

# HAMMER®



## Hantelbank

# Bermuda

## Aufbau- und Übungs- anleitung

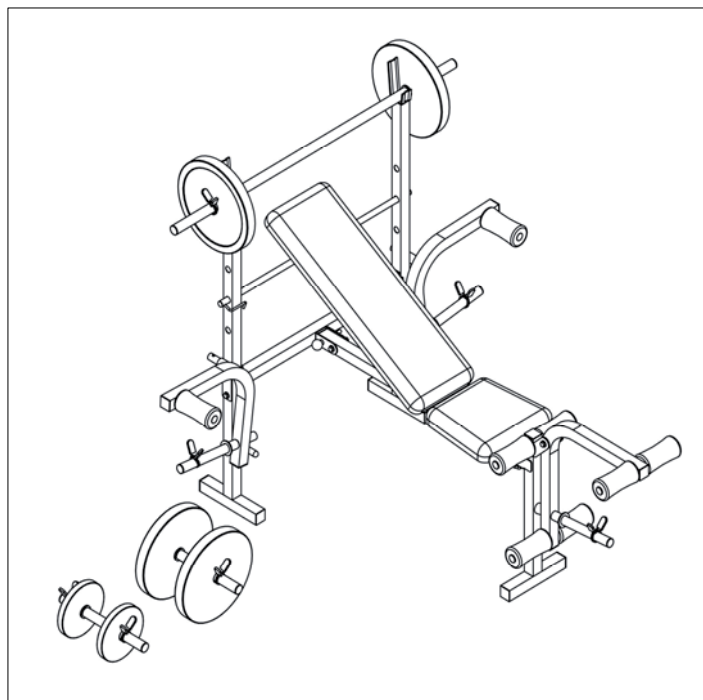
- Sicherheitsmaßnahmen
- Explosionszeichnung
- Einzelteilezeichnung
- Schraubensatz
- Teileliste
- Aufbauanleitung
- Übungsanleitung
- Garantiebedingungen

- **Service:**

Tel.: 0731/9748862 oder -68

FAX: 0731/9748864

E-Mail: [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



Art.-Nr.: 45042  
ID-Nr.: 111061

## Sicherheitsmaßnahmen

---

### WICHTIG

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

1. Bauen Sie diese Bank wie in der Anleitung beschrieben auf. Vergewissern Sie sich, daß alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
3. Üben Sie niemals alleine. Lassen Sie sich beim Hanteldrücken von jemandem assistieren.
4. Lassen Sie die Langhantel nach dem Training nicht auf der Hantelablage liegen, sondern legen Sie diese auf den Boden.
5. Neuauflage der Gewichte oder Gewichtewechsel stets auf dem Boden vornehmen, niemals auf der Hantelablage.
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund und verwenden bitte eine bodenschonende Unterlage.
7. Erlauben Sie Kindern nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
8. Stehen oder knien Sie nicht auf die Hantelbank.
9. Trainieren Sie mit der Hantelbank nur in der vorgesehenen Weise.
10. Lassen Sie sich immer zuerst von einem Arzt untersuchen, bevor Sie irgendein Fitness-Training beginnen!

