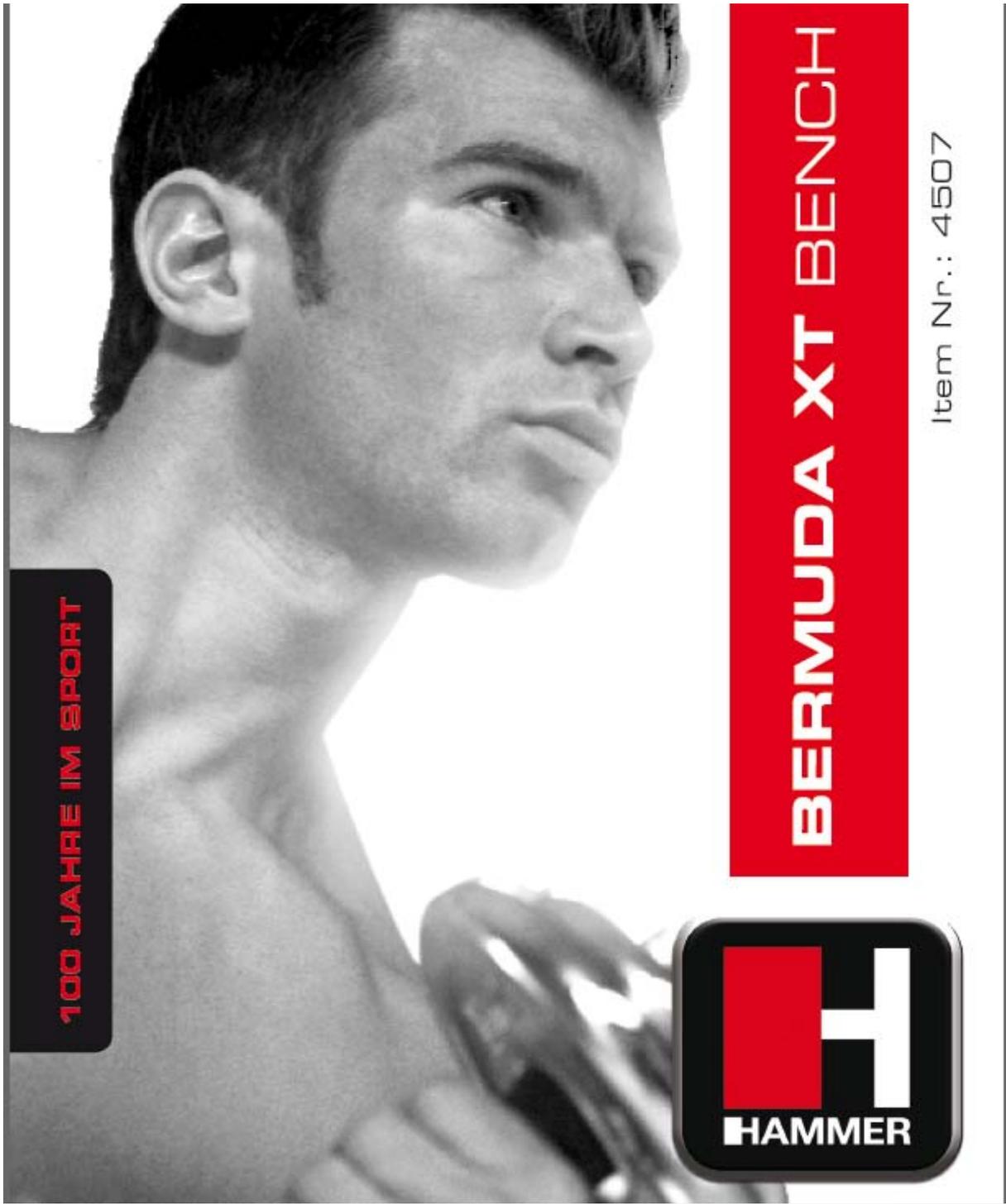


Bermuda XT Pro ref. 4508 (4507+4512)

Notice d'utilisation Banc Bermuda XT (réf. 4507)



100 JAHRE IM SPORT

BERMUDA XT BENCH

Item Nr.: 4507



TABLE DES MATIERES

1. CONSIGNES DE SECURITE

2. GENERALITES

2.1 Emballage

3. CONSTRUCTION

3.1 Liste de vérification

3.2 Etapes d'installation

4. ENTRETIEN ET MAINTENANCE

5. MANUEL D'ENTRAINEMENT

6. LISTE DES PIECES

7. VUE ECLATEE

8. GARANTIE

1) Consignes de Sécurité

Important!

- ☒ Il s'agit d'un dispositif d'entraînement de la classe HC, d'après DIN EN 957-1/2.
- ☒ charge max: 150 kg, charge max. haltères : 100kg, Leg Curl 50kg, Butterfly: 30kg
- ☒ Ne pas utiliser le produit d'entraînement autre que pour l'utilisation à laquelle il est prévu.
- ☒ Toute autre utilisation est interdite et peut-être potentiellement dangereuse. L'Importateur ne peut-être tenue responsable pour des dommages causés par une mauvaise utilisation du produit
- ☒ Vous vous entraînez avec un produit conçu selon les dernières technologies. Toute source de risque qui peuvent causer des blessures ont été écartés le plus possible.

Afin de réduire les risques, blessures et accidents, veuillez lire et suivre les règles suivantes.

1. N'autorisez pas aux enfants de jouer avec ou proche du produit
2. Vérifiez régulièrement que toutes les vis et Ecrous soient bien serrés.
3. Veuillez remplacer immédiatement toutes les pièces défectueuses et ne vous servez plus de votre produit jusqu'à son réparation. Faites également attention aux embouts du produit
4. Avant utilisation du produit, veuillez lire la notice d'utilisation.
5. L'appareil a besoin de suffisamment d'espace autour de lui:
(Minimum 1,5m).
6. Veuillez placer l'appareil sur une surface solide et un sol plat.
7. ne vous entraînez pas juste avant ou juste après les repas.
8. Faites vous, avant toute entraînement, examiner par un médecin.
9. Le niveau de sécurité du produit ne peut-être garantie, que si vous vérifiez régulièrement les pièces d'usure.
Ces pièces sont marqué avec *
10. L'appareil ne devra en aucun cas être utilisé comme jouet.
11. veuillez porter des chaussures et ne vous entraînez jamais pieds-nu.
12. Assurez-vous qu'aucune personne tierce ne se situe proche de l'appareil, puisque des pièces en mouvement peuvent causer des blessures.
13. L'appareil ne doit pas être stocké dans des pièces humides (salle de bain) ou le balcon.

2) Généralités

Le lieu d'utilisation est la zone d'habitation (maison). L'Appareil répond aux exigences des Normes DIN EN 957-1/2 Classe HC. Une mauvaise ou fausse utilisation de l'appareil (exercice excessif, paramétrage incorrect, ect) peut causer des problèmes de santé.

Avant toute utilisation de l'appareil un médecin devra être consulté afin d'exclure éventuels risques de santé.

2.1 Emballage

L'emballage est composé de matières recyclables et écologique.

- ☒ Emballage extérieur: Carton
- ☒ Pièces façonnés: Polystyrol moussée (PS) sans CFC
- ☒ Film et Sachet en polyéthylène (PE)
- ☒ Sangles en Polypropylene (PP)

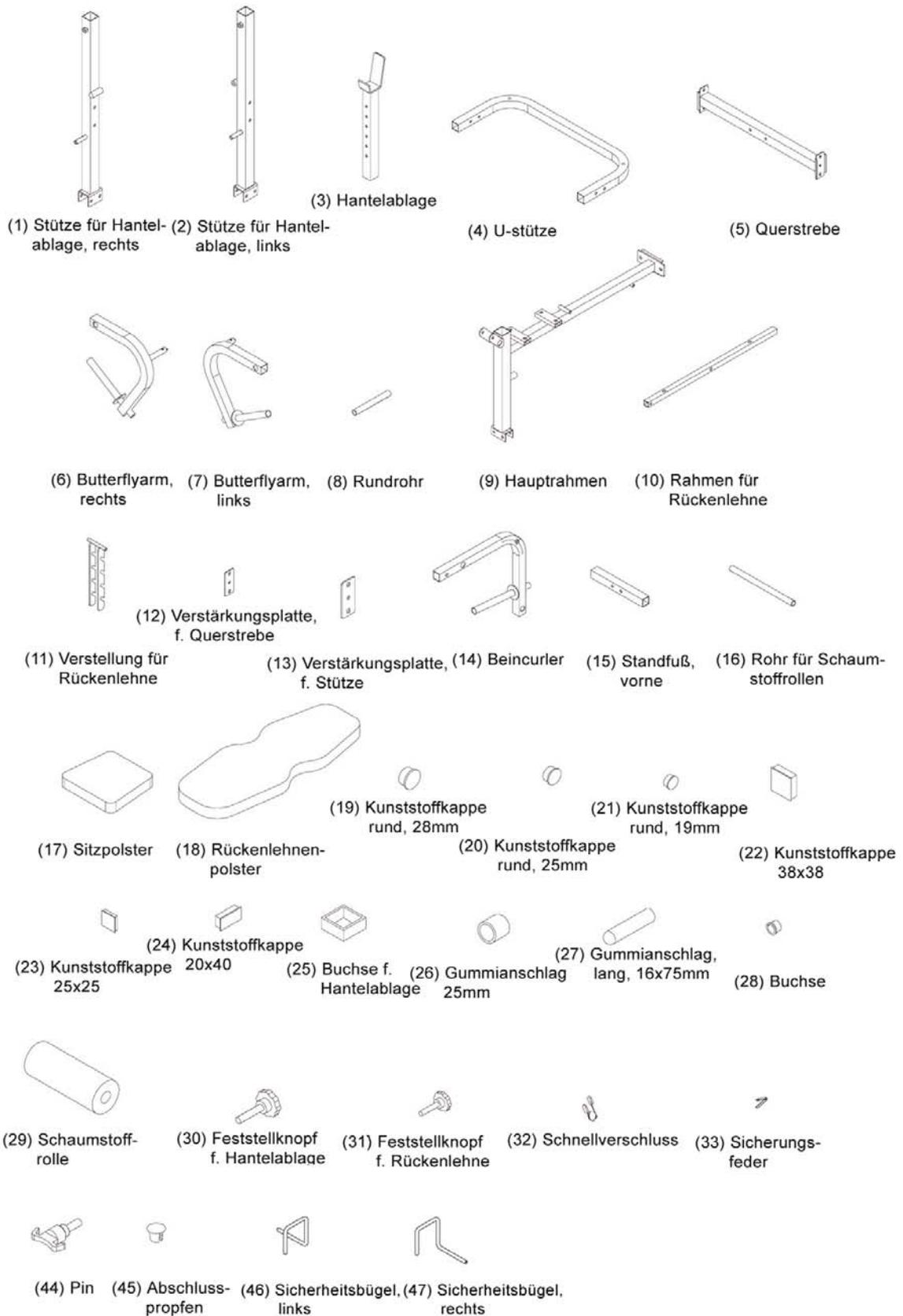
3) Construction

Avant de monter l'appareil, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation et procéder étape par étape comme décrit.

