

HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

Tricon Flex

ART.NR. / ITEM NO. 16002

ID: 010924

Inhaltsverzeichnis		Index	Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1. Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2. General	03
	2.1 Verpackung	2.1 Packaging	03
3.	Aufbau	3. Assembly	04
	3.1 Montageschritte	3.1 Assembly Steps	04
4.	Pflege und Wartung	4. Care and Maintenance	09
5.	Trainingsanleitung	5. Training manual	10
6.	Explosionszeichnung	6. Explosion drawing	10
7.	Teileliste	7. Parts list	11
8.	Garantie	8. Warranty (Germany only)	12
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9. -	13

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Das Trainingsgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden! Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Das Trainingsgerät muss genau nach der Anleitung aufgebaut werden und darf nur von einer Person benutzt werden.

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

1. Erlauben Sie Kindern oder Haustiere nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen. Auch dürfen Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen das Gerät nicht alleine benutzen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind, und ob Beschädigungen ersichtlich sind
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort und nur nach Rücksprache mit dem Service aus. Benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht.
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, ebenen und rutschfesten 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 geeignete Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
13. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The backtrainer is produced according to DIN EN 957-1/2 class H.
- Max. user weight is 130 kg.
- The backtrainer should be used only for its intended purpose. Only use the item as described in the manual.
- 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 excersice item must be set up exactly according to the instructions and may only be used by one person.

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

1. Do not allow children or pets to play with or near the item. Persons with reduced physical, sensory or mental capabilities (e.g. partially abilities (e.g. partially disabled persons, elderly persons with reduced physical and mental abilities) or a lack of experience and knowledge must not use the appliance alone.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured and whether any damage is visible
3. Replace defective parts immediately and only after consultation with the service centre. Do not use the item until it has been repaired.
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, flat and antislippery surface.
7. Do not excersice 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 suitable shoes and never exercise barefoot.
12. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
13. Set up the exercise item in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse HC. 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)

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class HC. 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)

Um den Zusammenbau des Trainingsgerätes 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 back trainer 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

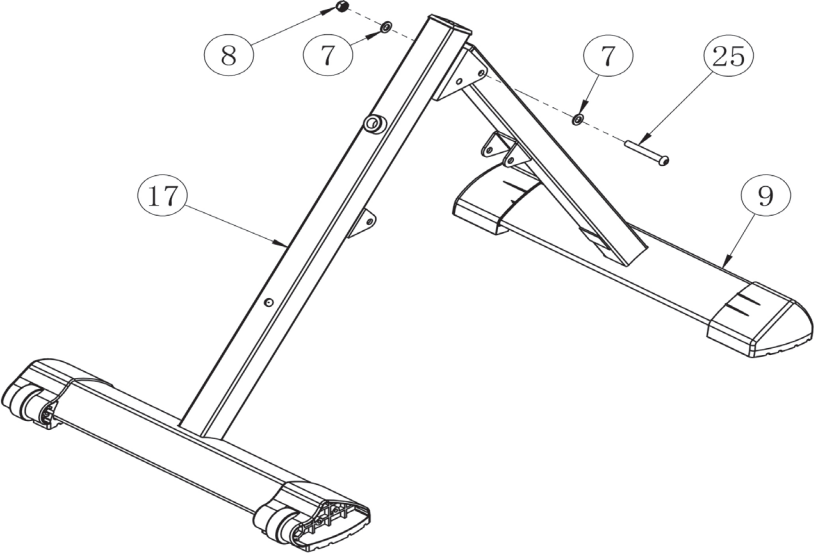
- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine boden schonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, so dass das Trainingsgerät einen stabilen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

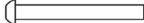
Contents of packaging

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

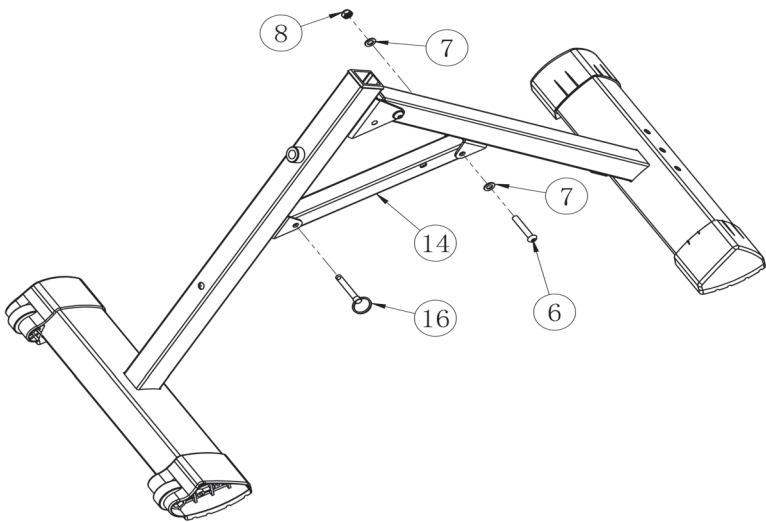
3.1 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