**Die maximale Belastbarkeit der Hantelbank beträgt:**

**Flach- und Schrägbank: 130 kg (inkl. Körpergewicht + benutzte Gewichte)**

**Beincurl: 40 kg**

**Butterfly (je Seite): 30 kg**

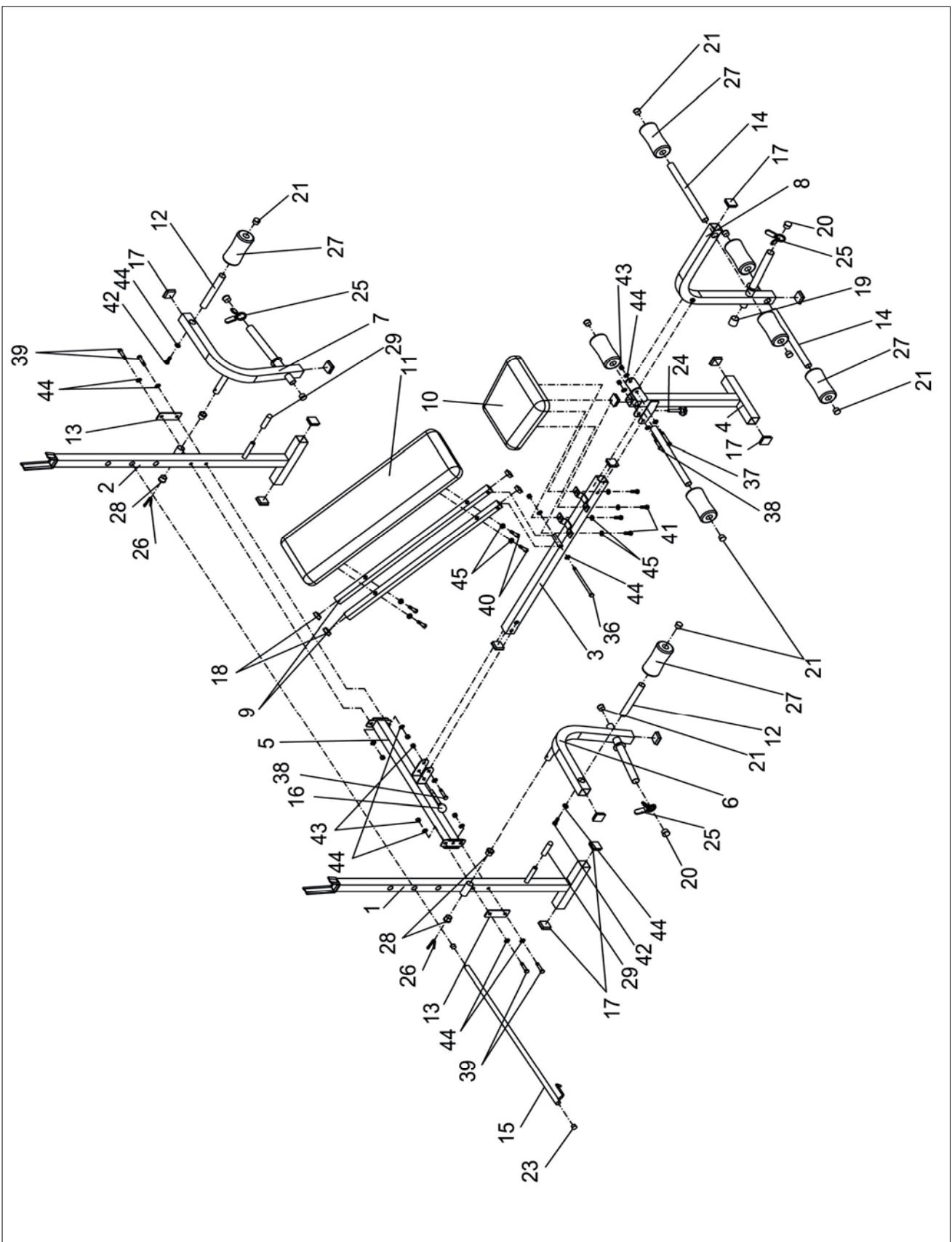
**Hantelablage: 55 kg**

### WICHTIG

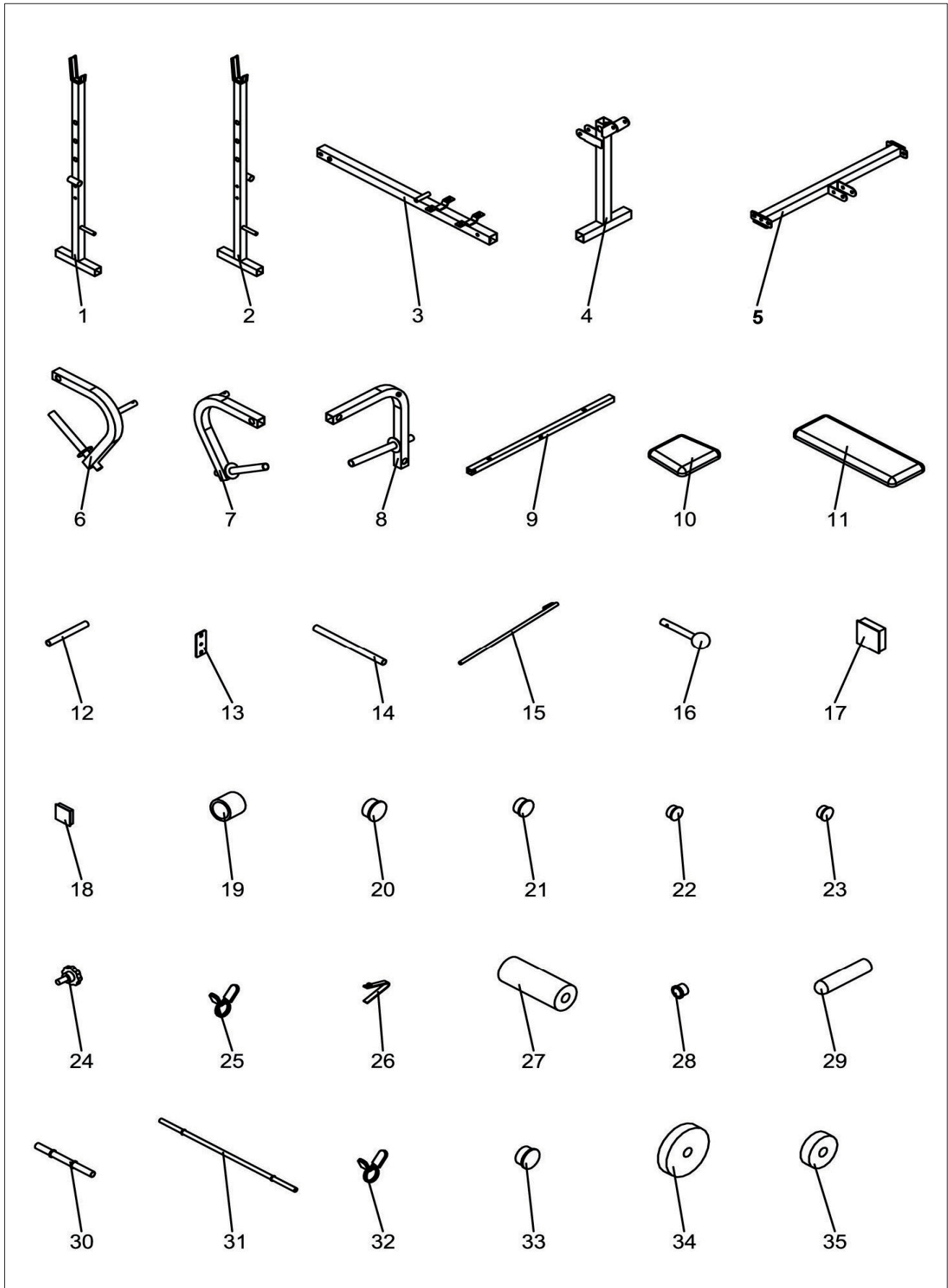
**Der Karton und das Verpackungsmaterial muß aufbewahrt werden, da Ware im Reklamationsfall nur in Originalverpackung zurückgenommen werden kann.**