Contenu de l'emballage:

- ☒ retirez toutes les éléments et placer les côte à côte sur le sol.
- ☒ Posez le cadrage principal sur un support. Des pièces métalliques peuvent abimer ou rayer votre sol afin de ne pas abimer votre sol. Ce support ne devrait pas être trop épais pour maintenir la stabilité du produit.
- ☒ lors de l'assemblage de l'appareil assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour (1.5m)

3.1 Liste de vérification

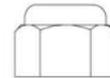




(34) Sechskantschraube M10x125 1St.



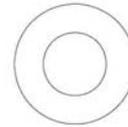
(35) Sechskantschraube M10x65 1St.



(41) Mutter, selbstsichernd
M10, 14St.



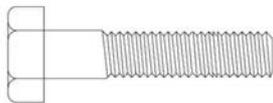
(36) Sechskantschraube M10x70 4St.



(42) Unterlegscheibe
10mm, 28St.



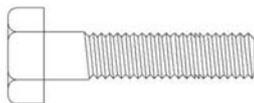
(37) Sechskantschraube M10x58 8St.



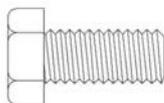
(38) Sechskantschraube M8x38 4St.



(43) Unterlegscheibe
8mm, 12St.



(39) Sechskantschraube M8x35 4St.



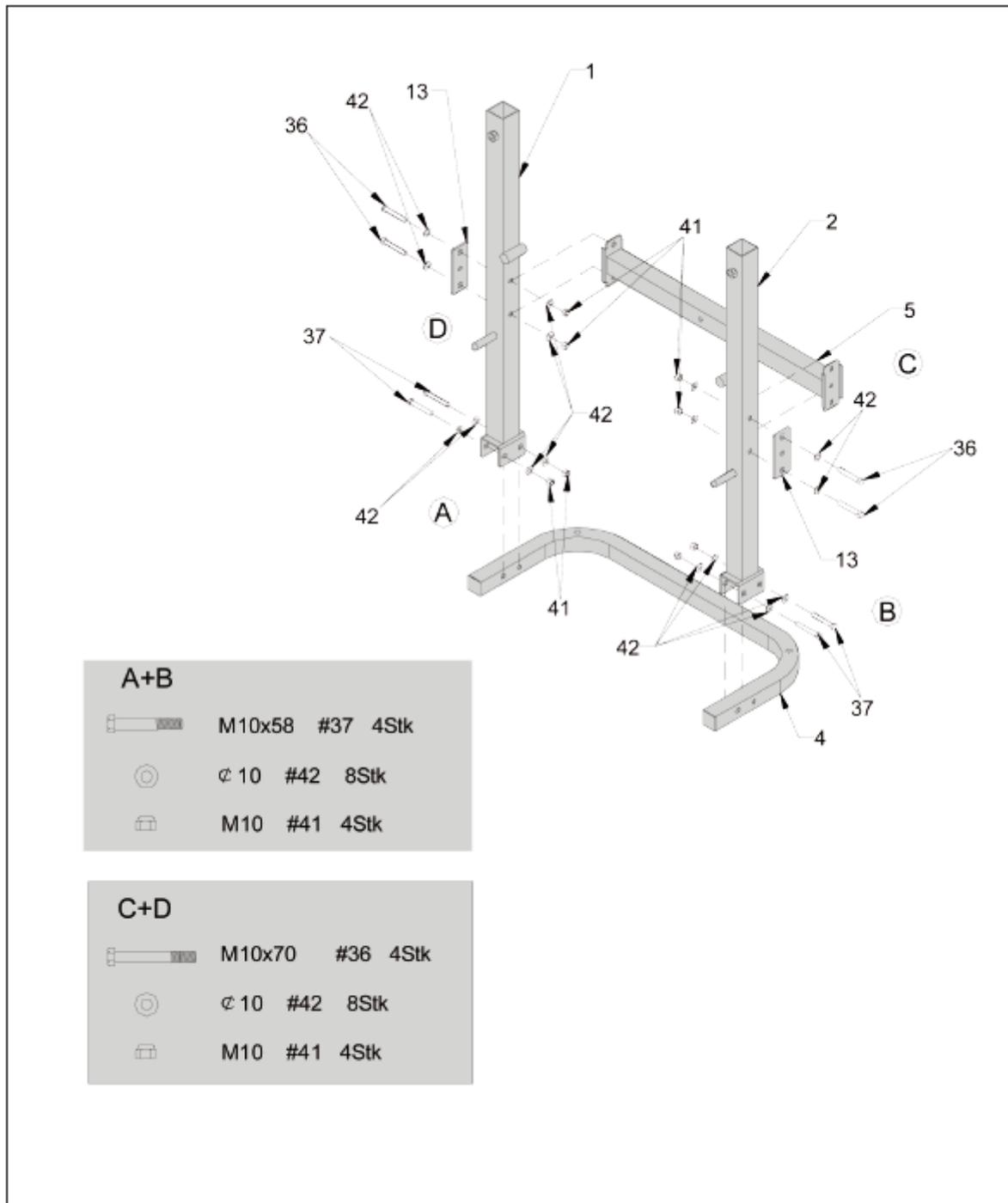
(40) Sechskantschraube M8x20 2St.