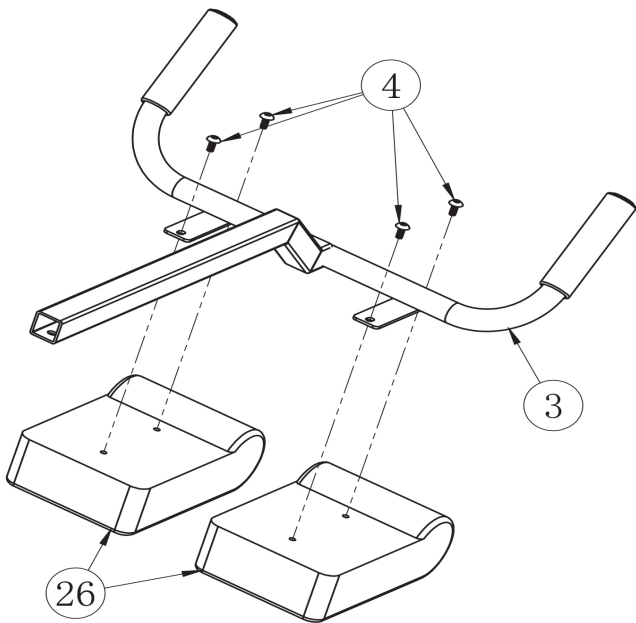
			1X		(8) M8
2X		(7) ∅ 8	1X		(25) M8x60