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

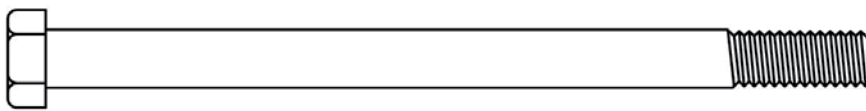
# Explosionszeichnung



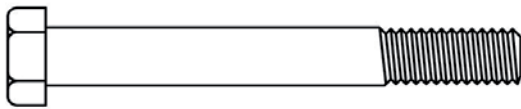
# Einzelteilezeichnung



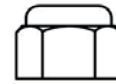
# Schraubensatz



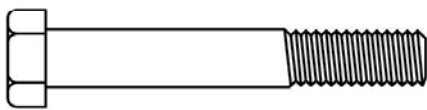
(36) Sechskantschraube M10x130mm



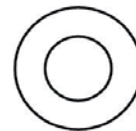
(37) Sechskantschraube M10x75mm



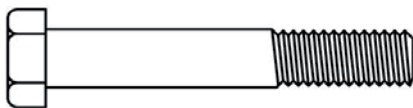
(43) Sicherungsmutter  
M10



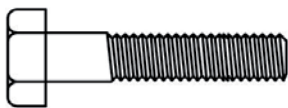
(38) Sechskantschraube M10x60mm



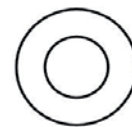
(44) Unterlegscheibe  
M10



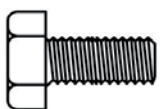
(39) Sechskantschraube M10x58mm



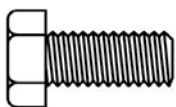
(40) Sechskantschraube M8x38mm



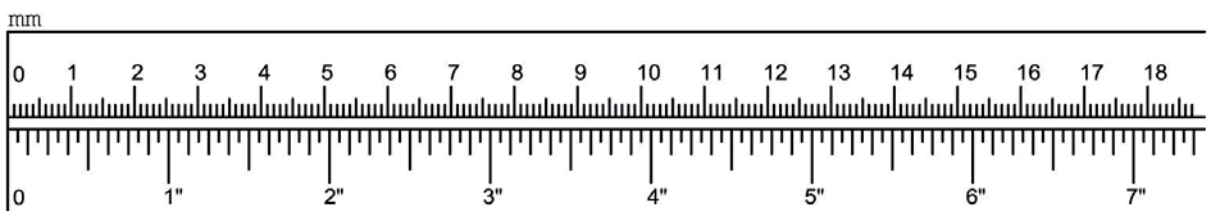
(45) Unterlegscheibe  
8mm



(41) Sechskantschraube M8x16mm



(42) Sechskantschraube M10x20mm



## Teilleiste

Position	Bezeichnung	Anzahl
1	Stütze für Hantelablage (rechts)	1
2	Stütze für Hantelablage (links)	1
3	Hauptrahmen	1
4	Vordere Stütze	1
5	Querstrebe	1
6	Butterfly-Arm, rechts	1
7	Butterfly-Arm, links	1
8	Beincurl-Einheit	1
9	Lehnenprofil	2
10	Sitzpolster	1
11	Rückenlehne	1
12	Rohr für Butterflyarm	2
13	Verstärkungsplatte für Querstrebe	2
14	Beincurlrohr	3
15	Strebe zur Ablage der Rückenlehne	1
16	Sicherungspin	2
17	Endkappe, quadratisch, gross 38mm	15
18	Endkappe, quadratisch, klein 25mm	4
19	Buchse 1"	1
20	Endkappe, rund Ø28	3
21	Endkappe, rund Ø25	10
22	Endkappe, rund Ø22	2
23	Endkappe, rund Ø19	2
24	Feststellschraube	1
25	Sicherungsclip Ø28	3
26	Spannfeder für Butterflyarme	2
27	Polsterrolle	8
28	Kunststoffbuchse	4
29	Kunststoffabdeckung	2
30	Kurzhantelstange	2
31	Langhantelstange	1
32	Sicherungsclip für Kurz- und Langhantelstange Ø30	6
33	Endkappe, rund für Kurz- und Langhantelstange Ø30	6
34	Gewichtsscheibe 5kg	4
35	Gewichtsscheibe 2,5kg	2
36	Sechskantschraube M10 x 130	1
37	Sechskantschraube M10 x 75	1
38	Sechskantschraube M10 x 60	2
39	Sechskantschraube M10 x 58	4
40	Sechskantschraube M8 x 38	4
41	Sechskantschraube M8 x 16	4
42	Sechskantschraube M10 x 20	2
43	Sicherungsmutter M10	8
44	Unterlegscheibe Ø10	18
45	Unterlegscheibe Ø8	8

## Aufbauanleitung

Bitte orientieren Sie sich an den Einzelteilezeichnungen, den Zeichnungen der Aufbauschnitte und den Teilenummern.

Achten Sie beim Anbringen von **beweglichen Teilen** darauf, die Sicherungsmuttern nur soweit anzuziehen, daß die Beweglichkeit der Teile nicht eingeschränkt ist. Dies dient der Vermeidung von unerwünschtem Verschleiß bzw. erschwelter Beweglichkeit.

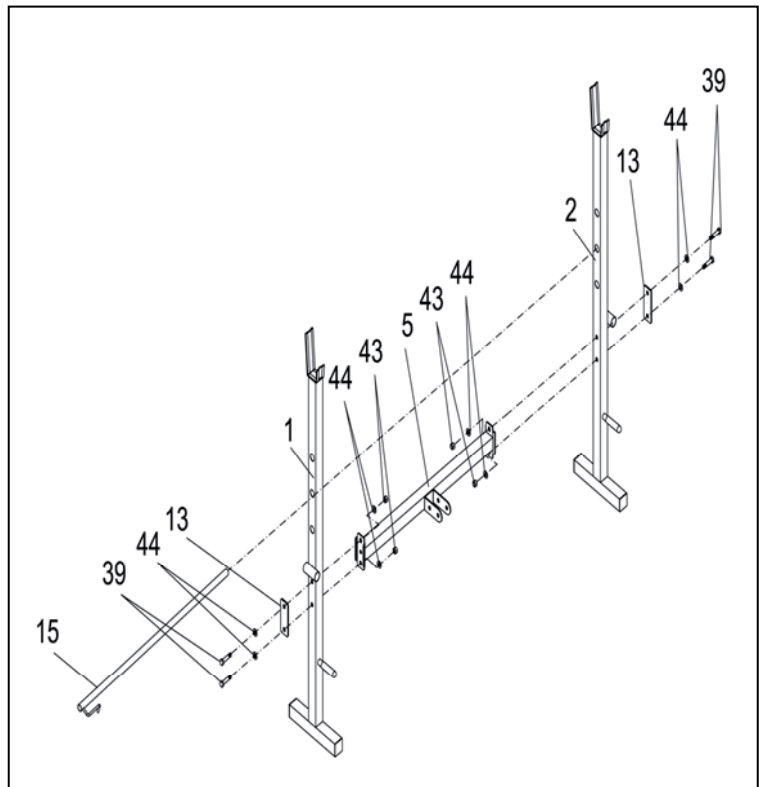
Es ist empfehlenswert, die **Schrauben zunächst „handfest“ anzuziehen** und nach Abschluß der Montage eine endgültige Fixierung vorzunehmen.

Lesen Sie zunächst die Anleitung eines kompletten Arbeitsschritts!

### Schritt 1:

Verschrauben Sie die linke Stütze für die Hantelablage (1) und die rechte Stütze für die Hantelablage (2) mit der Querstrebe (5). Zur Verschraubung nutzen Sie an jeder Seite der Querstrebe (5) zwei Sechskantschrauben (39), vier Unterlegscheiben (44) eine Verstärkungsplatte (13) und zwei Sicherungsmuttern (43).

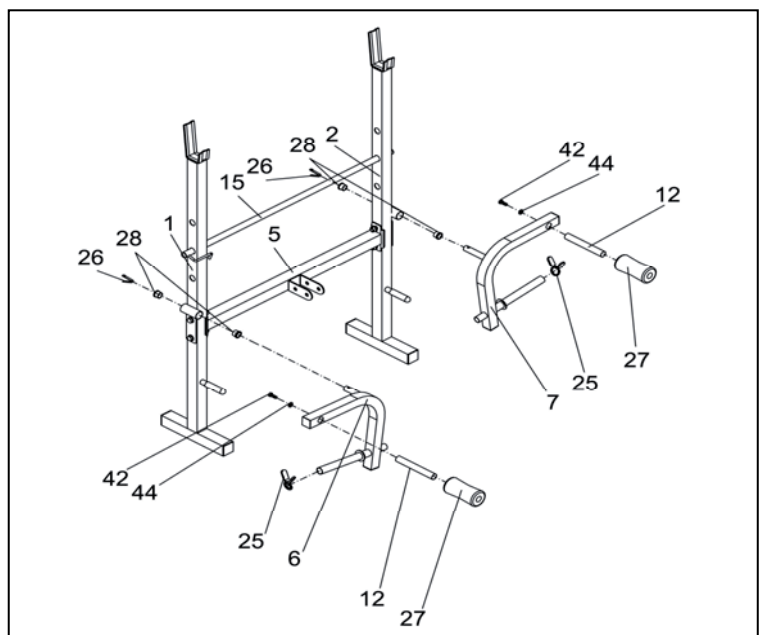
Zwischen die linke und rechte Stütze für die Hantelablage (1, 2) schieben Sie die Haltestange (15), in eine individuell gewünschte Lochposition.