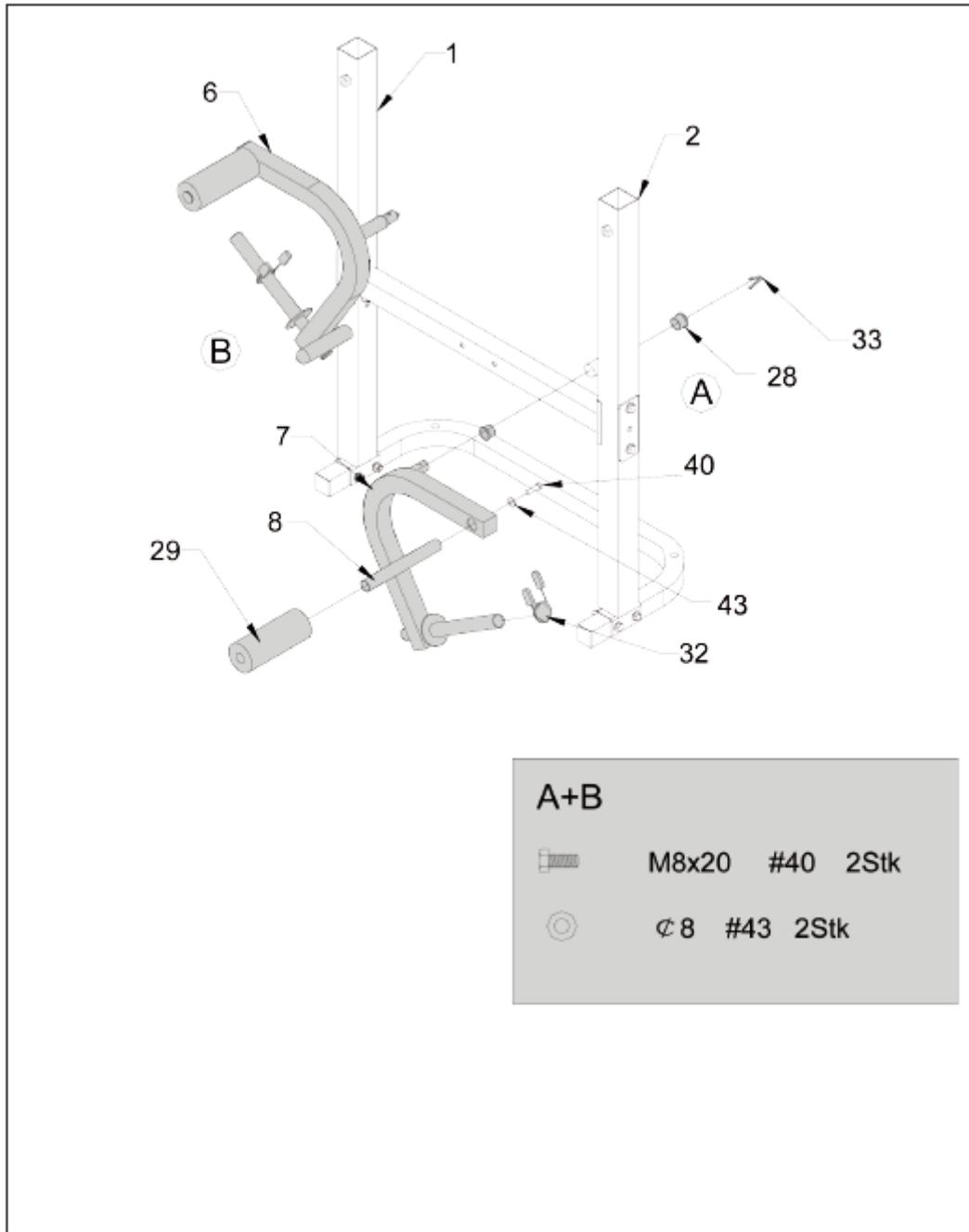
(48) Mutter, selbstsichernd
M8, 2St

3.2 Etapes d'Installation

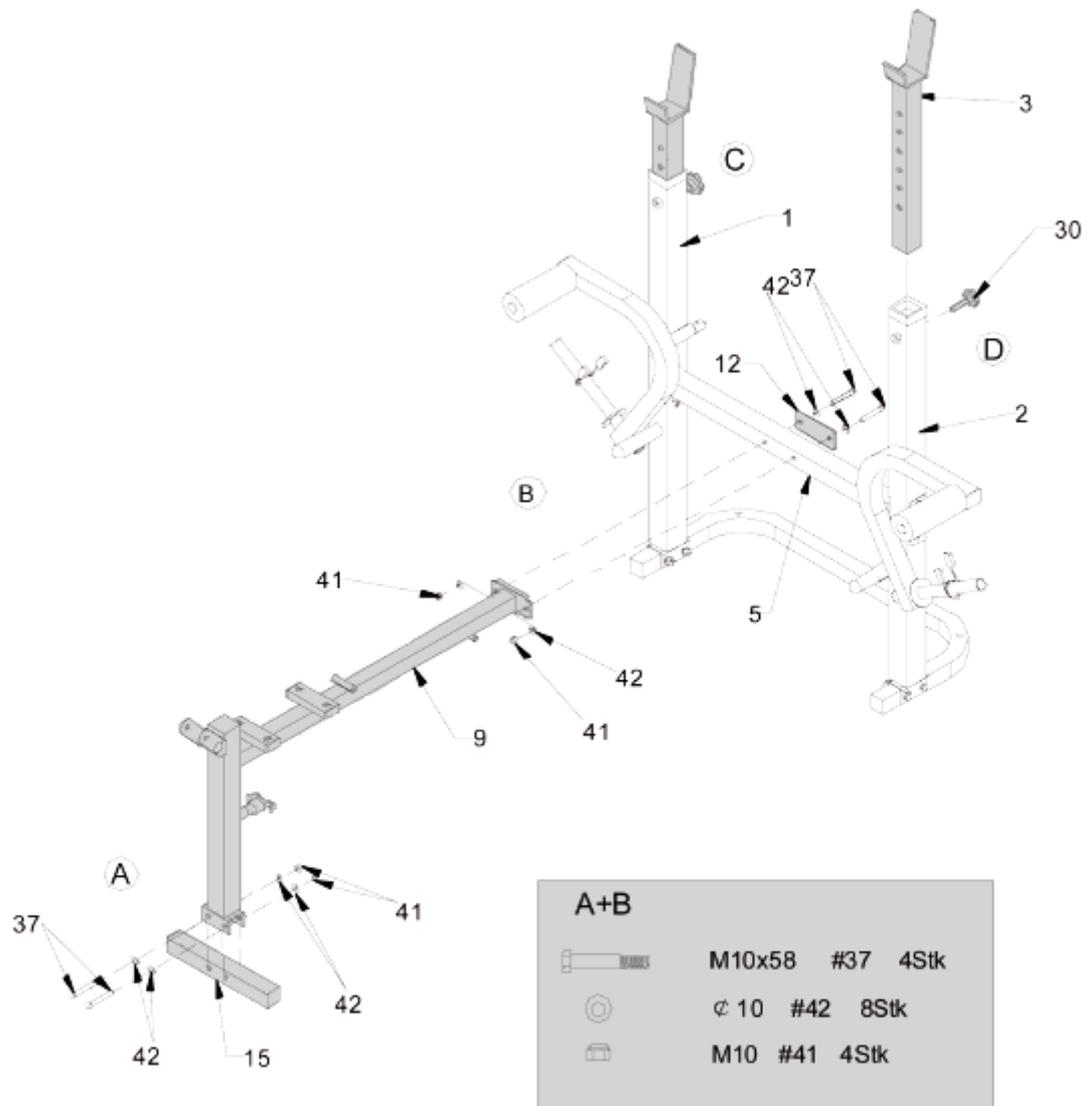
Etape1



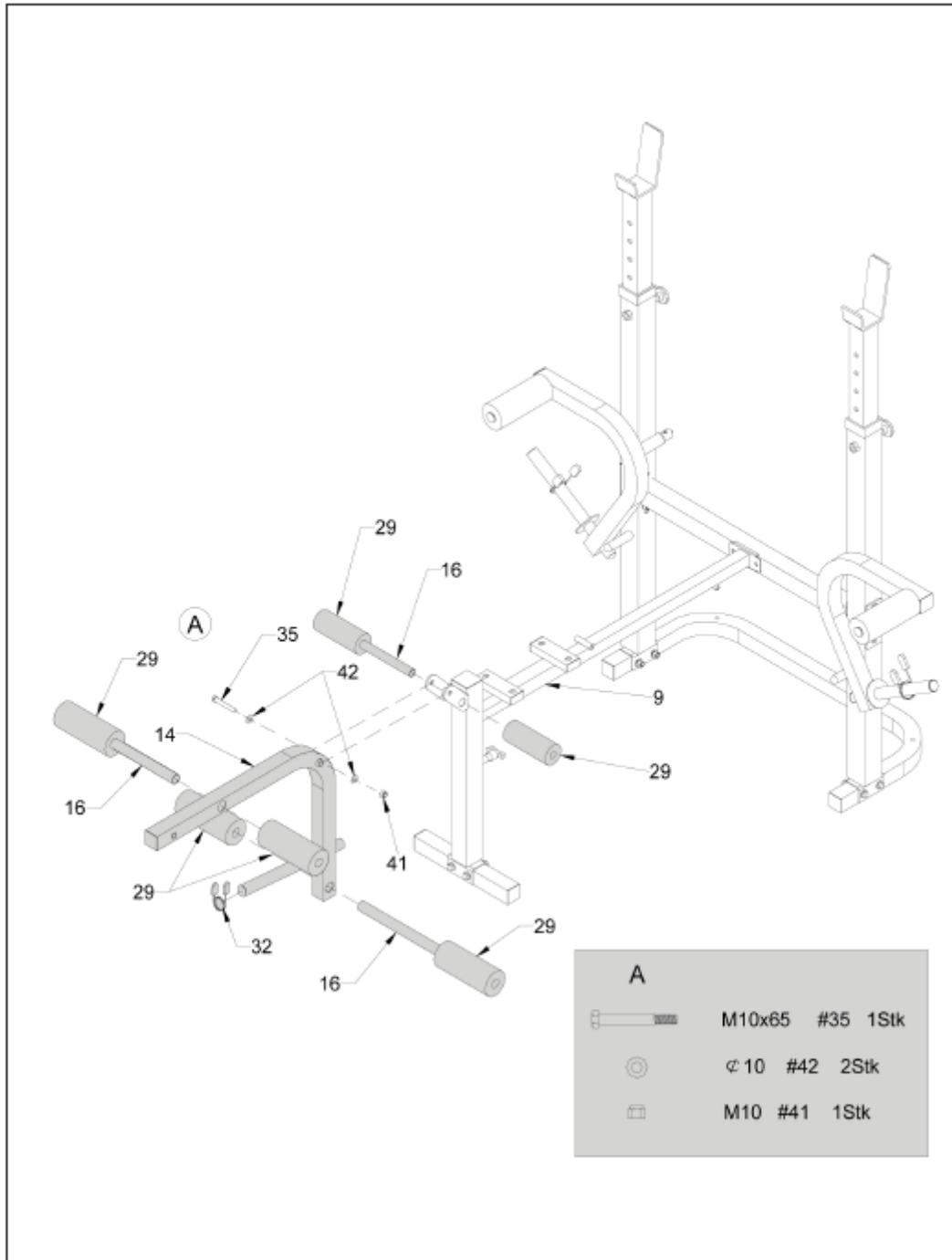
Etape2



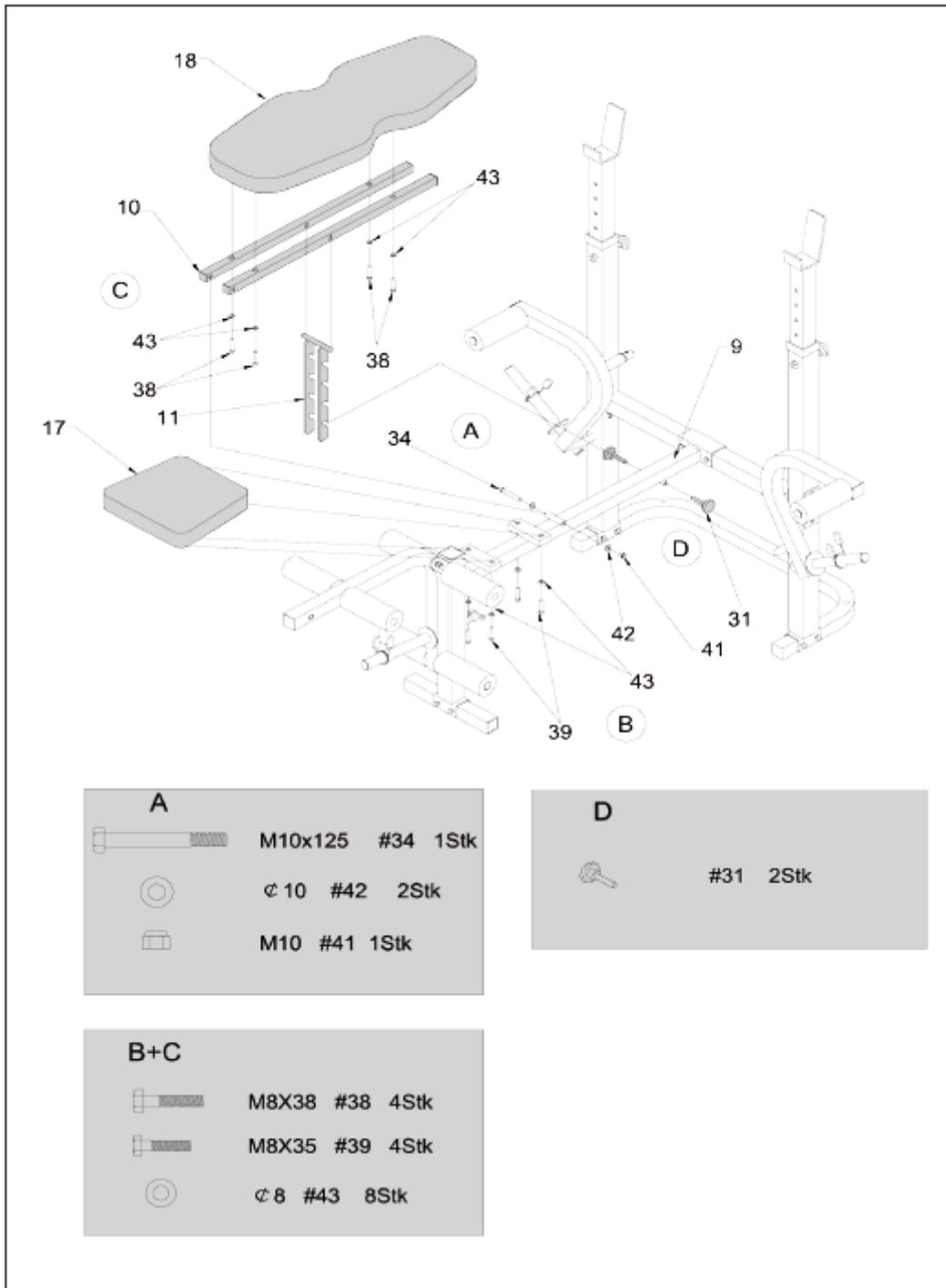
Etape3



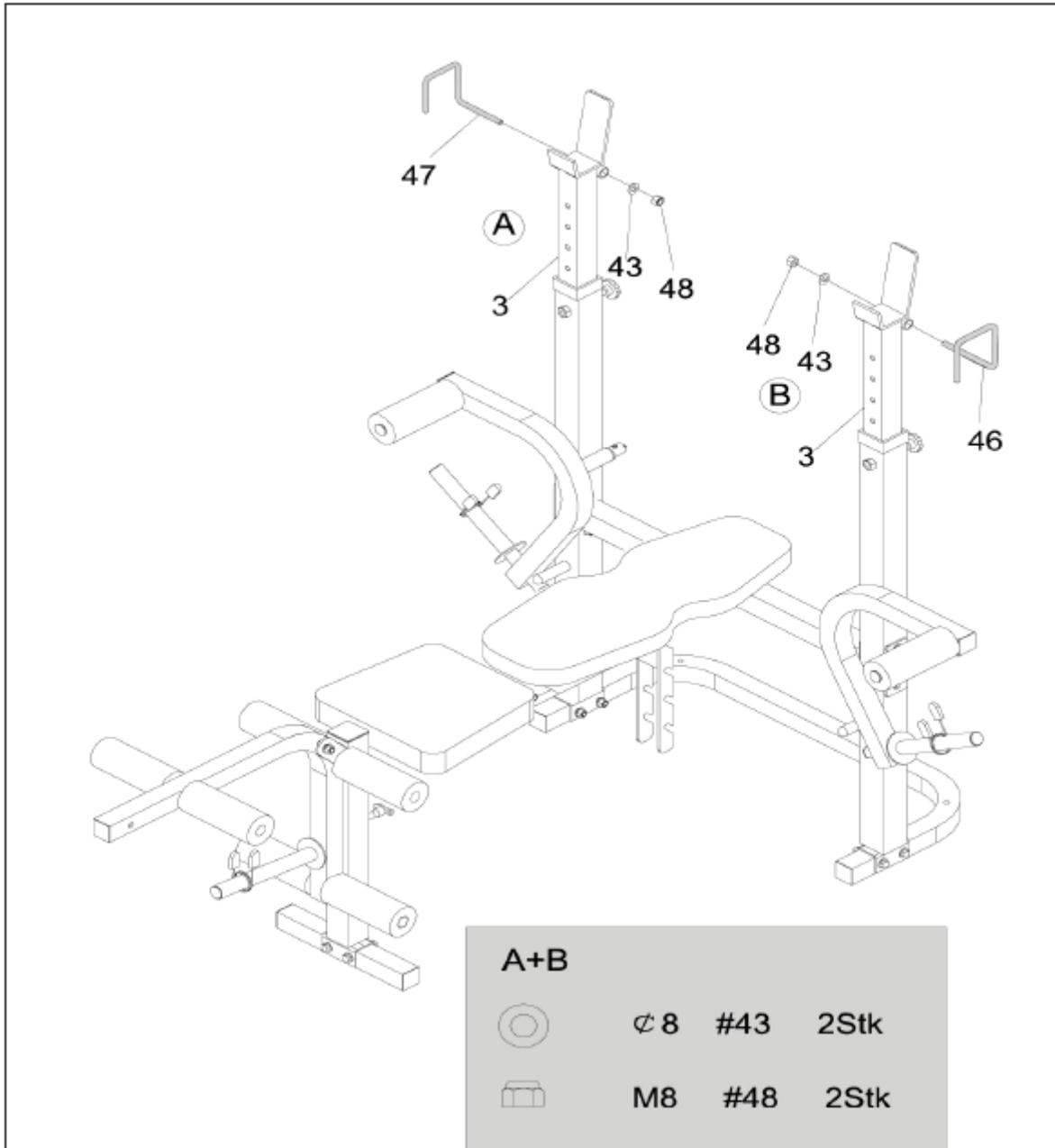
Etape4



Etape5



Etape6



4. Entretien et maintenance

Entretien

- ☑ En Principe, l'Appareil ne nécessite aucun entretien
- ☑ Contrôlez régulièrement les pièces, le siège solide, toutes les connections et les vices.

☒ Remplacez immédiatement vos pièces défectueuses grâce à notre service Clientèle.
L'appareil ne devra pas être utilisé jusqu'à son réparation.

Soins

☒ Pour le nettoyage, utilisez uniquement un chiffon humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage acide.
☒ Les composants qui sont en contact avec la sueur, ne doivent être nettoyé qu'avec un chiffon humide.

6. Entraînement

Echauffement :

I. Conseil pour les exercices

Attention :

- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas.
- Avant le début de votre entraînement, échauffez-vous en faisant des exercices d'assouplissement ou d'étirement pendant 5-10min.

II) comment vous entraîner

Pour la musculation il existe différentes méthodes d'entraînement. Nous décrivons la méthode de l'endurance car c'est celle-ci qui sera utile pour tout démarrage.

- Commencez l'entraînement avec un faible poids, des séances de 3x20 sont recommandées. Augmentez le poids, au fur et à mesure de vos efforts.
- La pause entre chaque intervalle doit être 60s.
- Pratiquer l'entraînement 2 à 3 fois par semaine. Si vous voulez faire de l'exercice plus souvent, séparer en deux fois votre entraînement haut du corps et bas du corps.
- n'oubliez jamais les exercices des abdos!

Notez que les entraînements avec ce Banc peuvent être très diversifiés et riches en exercices. Il existe pour cela des barres ayant différents diamètres et longueurs avec ou sans poids.

Exercices:

Leg Curl Ischios



Position Initiale:

Allongez-vous sur le siège et fixez vos chevilles dans le Leg Curl.

Position Finale:

Les fessiers doivent être contractés pendant l'exécution de l'exercice. Ramener les coussins le plus possible vers les fessiers puis contractez fort l'arrière des cuisses. Redescendez lentement en gardant la tension.

Leg Curl assis



Position Initiale:

Asseyez-vous sur le siège et fixez vos chevilles dans le Leg Curl. Les jambes calées entre les deux supports prévus (en avant des tibias et en arrière des chevilles)

Position Finale:

Il s'agit de fléchir les genoux à 90 degrés et de retenir la remontée (extension des genoux). Des poignées pour les mains permettent de se maintenir en position et d'accompagner le mouvement.

Butterfly



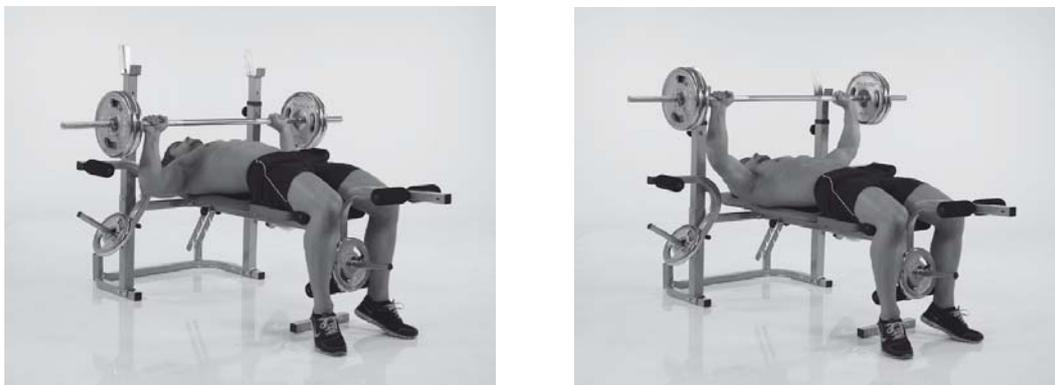
Position Initiale:

Allongez-vous sur le dos. Positionnez vos bras en dessous des coussin du Butterfly

Position Finale:

Ramenez les coudes simultanément l'un contre l'autre devant la poitrine par la contraction des pectoraux

Développé Couché avec barre



Position Initiale:

Allongé sur un banc horizontal, fessiers en contact avec le banc, pieds au sol. Saisissez la barre, mains en pronation en prenant un écartement supérieur à la largeur des épaules;

Position Finale:

1. inspirer et descendre la barre en contrôlant le mouvement jusqu'à la poitrine;
2. développer en expirant en fin d'effort

Développé Couché banc incliné avec barre



Position Initiale:

Allongé sur un banc horizontal, fessiers en contact avec le banc, pieds au sol. Saisissez la barre, mains en pronation en prenant un écartement supérieur à la largeur des épaules;

Position Finale:

1. inspirer et descendre la barre en contrôlant le mouvement jusqu'à la poitrine;
2. développer en expirant en fin d'effort

Presse Epaule



Position Initiale:

- Prenez la barre avec une prise un peu plus large que la largeur des épaules ;

Position Finale:

- Descendez la barre derrière la nuque le plus bas possible, en fonction de votre souplesse.

- Remontez la barre



Position Initiale:

- Prenez la barre avec une prise un peu plus large que la largeur des épaules ;
- Descendez la barre le plus bas possible, en fonction de votre souplesse.

Position Finale:

- Remontez la barre en **contractant les épaules** et les triceps.