Schritt / Step 2

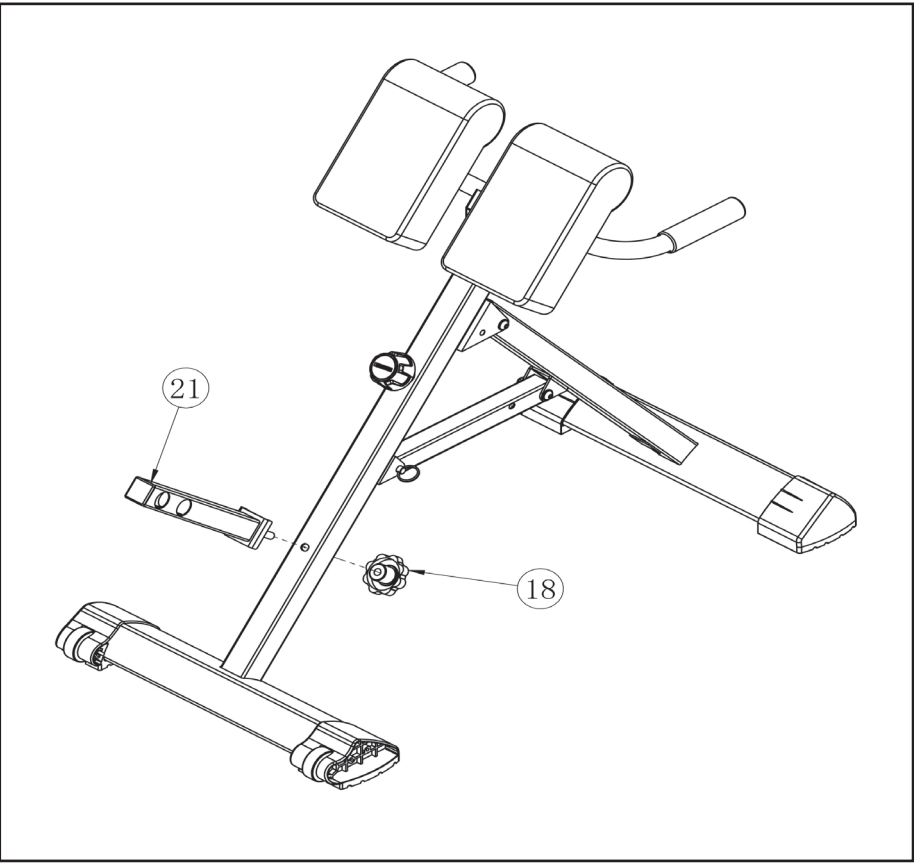
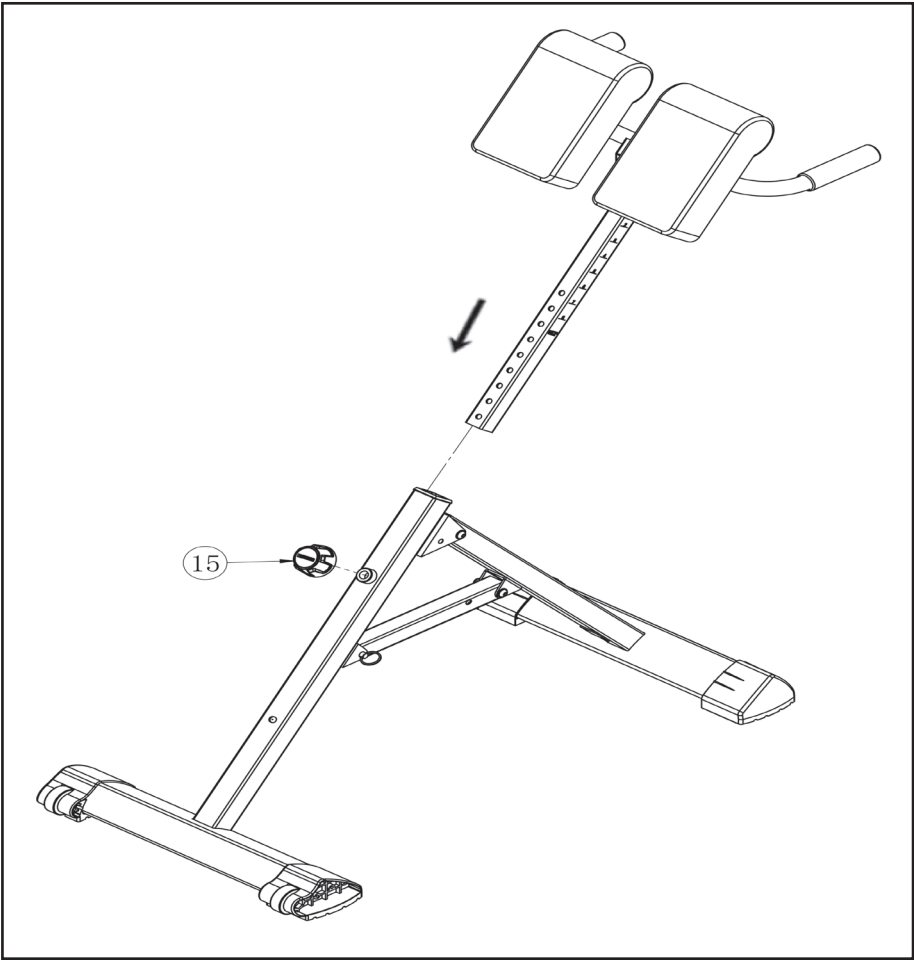