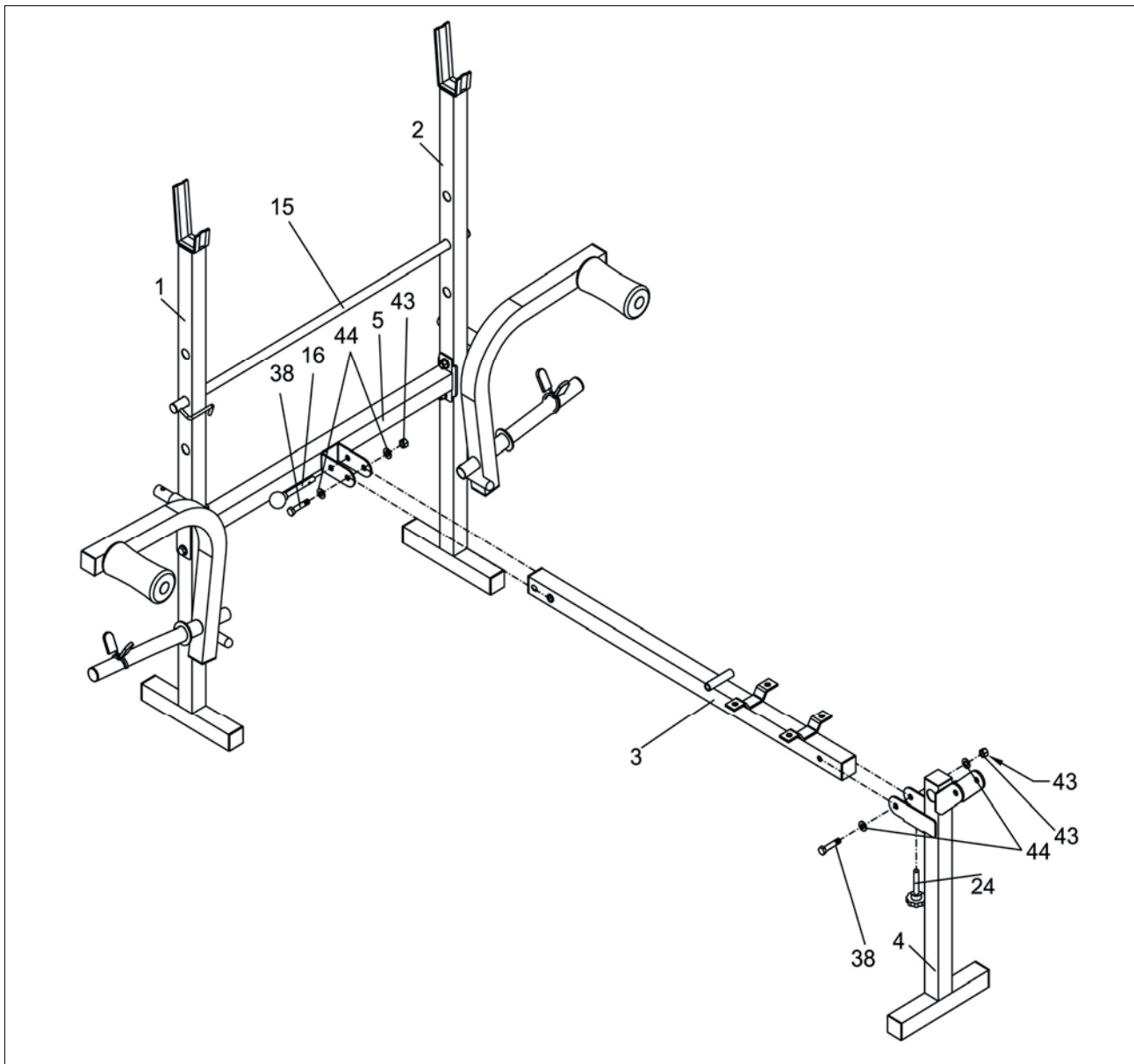


### Schritt 2:

Montieren Sie den linken Butterfly - Arm (6) an die linke Stütze für die Hantelablage (1) und den rechten Butterfly- Arm (7) an die rechte Stütze für die Hantelablage (2). Zur Befestigung der Butterfly- Arme verwenden Sie für jeden Arm eine Sicherungsfeder (26) und zwei Kunststoffbuchsen (28).

Befestigen Sie jeweils am linken und rechten Butterfly-Arm (7, 6) das Rundrohr (12) unter Zuhilfenahme der Unterlegscheibe (44) und der Sechskantschraube (42). Schieben Sie die Polsterrolle (27) auf das Rundrohr (12). Befestigen Sie den Halte-Clip (25) entsprechend.