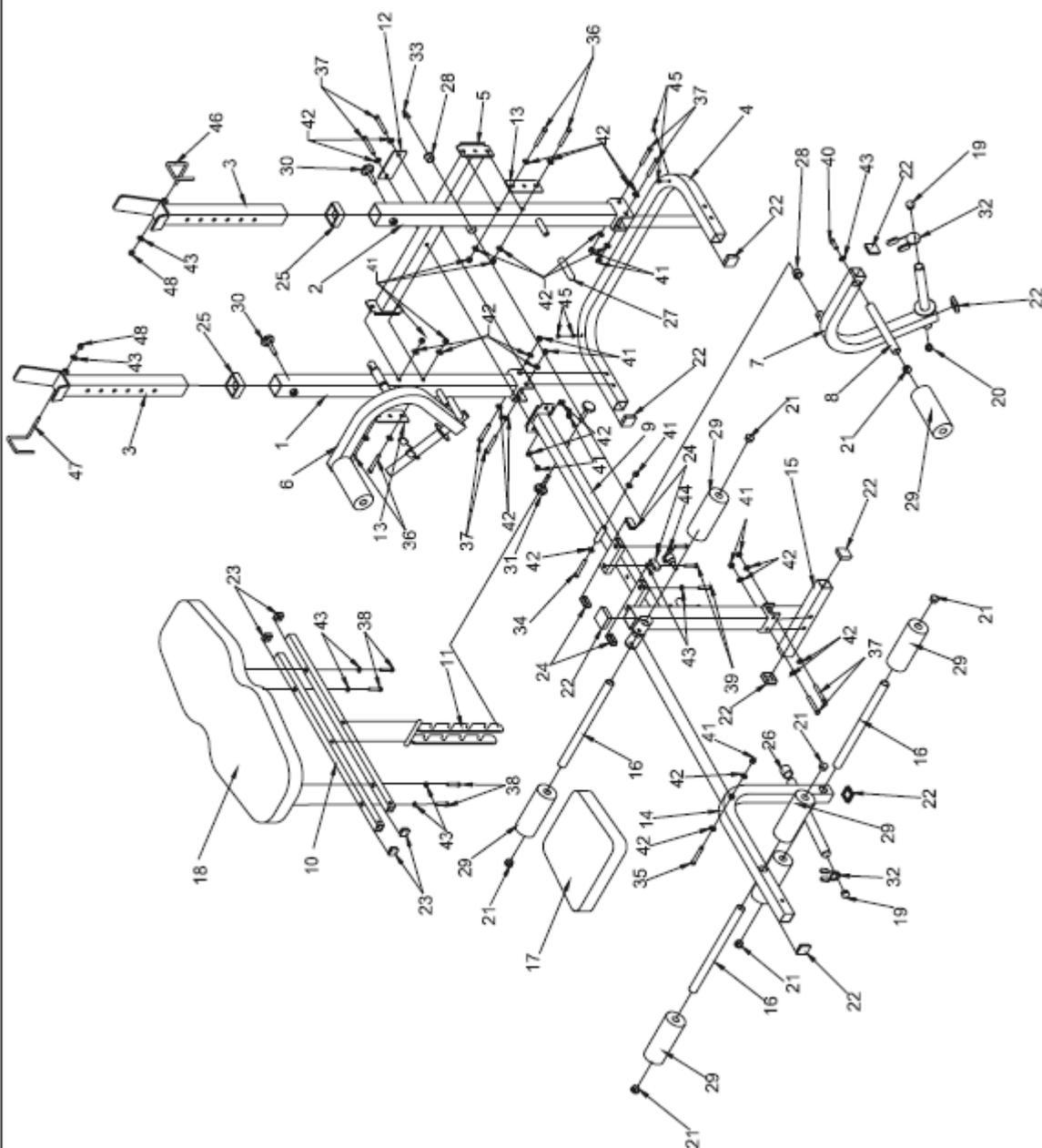
7. liste des pièces

Position	Bezeichnung	Anzahl
1	Stütze für Hantelablage (rechts)	1
2	Stütze für Hantelablage (links)	1
3	Hantelablage	2
4	U-Stütze	1
5	Querstrebe	1
6	Butterfly-Arm (rechts)	1
7	Butterfly-Arm (links)	1
8	Rundrohr	2
9	Hauptrahmen	1
10	Lehnenprofil	2
11	Stütze für Rückenlehne	1
12	Verstärkungsplatte für Hauptrahmen	1
13	Verstärkungsplatte für Querstrebe	2
14	Bein-Curler	1
15	Querstrebe Hauptrahmen	1
16	Curl-Rohre	3
17	Sitz	1
18	Rückenlehne	1
19	Endkappe Ø28	3
20	Endkappe Ø25	2
21	Endkappe Ø19	8
22	Endkappe 38 x 38	11
23	Endkappe 25 x 25	4
24	Endkappe 20 x 40	4
25	Buchse für Hantelablage	2
26	Endkappe geschlossen Ø25	1
27	Endkappe geschlossen Ø16	2
28	Kunststoffbuchse	4
29	Polsterrolle	8
30	Feststellknopf für Hantelablage	2
31	Feststellknopf für Rückenlehne	2
32	Halteclip	3
33	Sicherungsfeder	2
34	Sechskantschraube M10 x 125	1
35	Sechskantschraube M10 x 75	1
36	Sechskantschraube M10 x 70	4
37	Sechskantschraube M10 x 58	8
38	Sechskantschraube M8 x 38	4
39	Sechskantschraube M8 x 35	4
40	Sechskantschraube M8 x 20	2
41	Sicherungsmutter M10	14
42	Unterlegscheibe Ø10	28
43	Unterlegscheibe Ø8	10

ITEM	DESCRIPTION	Q'TY	ITEM	DESCRIPTION	Q'TY
1	RIGHT UPRIGHT FRAME	1	34	M10X125 HEX BOLT	1
2	LEFT UPRIGHT FRAME	1	35	M10X65 HEX BOLT	1
3	BARBELL ADJUSTABLE FRAME	2	36	M10X70 HEX BOLT	4
4	BACK BASE FRAME	1	37	M10X58 HEX BOLT	8
5	BACK UP BEAM	1	38	M8X38 HEX BOLT	4
6	RIGHT SWING FRAME	1	39	M8X35 HEX BOLT	4
7	LEFT SWING FRAME	1	40	M8X20 HEX BOLT	2
8	CURL HANDLE FRAME	2	41	M10 LOCKNUT	14
9	CENTER BASE FRAME	1	42	∅ 10 WASHER	28
10	BACK SUPPORT FRAME	2	43	∅ 8 WASHER	12
11	BACKREST ADJUSTABLE BRACKET	1	44	PIN	1
12	RECTANGLE PATCH (LITTLE)	1	45	ROUND END PLUG	4
13	RECTANGLE PATCH	2	46	LEFT SAFETY HOOK	1
14	LEG DEVELOPER	1	47	RIGHT SAFETYHOOK	1
15	FRONT BASE FRAME	1	48	M8 LOCKNUT	2
16	FOAM ROD	3			
17	SEAT CUSHION	1			
18	BACKREST CUSHION	1			
19	∅ 28ROUND END PLUG	3			
20	∅ 25ROUND END PLUG	2			
21	∅ 19ROUND END PLUG	8			
22	SQUARE END PLUG (38X38)	11			
23	SQUARE END PLUG (25X25)	4			
24	END PLUG (20X40)	4			
25	SQUARE BUSHING (50X45)	2			
26	∅ 25ROUND CAP	1			
27	STOPPER GRIP (∅ 16X75)	2			
28	PLASTIC BUSHING	4			
29	FOAM ROLL	8			
30	BIG HEAD KONB BOLT (M10X60)	2			
31	LITTLE HEAD KNOB BOLT (M10X21)	2			
32	∅ 28 QUICK CLIP	3			
33	"V"CLIP	2			

Les pièces avec une * après son numéaux sont les pièces d'usure. Ces pièces devront être changées après un usage intensif dans le temps. Contactez pour cela le SAV de Finnlo. Vous pourrez commander les pièces d'usure.

9. vue éclatée



9. Conditions générales de Vente

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils :

- 1) Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes (numéro 2 à 5), tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final. La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.
- 2) La garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'œuvre sont pris en charge par nos soins. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
- 3) Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des événements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de manutention inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.
- 4) Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.
- 5) Toute autre prestation telle des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité n'est statuée.

- 6) Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
- 7) Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.
- 8) La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels. Importé par :

Hammer Sport AG
Von-Liebig-Str. 21
89284 Neu-Ulm
Allemagne
service@hammer.de

Notice d'utilisation Bermuda XT PRO (réf. 4508)



Lat tower



Item No.:4512

TABLE DES MATIERES

1. CONSIGNES DE SECURITE

2. GENERALITES

2.1 Emballage

3. CONSTRUCTION

3.1 Liste de vérification

3.2 Etapes d'installation

4. ENTRETIEN ET MAINTENANCE

5. MANUEL D'ENTRAINEMENT

6. LISTE DES PIECES

7. VUE ECLATEE

8. GARANTIE

1) Consignes de Sécurité

Important!

- ☒ Il s'agit d'un dispositif d'entraînement de la classe HC, d'après DIN EN 957-1/2.
- ☒ charge max: 150 kg, charge max. Latissimus: 80kg, Curl-pult: 60kg, halters 100kg, Leg Curl 50kg, Butterfly chaque côté: 30kg
- ☒ Ne pas utiliser le produit d'entraînement autre que pour l'utilisation à laquelle il est prévu.
- ☒ Toute autre utilisation est interdite et peut-être potentiellement dangereuse. L'Importateur ne peut-être tenue responsable pour des dommages causés par une mauvaise utilisation du produit
- ☒ Vous vous entraînez avec un produit conçu selon les dernières technologies. Toute source de risque qui peuvent causer des blessures ont été écartés le plus possible.

Afin de réduire les risques, blessures et accidents, veuillez lire et suivre les règles suivantes.

1. N'autorisez pas aux enfants de jouer avec ou proche du produit
2. Vérifiez régulièrement que toutes les vis et Ecrous soient bien serrés.
3. Veuillez remplacer immédiatement toutes les pièces défectueuses et ne vous servez plus de votre produit jusqu'à son réparation. Faites également attention aux embouts du produit
4. Avant utilisation du produit, veuillez lire la notice d'utilisation.
5. L'appareil a besoin de suffisamment d'espace autour de lui:
(Minimum 1,5m).
6. Veuillez placer l'appareil sur une surface solide et un sol plat.
7. ne vous entraînez pas juste avant ou juste après les repas.
8. Faites vous, avant toute entraînement, examiner par un médecin.
9. Le niveau de sécurité du produit ne peut-être garantie, que si vous vérifiez régulièrement les pièces d'usure.
Ces pièces sont marqué avec *
10. L'appareil ne devra en aucun cas être utilisé comme jouet.
11. veuillez porter des chaussures et ne vous entraînez jamais pieds-nu.
12. Assurez-vous qu'aucune personne tierce ne se situe proche de l'appareil, puisque des pièces en mouvement peuvent causer des blessures.
13. L'appareil ne doit pas être stocké dans des pièces humides (salle de bain) ou le balcon.