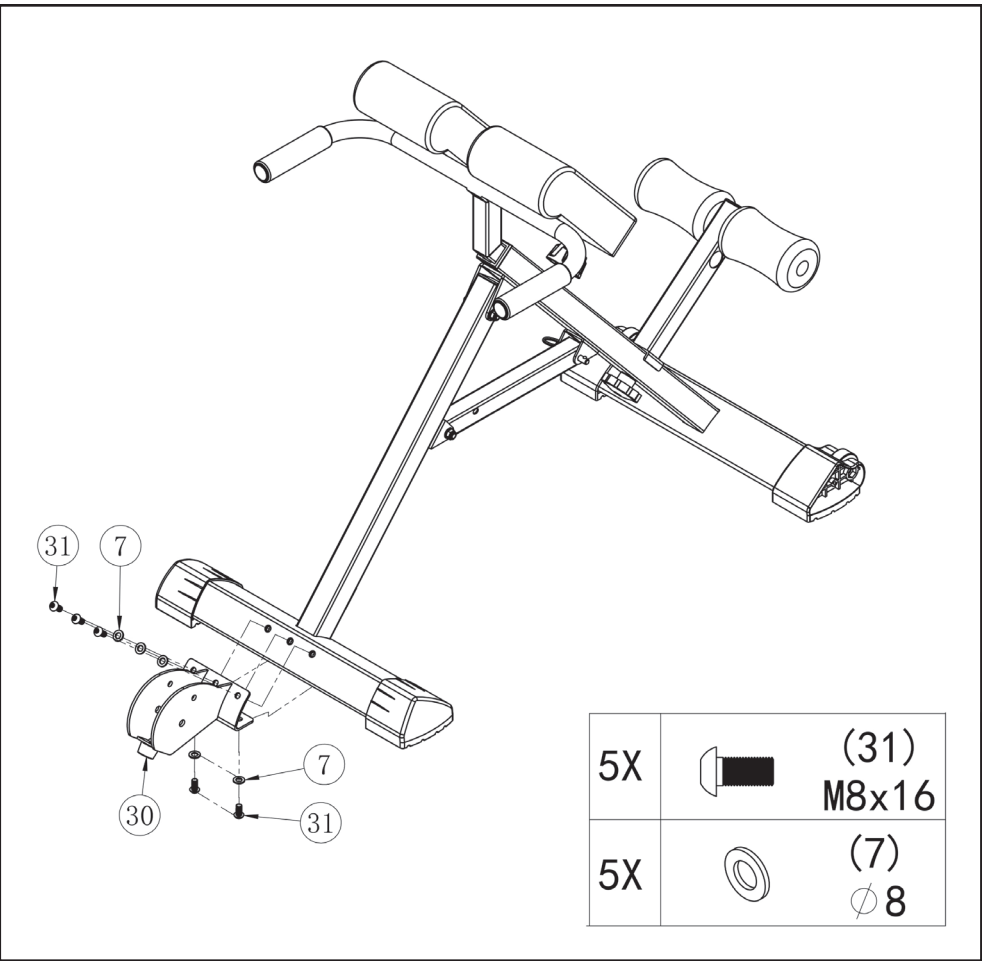
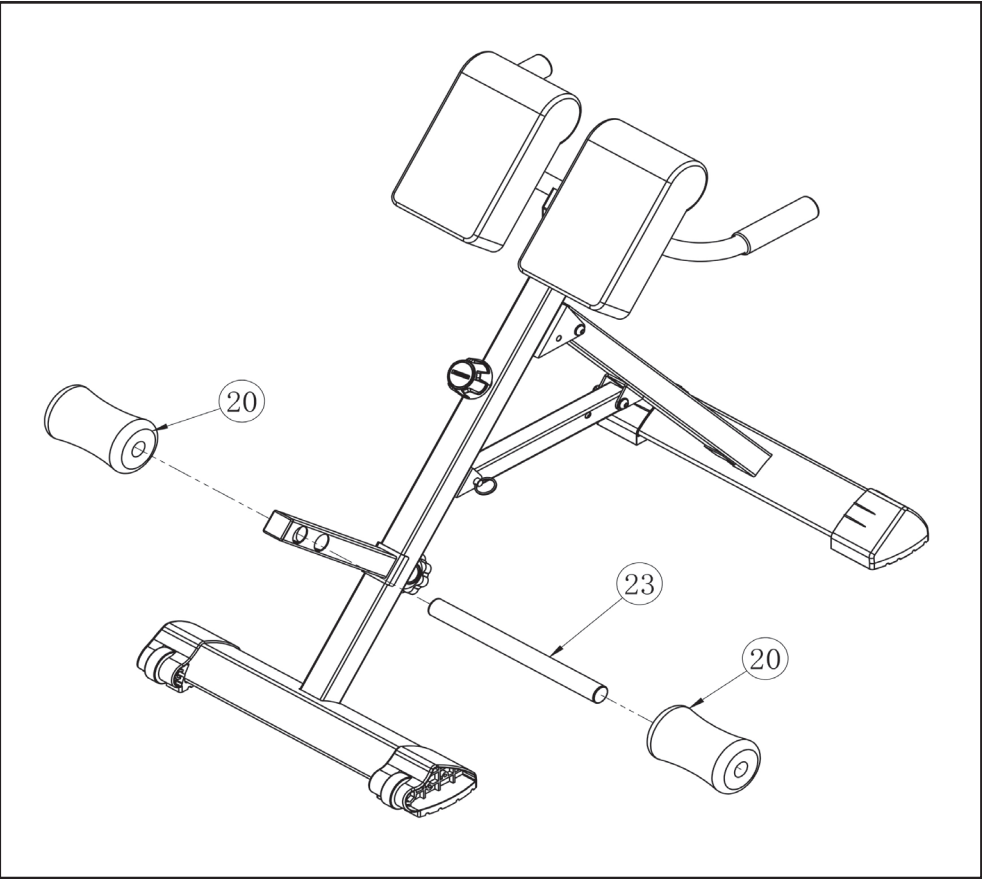
1X		(16) Φ 8x45	1X		(8) M8
2X		(7) Ø 8	1X		(6) M8x50