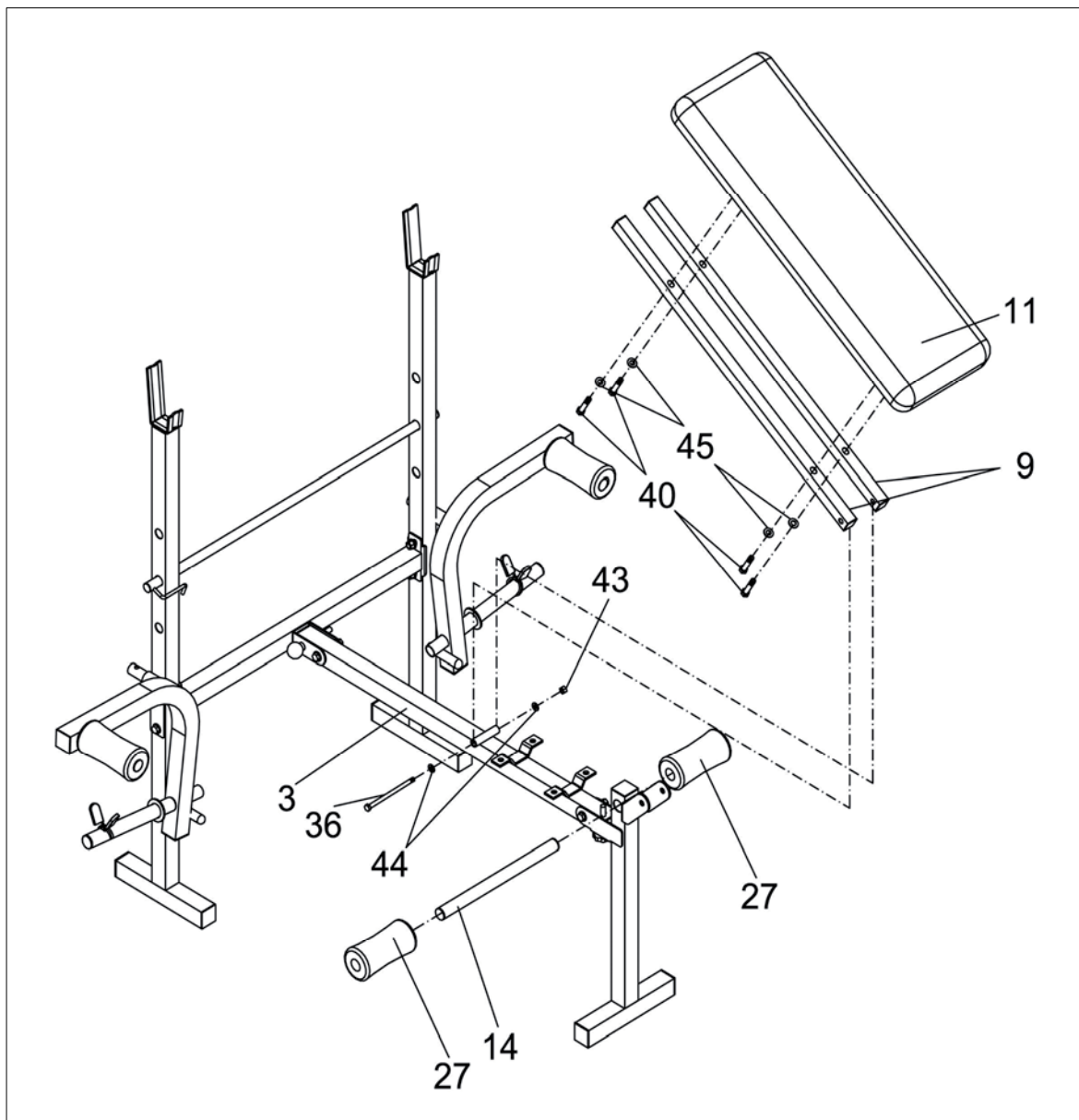


**Schritt 3:**

Befestigen Sie den Hauptrahmen (3) an der Aufnahme der Querstrebe (5) in der vorderen Bohrung. Verschrauben Sie den Hauptrahmen (9) mit der Querstrebe (5) unter Verwendung von einer Sechskantschraube (38), zwei Unterlegscheiben (44) und einer Sicherungsmutter (43). In die hintere Bohrung stecken Sie den Sicherungspin (38).

Das andere Ende des Hauptrahmens (3) verschrauben Sie mit der vorderen Stütze (4) unter Verwendung einer Sechskantschraube (38), zwei Unterlegscheiben (44) und einer Sicherungsmutter (43).

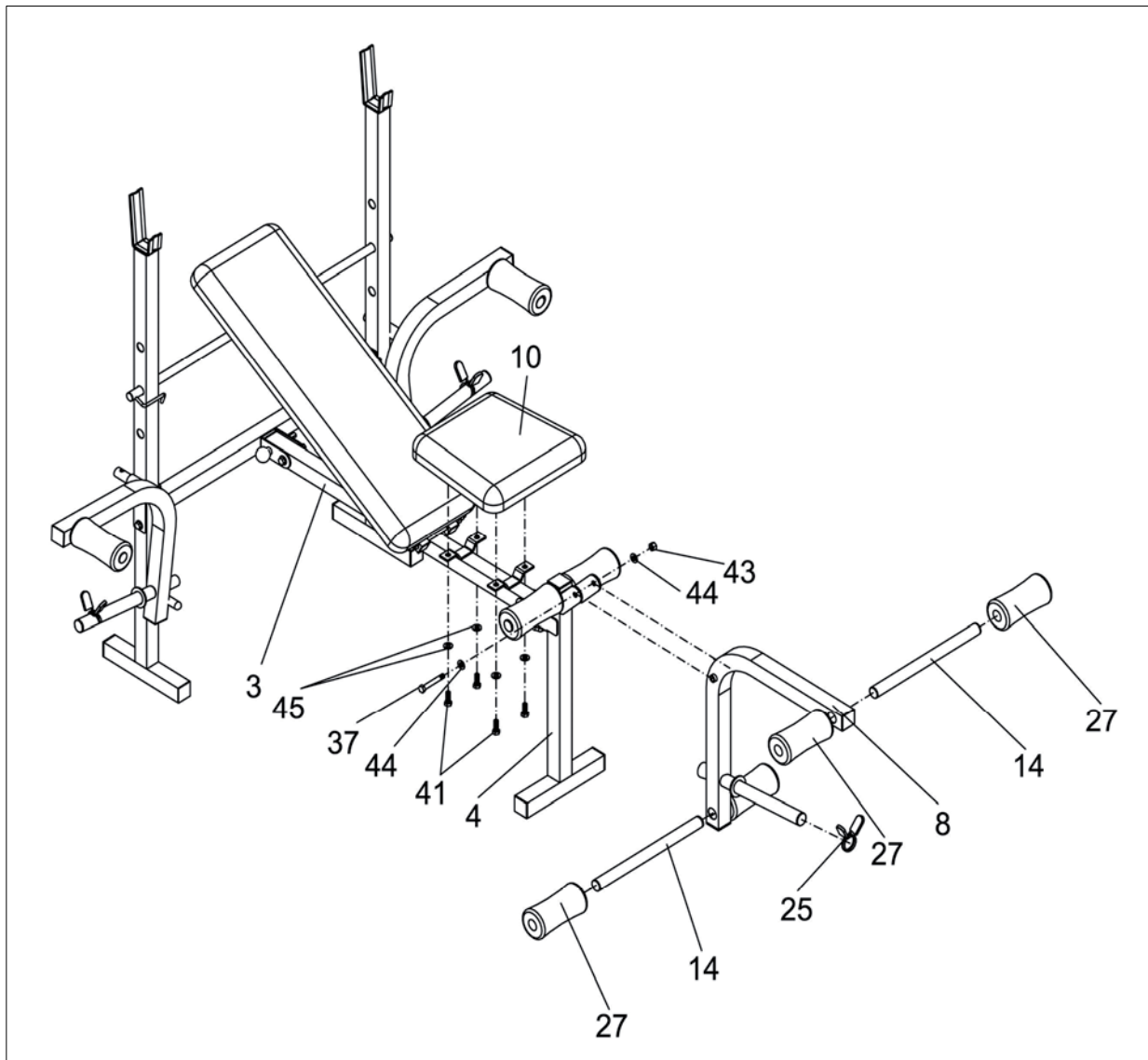
Schrauben Sie die Feststellschraube (24) von unten in den Hauptrahmen (3).



**Schritt 4:**

Befestigen Sie die beiden Lehnprofile (9) an der Unterseite der Rückenlehne (11) unter Zuhilfenahme der vier Sechskantschrauben (40) und der vier Unterlegscheiben (45). Befestigen Sie nun das vordere Ende der Lehnprofile (9) am Hauptrahmen (3) mit Hilfe der Sechskantschraube (36), der beiden Unterlegscheiben (44) und der Sicherungsmutter (43).

Schieben Sie das Beincurlrohr (14) durch die obere Bohrung am vorderen Teil des Hauptrahmens (3) und stecken die beiden Polsterrollen (27) auf.



### Schritt 5:

Befestigen Sie die Beincurleinheit (8) mit einer Sechskantschraube (37), zwei Unterlegscheiben (44) und einer Sicherungsmutter (43) am vorderen Teil der vorderen Stütze (4).

Um den Bein-Curler voll auszustatten, führen Sie zwei Curl- Rohre (14) in die an der Beincurleinheit (8) dafür vorgesehenen Bohrungen ein und schieben auf die linke und rechte Seite der Curl- Rohre (14) die Polsterrollen (27) auf.

Befestigen Sie den Sicherungsclip (25) an der Beincurleinheit (8).

Den Sitz (10) schrauben Sie mit den vier Sechskantschrauben (41) und den vier Unterlegscheiben (45) am Hauptrahmen (3) fest.