2) Généralités

Le lieu d'utilisation est la zone d'habitation (maison). L'Appareil répond aux exigences des Normes DIN EN 957-1/2 Classe HC. Une mauvaise ou fausse utilisation de l'appareil (exercice excessif, paramétrage incorrect, ect) peut causer des problèmes de santé.

Avant toute utilisation de l'appareil un médecin devra être consulté afin d'exclure éventuels risques de santé.

2.1 Emballage

L'emballage est composé de matières recyclables et écologique.

- ☒ Emballage extérieur: Carton
- ☒ Pièces façonnés: Polystyrol moussée (PS) sans CFC
- ☒ Film et Sachet en polyéthylène (PE)
- ☒ Sangles en Polypropylene (PP)

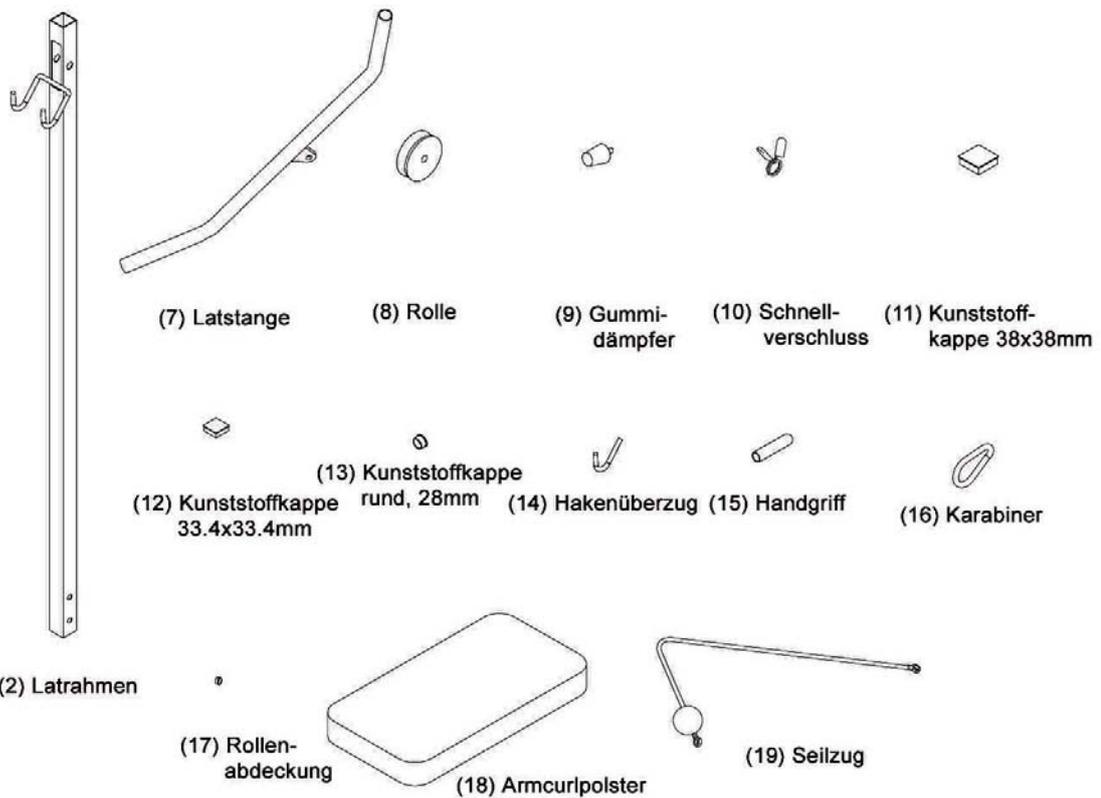
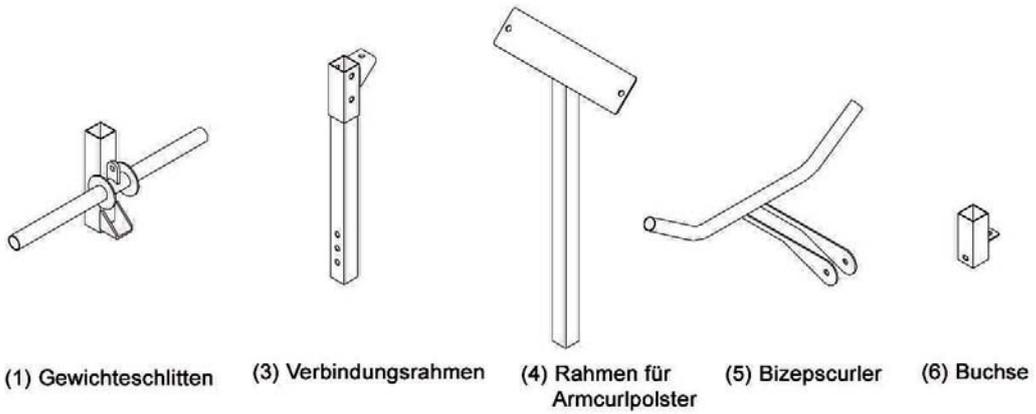
3) Construction

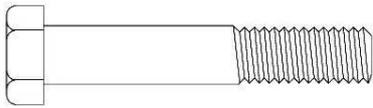
Avant de monter l'appareil, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation et procéder étape par étape comme décrit.

Contenu de l'emballage:

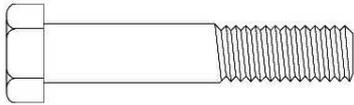
- ☒ retirez toutes les éléments et placer les côte à côte sur le sol.
- ☒ Posez le cadrage principal sur un support. Des pièces métalliques peuvent abimer ou rayer votre sol afin de ne pas abimer votre sol. Ce support ne devrait pas être trop épais pour maintenir la stabilité du produit.
- ☒ lors de l'assemblage de l'appareil assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour (1.5m)

3.1 Liste de vérification





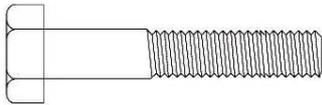
(20) Sechskantschraube M10x53 2St.



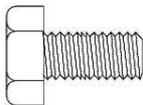
(21) Sechskantschraube M10x50 1St.



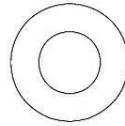
(22) Sechskantschraube M10x60 1St.



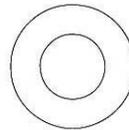
(23) Sechskantschraube M8x45 2St.



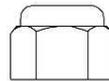
(24) Sechskantschraube M8x16 4St.



(25) Unterlegscheibe 8mm 6St.



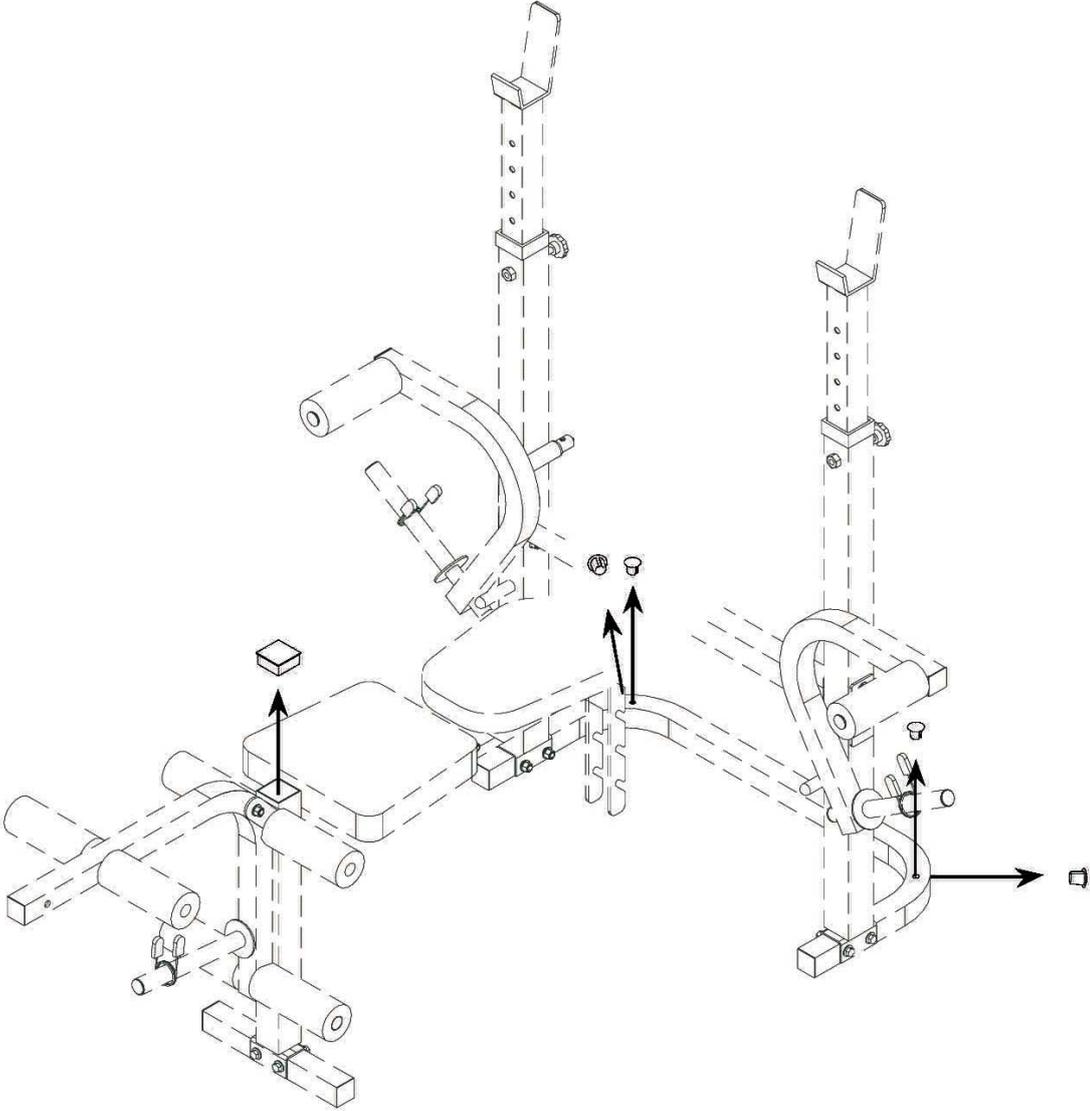
(26) Unterlegscheibe 10mm 8St.