Schritt / Step 3

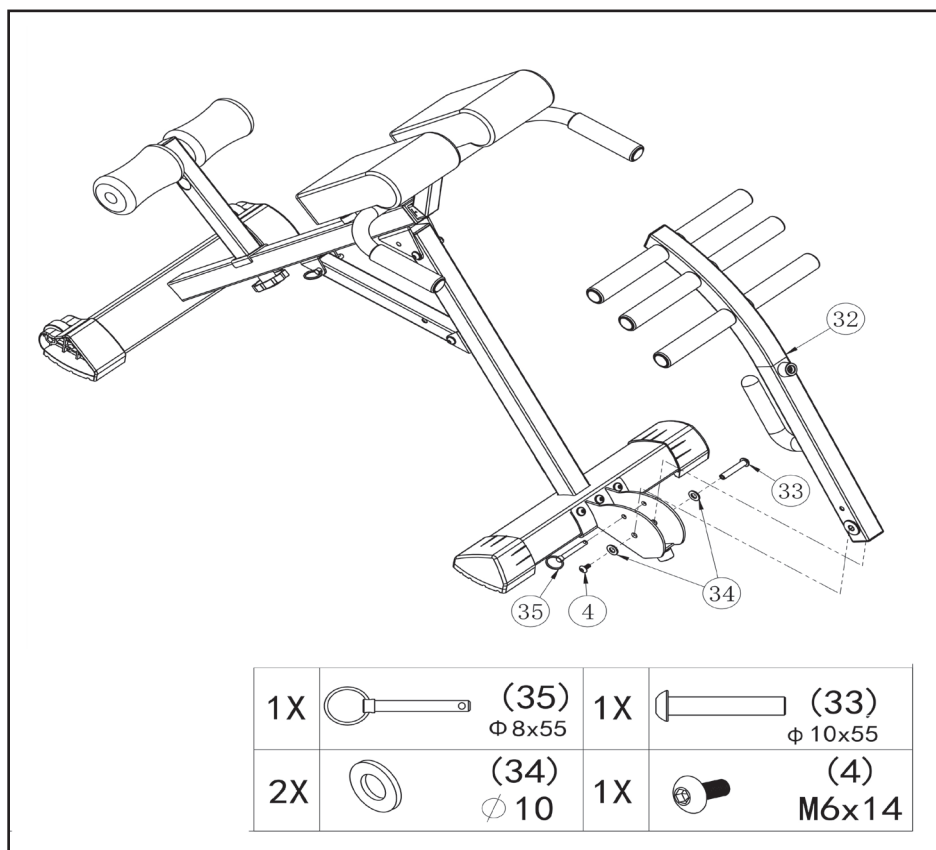


4X		(4) M6x14
----	--	--------------

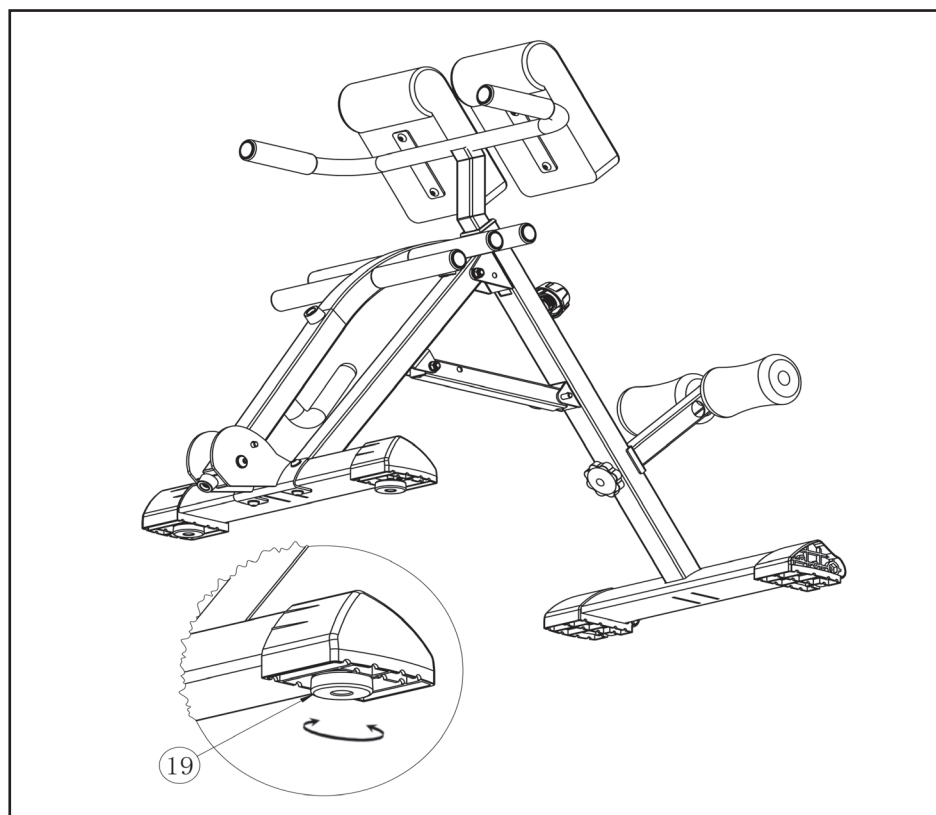




Schritt / Step 8



Schritt / Step 9



Höhenverstellung

Durch Drehen der Höhenverstellkappen am hinteren Standfuß ist ein Bodenausgleich möglich. Ein Drehen im Uhrzeigersinn bewirkt ein Herausdrehen der Höhenverstellung. Achten Sie darauf, dass sich noch genügend Gewindegänge in der Fußkappe befinden.

Height adjustment

Turning the height adjustment screws can solve the wobble of the backtrainer. Turn the screw clockwise increases the height. Please pay attention that there are enough threads left in the foot end cap.

Korrekte Höheneinstellung des Polsters

Das Polster sollte sich im Hüftbereich befinden, sodass ein schmerzloses Beugen des Oberkörpers während des Trainings gewährleistet werden kann. Das Polster sollte sich lieber etwas tiefer als in einer zu hohen Position befinden. Lösen und Ziehen Sie zum Einstellen des Polster den Finnloknopf heraus, stellen die korrekte Höhe ein und lassen den Feststellknopf los. Dieser muss hörbar einrasten, drehen Sie diesen dann wieder fest.

Correct heightadjustment of the cushion

The upper part of the cushion should be positioned in the hip area, so that you can bend the upper body without any pain. The cushion should be better located in a lower as in a too high position. Release and pull out the knob. Adjust the height of the cushion, release the knob. You have to hear a strong „click“. Tighten the knob.



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

Übungsvideos

Für Übungsvideos scannen Sie bitte den folgenden QR-Code:

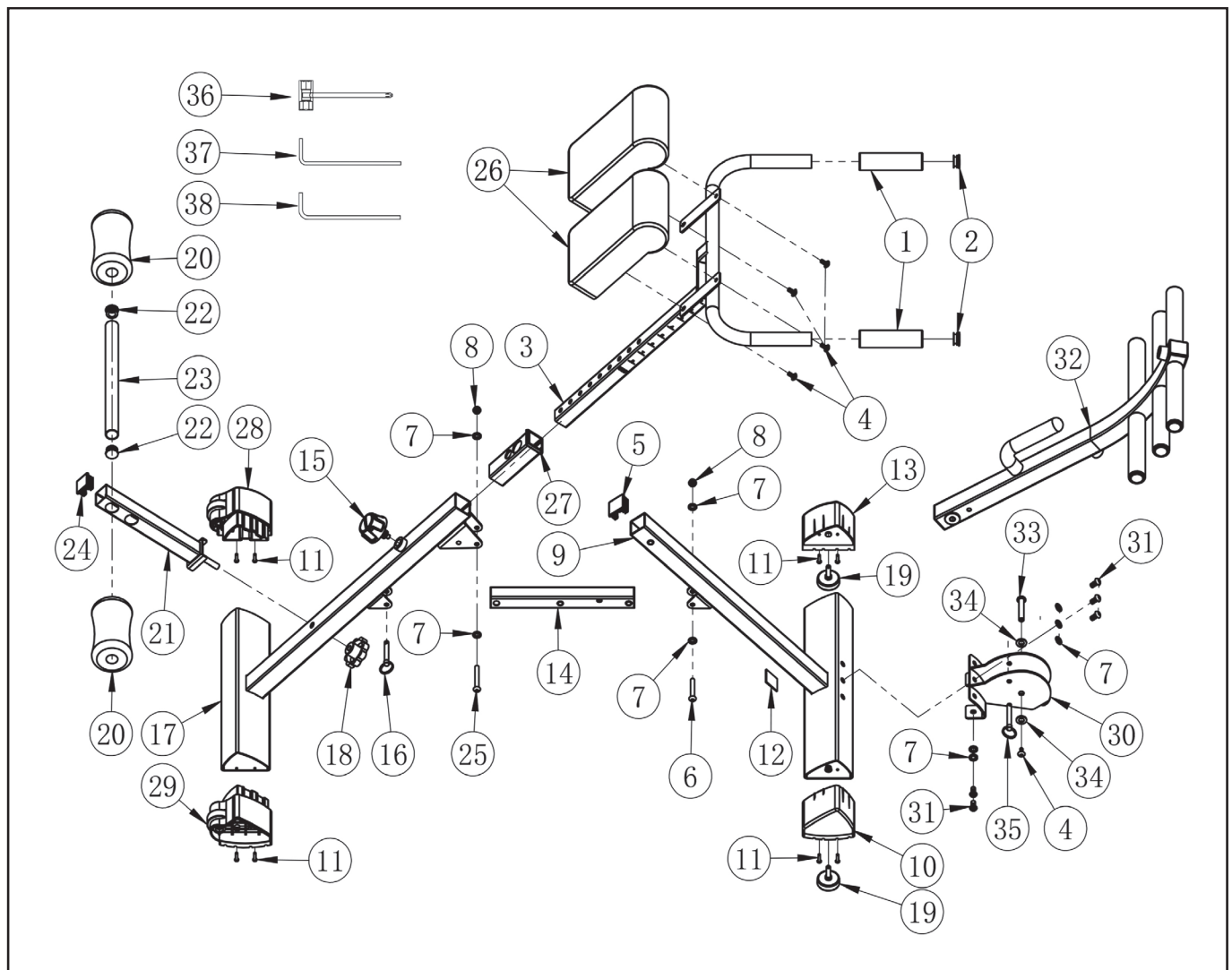
5. Training manual

Exercise videos

For Exercise videos scan the following QR code:



6. Explosionszeichnung/ Explosion drawing



7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
16002-1 *	Handgriff	Handgrip		2
-2	Endkappe	End cap		2
-3	Längenanpassung	Length adjustment tube		1
-4	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x14	5
-5	Endkappe	End cap	38x38x2	1
-6	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	1
-7	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	9
-8	Mutter, selbstsichern	Safety nut	M8	2
-9	Standfuß, vorne	Front foot tube		1
-10	Endkappe, rechts	End cap, right side		1
-11	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2x19	8
-12	Gummianschlag	Rubber suspension		1
-13	Endkappe, links	End cap, left side		1
-14	Verbindungsstange	Connection tube		1
-15	Feststellknopf	Knob		1
-16	Steckstift	Pin		1
-17	Standfuß, hinten	Rear foot tube		1
-18	Griffschraube	Star nut		1
-19	Höhenausgleich	Height adjustment		2
-20*	Schaumstoffrolle	Round cushion	Ø74xØ23x133	2
-21	Beinarretierung	Support tube		1
-22	Endkappe, rund	End cap, round style	Ø25,4	2
-23	Stange	Round tube		1
-24	Endkappe	End cap	33,4x33,4x1,5	1
-25	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	1
-26 *	Polster	Cushion		2
-27	Kunststoffbuchse	Plastic sleeve		1
-28	Kunststoffkappe, links	Endcap, left side		1
-29	Kunststoffkappe, rechts	Endcap, right side		1
-30	Halterung für Trainingsarm	Bracket for arm		1
-31	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	5
-32	Trainingsarm	Arm		1
-33	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x55	1
-34	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	2
-35	Steckstift	Pin		1
-36	Werkzeugschlüssel	Tool	13/ 14mm	1
-37	Innensechskantschlüssel	Allen key	5mm	1
-38	Innensechskantschlüssel	Allen key	6mm	1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

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

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 24 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 bestimmungsgemäßigem 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.

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.:16002 Tricon Flex
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)