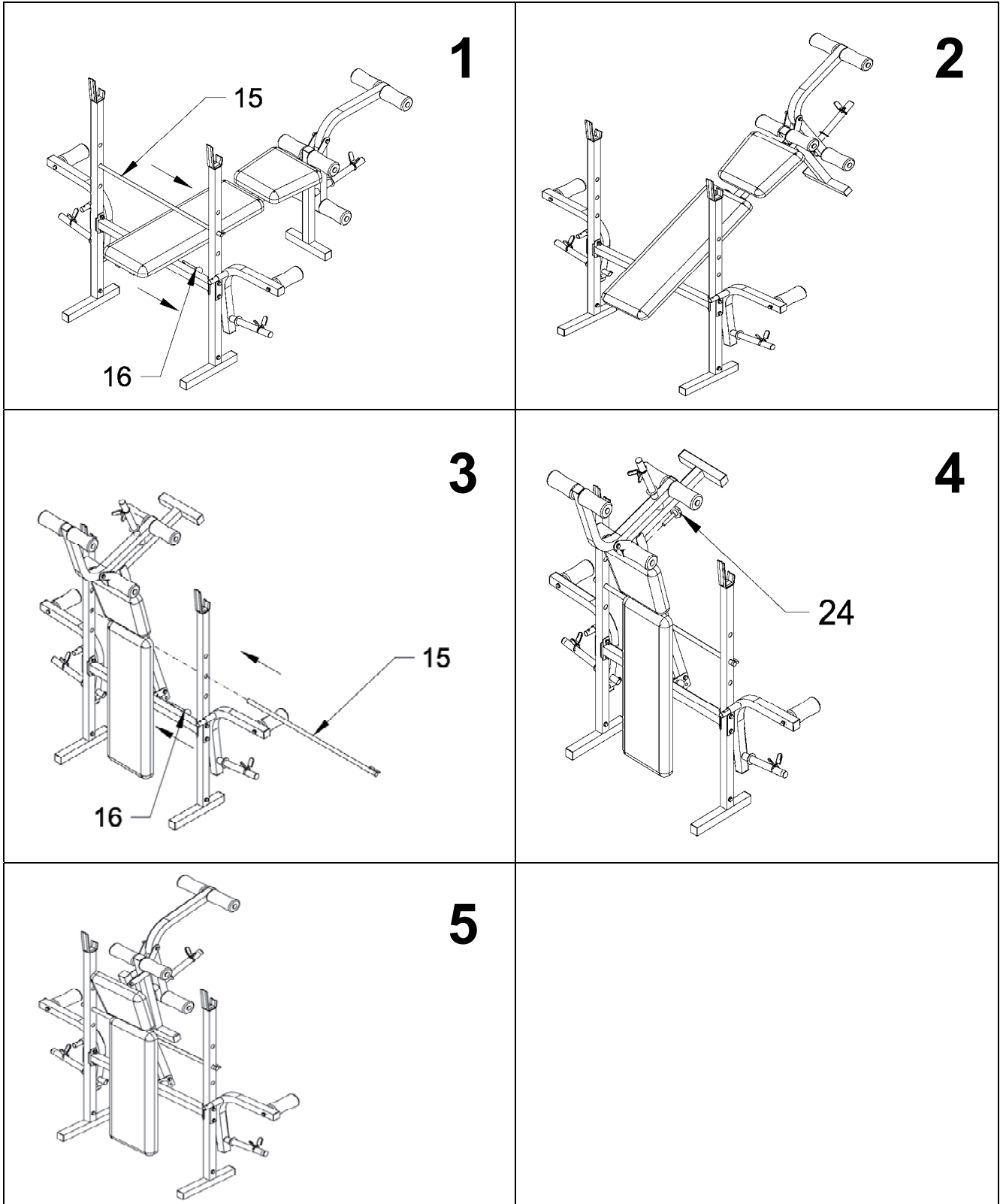
### **Achtung!**

**Ziehen Sie nun alle Schraubverbindungen fest an.**

## Zusammenklappen der Hantelbank

Ihr Trainingsgerät wurde so konzipiert, dass die Möglichkeit einer platzsparenden Klappfunktion gegeben ist.

Im folgenden sind die Hinweise des Zusammenklappens aufgezeigt:



# Trainingsanleitung

---

## **Tipps zum Training und technische Hinweise:**

*(Achtung: Die hier abgebildeten Fotos sind nicht identisch mit Ihrem Gerät. Die grundlegenden Übungsvariationen können aber aufgezeigt werden)*

**Lesen Sie diese Anleitung über Tips und technische Hinweise bitte erst ganz durch, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen.**

**Lassen Sie sich bitte immer erst ärztlich untersuchen bevor Sie mit einem Training beginnen.**

**AUFWÄRMEN:** Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Streck- und Dehnungsübungen ( Yoga eignet sich dazu hervorragend ) oder Freiübungen durch, um Überbelastungen, Zerrungen und Muskelkrämpfe zu vermeiden.

**GEWICHTS-AUSWAHL:** Um herauszufinden, wieviel Gewicht Sie zu den verschiedenen Übungen benötigen, müssen Sie während der ersten Trainings-Sitzungen etwas experimentieren. Wählen Sie ein Gewicht, von dem Sie glauben, daß Sie damit die Mindestzahl der Wiederholungen durchführen können. Führen Sie die Übungen dann aus. Sollte das Gewicht zu schwer sein, so unterbrechen Sie bitte das Training und versuchen Sie es mit einem leichteren Gewicht. Sollte es Ihnen leicht fallen, alle Wiederholungen durchzuführen, ohne eine angenehme Ermüdung Ihrer Muskeln festzustellen, so ist das von Ihnen gewählte Gewicht zu gering. Erhöhen Sie das Gewicht dann beim nächsten Training. Sobald Sie Ihr Anfangsgewicht gefunden haben, sollten Sie versuchen, die Zahl der Wiederholungen bzw. der Sets mit der Zeit allmählich zu vergrößern, bis Sie die maximale Anzahl von Wiederholungen durchführen können.

**TRAININGS-PARTNER:** Sie sollten bei den Hantelübungen an Ihrer Bank immer mit einem Trainingspartner trainieren. Aus Sicherheitsgründen sollte immer ein Trainingspartner zugegen sein, um Ihnen beim Anheben der Hanteln und auch beim Zurücklegen der Hanteln auf die Hantelbank behilflich zu sein, falls dies erforderlich sein sollte. Mit einem Trainingspartner wird Ihr Training außerdem auch effizienter und interessanter.

**WIEDERHOLUNGEN UND SETS:** In dieser Übungsanleitung wurde für jede Übung ein Spielraum bezüglich Anzahl der Wiederholungen und Sets gelassen. Beginnen Sie immer mit der minimalen Anzahl und steigern Sie Ihre Leistung dann bis zur maximalen Anzahl. Diese Regel gilt auch für Sets. Beginnen Sie mit der kleinsten und steigern Sie dann zu der größten Anzahl von Sets. Pausieren Sie nach jedem Set immer etwa 1 bis 2 Minuten. Nehmen Sie sich mindestens 3 bis 4 Wochen Zeit, bis Sie die maximale Anzahl von Sets erreichen.

