
-12	Unterlegscheibe	Washer		12
-13	Klimmzuggriffe	Pull up handles		2
-14	Liegestützgriffe	Push up bars		2

Montagematerial und Schrauben für die Wandmontage (Lochdurchmesser 10,5 mm)im Lieferumfang nicht enthalten!

Mounting material and screws for wall mounting (Hole diameter 10.5 mm) not included in delivery!

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 Hammer-Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

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

8. Garantiebedingungen / Warranty (German 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.

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.
- 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

9. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



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

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.:5240 PULL-UP 2.0
 Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung
 (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:
 (Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:
 (Name, Vorname)
 (Strasse, Hausnr.)
 (PLZ, Wohnort)
 (Telefon, Fax)
 (E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)
 (Firma)
 (Ansprechpartner)
 (Strasse, Hausnr.)
 (PLZ, Wohnort)
 (Telefon, Fax)
 (E-Mail-Adresse)