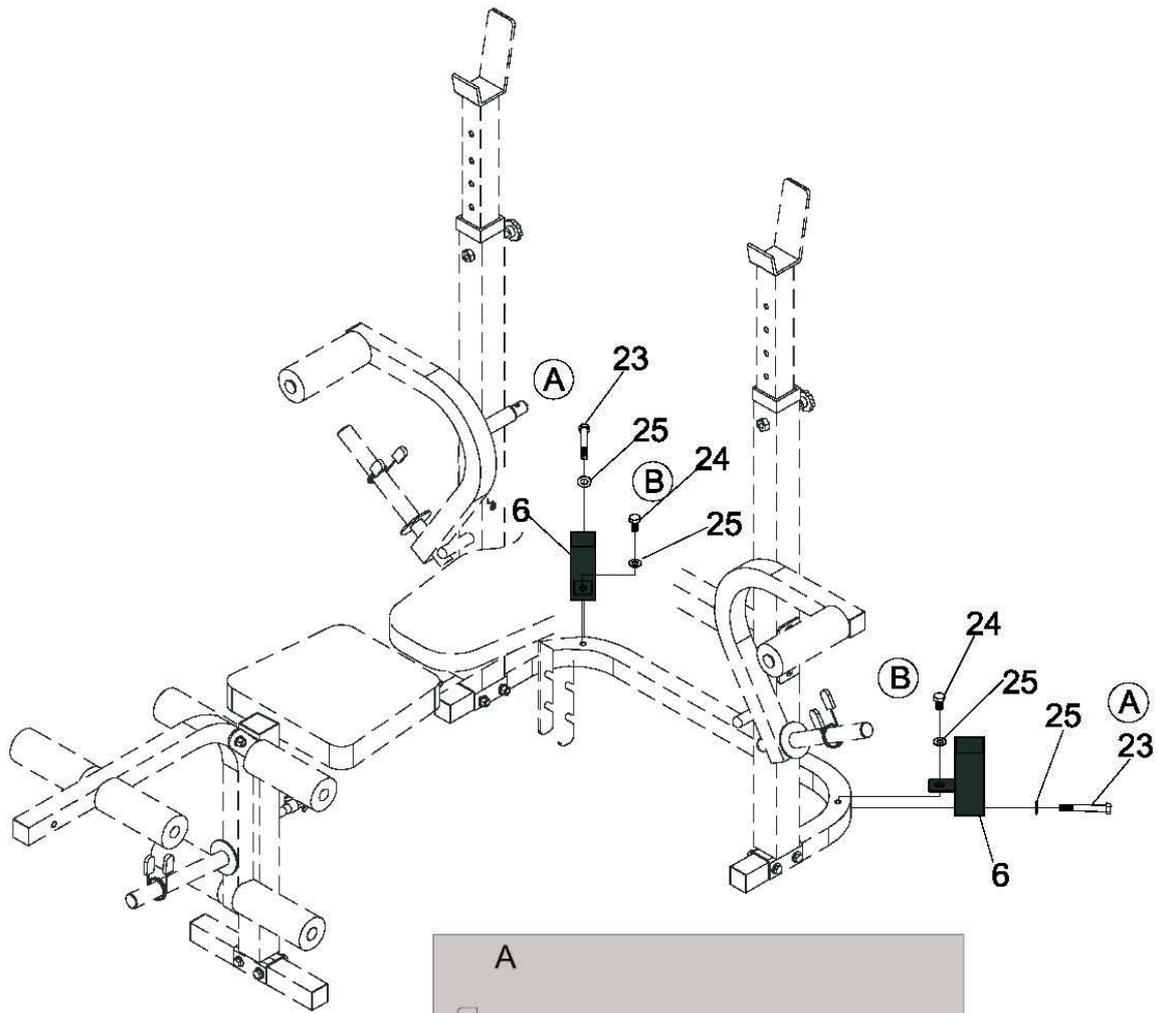
(27) Mutter, selbstsichernd, M10 4St.