Folgen Sie in etwa der folgenden Faustregel: Wenn Sie an Körpergewicht und Umfang zunehmen wollen, führen Sie eine niedrige Anzahl von Wiederholungen (6-10) durch und benutzen Sie dafür schwere Gewichte. Wenn Sie Ihr Körpergewicht und Ihren Umfang verringern wollen, führen Sie mehr Wiederholungen (ca. 15-20) durch und benutzen Sie dafür geringere Gewichte.

**WIE OFT SIE  
TRAINIEREN:**

Wir empfehlen Ihnen, jeden zweiten Tag zu trainieren. Eine Ausnahme davon bilden die Unterleibsübungen und Übungen, die zur Reduzierung des Körperumfanges dienen, z.B. Hüft- und Oberschenkelübungen für Frauen. Diese Übungen sollten täglich durchgeführt werden. Ein anderes System, das von Fortgeschrittenen erfolgreich praktiziert wird, besteht darin, jeweils an einem Tag den Oberkörper und am nächsten Tag dann den Unterkörper zu trainieren.

**TRAININGS-  
BEKLEIDUNG:**

Tragen Sie beim Trainieren bitte keine zu enge Kleidung. Wir empfehlen Baumwollshorts und ein T-Shirt bei warmem und einen Polyester-, Acryl- oder Baumwoll-Trainingsanzug bei kühlerem Wetter.

**DIE BESTE  
TRAININGSZEIT:**

Eine »beste Trainingszeit« gibt es nicht. Wichtig ist nur, daß Sie dann trainieren, wenn Sie voller Energie sind. Manche Leute fühlen sich besser, wenn Sie früh am Morgen schon trainieren, während andere lieber am Abend trainieren. Sie können die Zeit, die für Sie am besten ist, nur durch Experimentieren bestimmen. Sie sollen jedoch immer erst zwei Stunden NACH einer Mahlzeit und niemals weniger als eine Stunde VOR dem Essen trainieren.

**DIÄT:**

Es gibt eine fast unendliche Vielzahl von Diäten und Ernährungskonzepten. Eine allgemein gültige Regel läßt sich nicht aufstellen. Richtige Ernährung ist jedoch äußerst wichtig. Manche Experten halten sie sogar für den wichtigsten Beitrag zur körperlichen Fitness. Sie können sich körperlich nicht verbessern, wenn Sie nur unzulängliche Nahrung zu sich nehmen. Lassen Sie deshalb Nahrungsmittel, die keinen eigentlichen Nährwert haben, von Ihrem Speiseplan weg. Beschaffen Sie sich ein gutes Buch über Ernährung und beginnen Sie Ihr körperliches Verbesserungsprogramm mit den richtigen Nahrungsmitteln, die Ihnen helfen werden, Ihr Ziel zu erreichen. VERGESSEN SIE NICHT: Man ist, was man ißt.

ANMERKUNG: Trainieren Sie immer erst ein bis zwei Stunden NACH einer Mahlzeit.

## **Gewichtstraining für Frauen**

Die hier beschriebenen Übungen mit Kurz- und Langhanteln können sowohl von Frauen als auch von Männern durchgeführt werden.

Frauen haben im Grunde die gleiche Muskulatur wie Männer. Deshalb können sie dieselben Übungen, die die Muskeln eines Mannes trainieren, anwenden.

Frauen, die Gewichte heben, entwickeln feste und wohlgeformte Muskeln, aber aufgrund der dickeren, unter der Haut eingelagerten Fettschicht entwickeln sie im Gegensatz zu Männern keine Wulste. Ihre Körper behalten daher die fraulichen Formen, und das Gewichtstraining verschönert die Brustlinie und die Körperkonturen und festigt Hüfte und Schenkel.

Bekannte Übungsphysiologen haben festgestellt, daß die größeren Muskeln der Männer ihren Ursprung in dem männlichen Hormon Testosteron haben. Auch Frauen produzieren dieses Hormon, jedoch nur in minimalen Mengen. Demzufolge können Frauen unbesorgt Gewichte heben und so ihre Figur verbessern, ohne große, wulstige Muskeln zu entwickeln. Auf diese Weise werden Sie schnellere und länger anhaltende Resultate erzielen, als dies bei althergebrachten Übungen der Fall ist.

# Trainingsanleitung

---

## **Wichtig !**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sichern Sie bitte alle Gewichte nach dem Auflegen mit den Halte-Clips. Bei Nichtbeachten können durch Herabfallen der Gewichte Verletzungen entstehen.

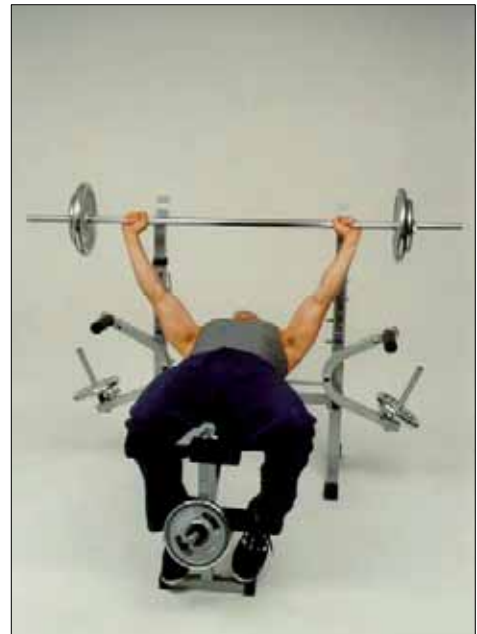
### **1. Bankdrücken mit Langhantel (Flachbank)**

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Bank, möglichst so, daß Sie kein Hohlkreuz bilden (Beine anwinkeln). Heben Sie die Langhantel aus der Hantelablage und halten Sie diese mit ausgestreckten Armen über Ihrem Kopf.

- A. Senken Sie die Hantelstange gleichmäßig bis auf Ihre Brust herab, während Sie einatmen.
- B. Drücken Sie die Hantelstange dann nach oben, bis Ihre Arme wieder ganz ausgestreckt sind. Atmen Sie dabei aus.

Führen Sie so 1 bis 3 Sets mit je 8 bis 10 Wiederholungen durch.

**ENTWICKELT, STÄRKT UND HÄRTE DIE BRUSTMUSKULATUR (PECTORALIS) UND DIE HINTEREN OBERARME.**



## **2. Drücken an der Schrägbank (Langhantel)**

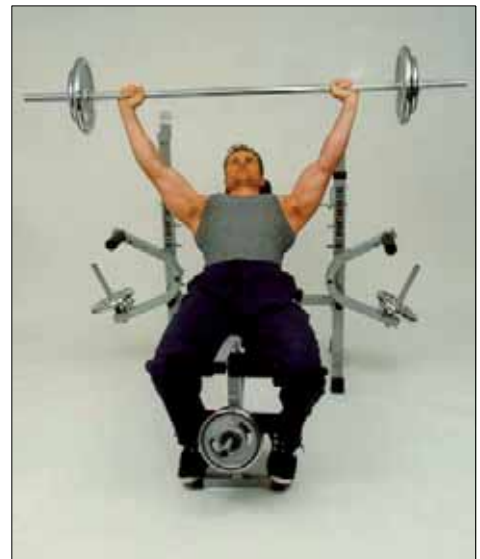
Legen Sie sich mit weit gespreizten Beinen rücklings auf die Bank und stemmen Sie Ihre Füße fest auf den Boden. Ihr Trainingspartner (falls vorhanden) sollten Ihnen dabei behilflich sein, die Langhantel bis auf Armlänge in die Höhe zu stemmen.