3.2 Etapes d'Installation

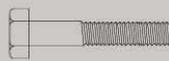
Etape1



Etape2



A



M8X45 #23 2Stk



ø 8 #25 2Stk

B

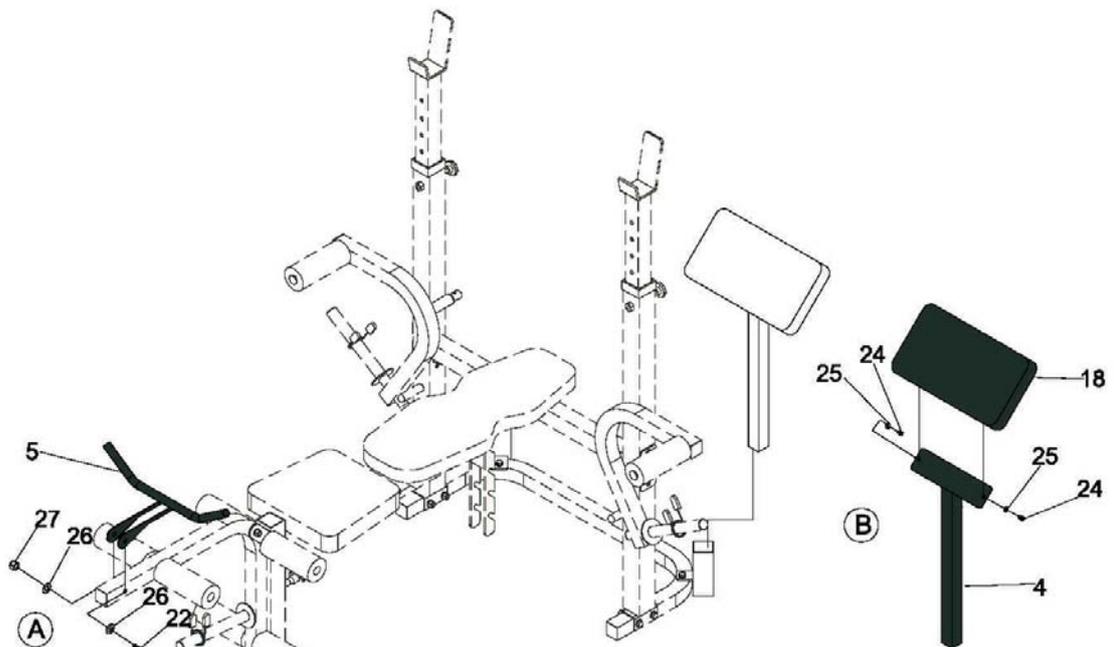


M8X16 #24 2Stk



ø 8 #25 2Stk

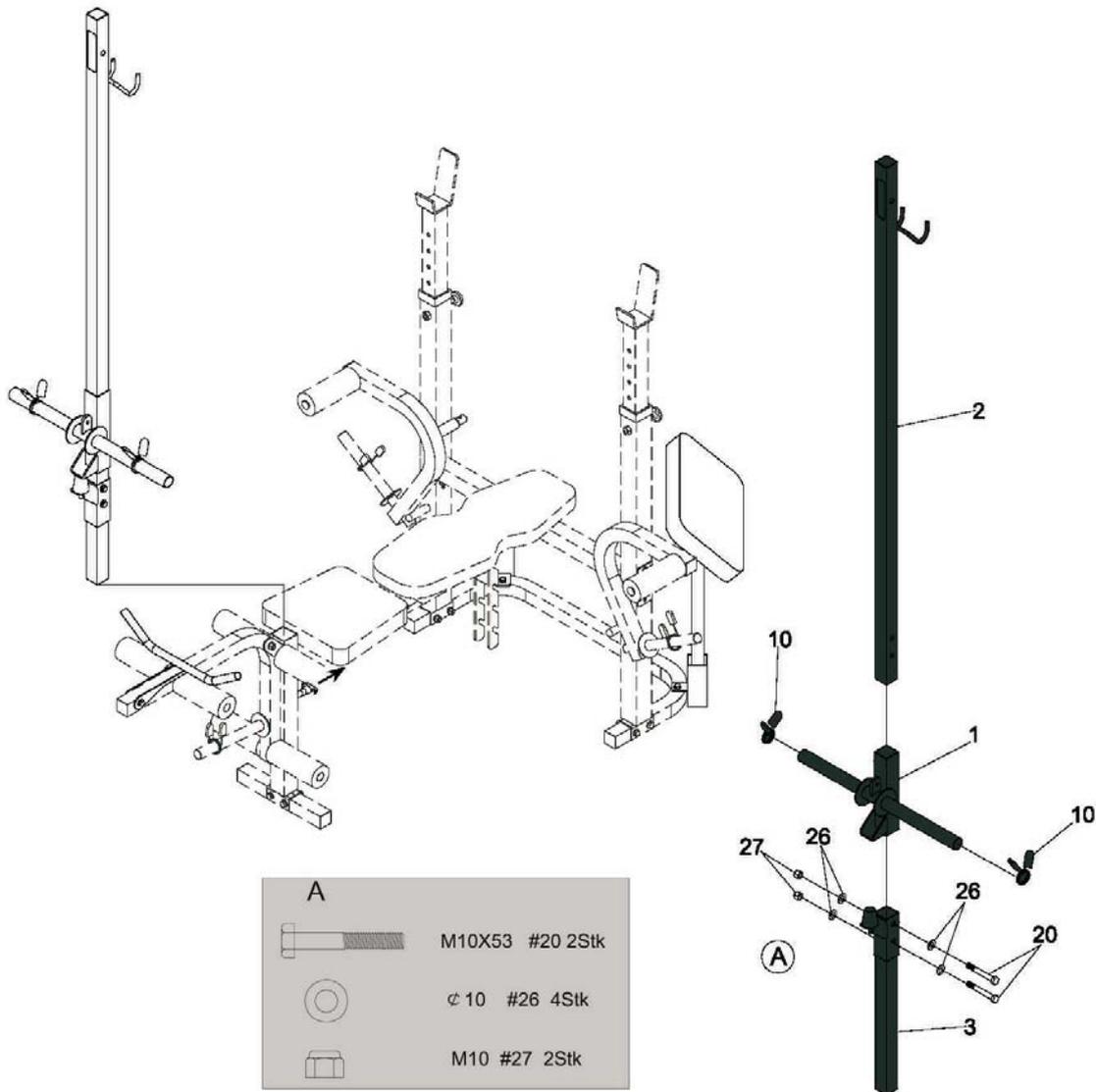
Etape3



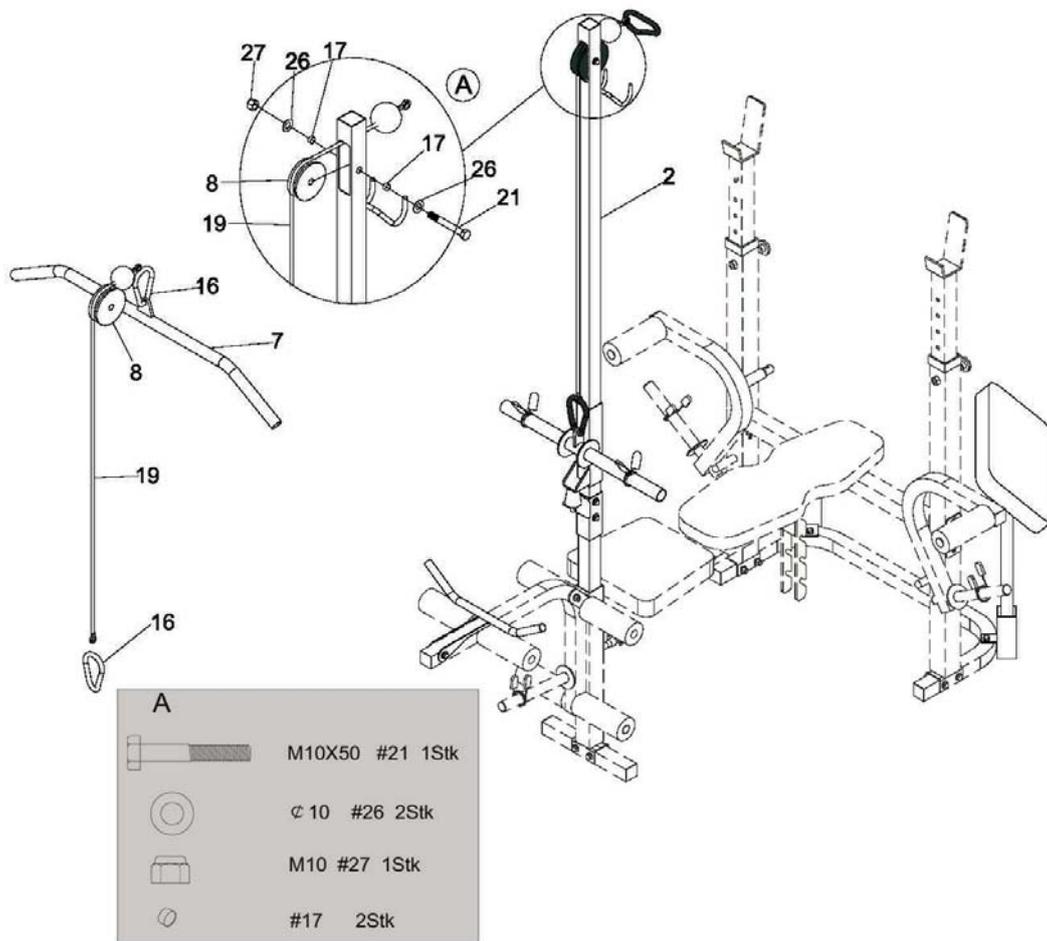
A	
	M10X60 #22 1Stk
	∅ 10 #26 2Stk
	M10 #27 1Stk

B	
	M8X16 #24 2Stk
	∅ 8 #25 2Stk

Etape4



Etape5



4. Entretien et maintenance

Entretien

- ☒ En Principe, l'Appareil ne nécessite aucun entretien
 - ☒ Contrôlez régulièrement les pièces, le siège solide, toutes les connections et les vices.
 - ☒ Remplacez immédiatement vos pièces défectueuses grâce à notre service Clientèle.
- L'appareil ne devra pas être utilisé jusqu'à son réparation.

Soins

- ☒ Pour le nettoyage, utilisez uniquement un chiffon humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage acide.
- ☒ Les composants qui sont en contact avec la sueur, ne doivent être nettoyé qu'avec un chiffon humide.

6. Entraînement

Echauffement :

I. Conseil pour les exercices

Attention :

- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas.
- Avant le début de votre entraînement, échauffez-vous en faisant des exercices d'assouplissement ou d'étirement pendant 5-10min.

II) comment vous entraîner

Pour la musculation il existe différentes méthodes d'entraînement. Nous décrivons la méthode de l'endurance car c'est celle-ci qui sera utile pour tout démarrage.

- Commencez l'entraînement avec un faible poids, des séances de 3x20 sont recommandées. Augmentez le poids, au fur et à mesure de vos efforts.

- La pause entre chaque intervalle doit être 60s.

- Pratiquer l'entraînement 2 à 3 fois par semaine. Si vous voulez faire de l'exercice plus souvent, séparer en deux fois votre entraînement haut du corps et bas du corps.

-n'oubliez jamais les exercices des abdos!

Notez que les entraînements avec ce Banc peuvent être très diversifiés et riches en exercices. Il existe pour cela des barres ayant différents diamètres et longueurs avec ou sans poids.

Exercices:

Latissimus



Position Initiale:

Tenez la barre Latissimus. Dos droit et les bras sont étendus.

Position Finale:

Ramenez la barre Latissimus vers votre poitrine.

Leg Curl Ischios



Position Initiale:

Allongez-vous sur le siège et fixez vos chevilles dans le Leg Curl.

Position Finale:

Les fessiers doivent être contractés pendant l'exécution de l'exercice. Ramener les coussins le plus possible vers les fessiers puis contractez fort l'arrière des cuisses. Redescendez lentement en gardant la tension.

Leg Curl assis



Position Initiale:

Asseyez-vous sur le siège et fixez vos chevilles dans le Leg Curl. Les jambes calées entre les deux supports prévus (en avant des tibias et en arrière des chevilles)

Position Finale:

Il s'agit de fléchir les genoux à 90 degrés et de retenir la remontée (extension des genoux). Des poignées pour les mains permettent de se maintenir en position et d'accompagner le mouvement.

Butterfly



Position Initiale:

Allongez-vous sur le dos. Positionnez vos bras en dessous des coussin du Butterfly

Position Finale:

Ramenez les coudes simultanément l'un contre l'autre devant la poitrine par la contraction des pectoraux

Développé Couché avec barre



Position Initiale:

Allongé sur un banc horizontal, fessiers en contact avec le banc, pieds au sol. Saisissez la barre, mains en pronation en prenant un écartement supérieur à la largeur des épaules;

Position Finale:

1. inspirer et descendre la barre en contrôlant le mouvement jusqu'à la poitrine;
2. développer en expirant en fin d'effort

Développé Couché banc incliné avec barre



Position Initiale:

Allongé sur un banc horizontal, fessiers en contact avec le banc, pieds au sol. Saisissez la barre, mains en pronation en prenant un écartement supérieur à la largeur des épaules;

Position Finale:

1. inspirer et descendre la barre en contrôlant le mouvement jusqu'à la poitrine;
2. développer en expirant en fin d'effort

Biceps, sitzend:



Biceps, sitzend:

Ausgangsposition: Arme sind leicht angewinkelt und liegen auf Polster auf. Sitzhöhe so wählen, dass das Oberarmpolster auf Brusthöhe liegt und befindet sich vor dem Oberkörper. Endposition: Arme anwinkeln bis mind. 90° erreicht werden.

Presse Epaule



Position Initiale:

- Prenez la barre avec une prise un peu plus large que la largeur des épaules ;

Position Finale:

- Descendez la barre derrière la nuque le plus bas possible, en fonction de votre souplesse.
- Remontez la barre

7. Liste des pièces

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4512- 1	Gewichteschlitten	Slide frame		1
-2	Latrahmen	Upright frame		1
-3	Verbindungsrahmen	Upright connection frame		1
-4	Rahmen für Armcurlpolster	Curl frame		1
-5	Bizepcurler	Hand bar		1
-6	Buchse	Square bushing		2
-7	Latstange	Lat bar		1
-8	Rolle	Pulley		1
-9	Gummidämpfer	Rubber bumper		1
-10	Schnellverschluss	Quick clip		2
-11	Kunststoffkappe	Square end plug	38x38	2
-12	Kunststoffkappe	Sqaure end plug	33.4x33.4	1
-13	Kunststoffkappe	Round end plug	Ø28	2
-14	Hakenüberzug	Hook bushing		2
-15	Handgriff	Handle grip		4
-16	Karabiner	Chain hook		2
-17	Rollenabdeckung	Pulley bushing		2
-18	Armcurlpolster	Curl pad		1
-19	Seilzug	Cable		1
-20	Sechskantschraube	Hex bolt	M10x53	2
-21	Sechskantschraube	Hex bolt	M10x50	1
-22	Sechskantschraube	Hex bolt	M10x60	1
-23	Sechskantschraube	Hex bolt	M8x45	2
-24	Sechskantschraube	Hex bolt	M8x16	4
-25	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	6
-26	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	8
-27	Mutter, selbstsichernd	Lock nut	M10	4

Les pièces avec une * après son numéaux sont les pièces d'usure. Ces pièces devront être changées après un usage intensif dans le temps. Contactez pour cela le SAV de Finnlo. Vous pourrez commander les pièces d'usure.

9. Conditions générales de Vente

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils :

- 1) Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes (numéro 2 à 5), tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final. La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.
- 2) La garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'œuvre sont pris en charge par nos soins. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
- 3) Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des événements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de manutention inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.
- 4) Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.
- 5) Toute autre prestation telle des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité n'est statuée.

- 6) Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
- 7) Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.
- 8) La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels. Importé par :

HAMMER SPORT AG

Von-Liebig-Str. 21

DE-89231 Neu-Ulm

E-Mail: service@hammer.de