- A. Senken Sie die Langhantel, bis sie Ihre Brust berührt. Atmen Sie dabei ein.
- B. Drücken Sie die Langhantel zurück in die Ausgangsstellung, bis Ihre Arme wieder ganz ausgestreckt sind, während Sie ausatmen.

Führen Sie so 1 bis 3 Sets mit je 8 bis 10 Wiederholungen durch.

**Anmerkung:** Ihre Muskeln werden besser durchtrainiert, wenn Sie den Winkel der Bank während eines Trainings verändern. Probieren Sie im Laufe jedes Trainings 1 bis 2 verschiedene Einstellungen der Bank aus.

**ENTWICKELT, STÄRKT UND HÄRTET DIE OBERE BRUSTMUSKULATUR (PECTORALIS), DIE VORDEREN SCHULTERMUSKELN (DELTOIDE) UND DIE HINTEREN OBERARME (TRIZEPS).**



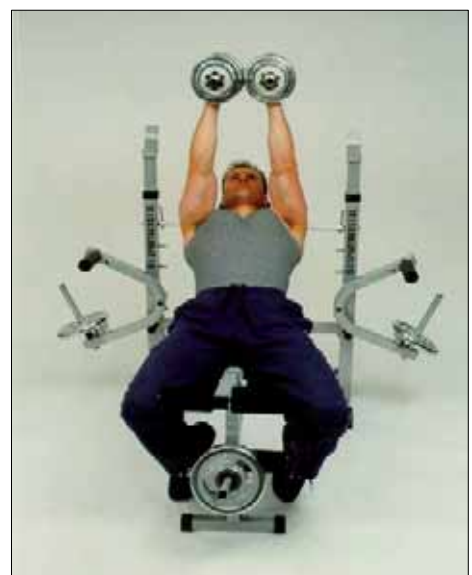
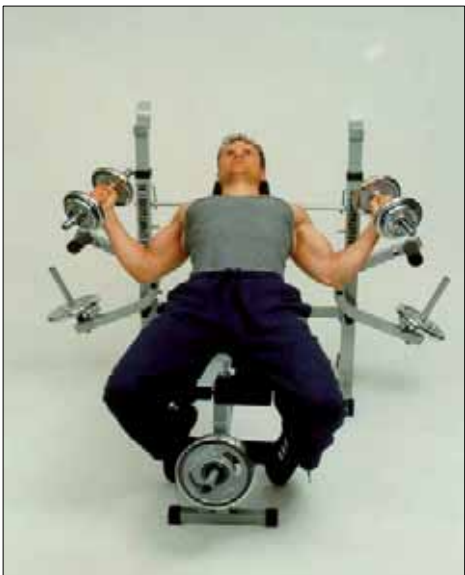
## **3. „Fliegende“ mit abgewinkelten Armen (Kurzhandel, Schrägbank)**

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Schrägbank und stemmen Sie Ihre Füße gegen den Boden. Halten Sie die Kurzhanteln auf Armeslänge über sich. Ihre Handflächen sollten dabei zueinander zeigen und die Kurzhanteln ca. 15 cm voneinander entfernt sein.

- A. Winkeln Sie die Ellenbogen leicht ab und senken Sie die Kurzhanteln nach der Seite hin so weit wie möglich, während Sie tief einatmen. Strecken Sie Ihre Arme dabei aber bitte nicht ganz aus.
- B. Heben Sie Ihre Arme nun langsam wieder an, bis die Kurzhanteln sich wieder in ihrer Ausgangsposition (ca. 15 cm voneinander entfernt) befinden. Atmen Sie dabei aus.

Führen Sie 1 bis 3 Sets mit je 10 bis 15 Wiederholungen durch.

**DEHNT DEN BRUSTKASTEN UND ENTWICKELT DIE OBERE BRUSTMUSKULATUR (PECTORALIS).**



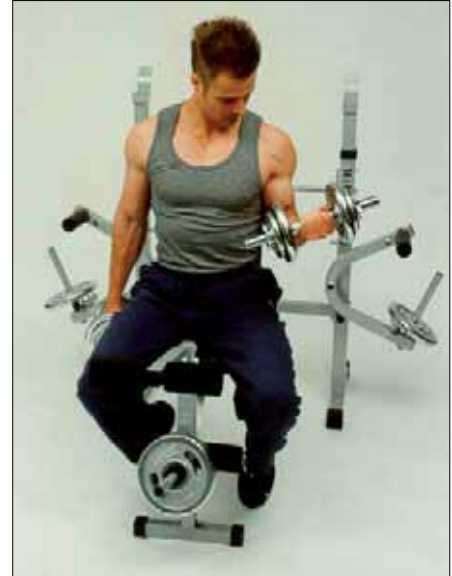
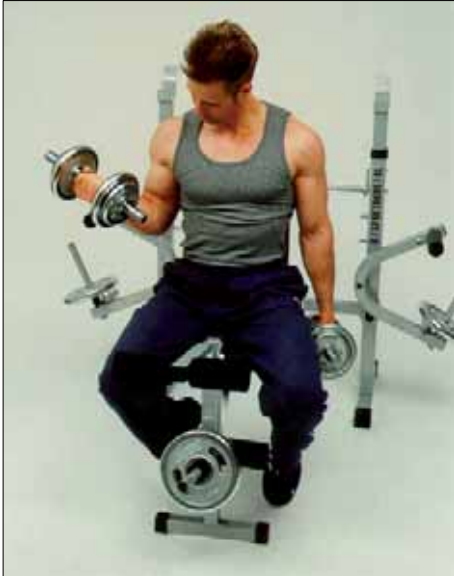
#### **4. Curls mit der Kurzhantel**

Setzen Sie sich auf das vordere Ende der Bank. Halten Sie die Kurzhanteln mit nach unten ausgestreckten Armen.

Heben Sie nun die Kurzhanteln abwechselnd langsam und gleichmäßig nach oben, bis Ihre Arme einen rechten Winkel bilden.

Führen Sie so 1 bis 3 Sets mit je 8 bis 10 Wiederholungen durch.

**ENTWICKELT, STÄRKT UND HÄRTET DIE VORDEREN OBERARME (BIZEPS).**



#### **5. Beidbeinige Beinstrecker**

Setzen Sie sich so auf die Bank, daß Ihre Kniekehlen mit dem Sitzpolster abschließen. Ihre Fußgelenke sollten dabei unter der unteren Polsterrolle liegen. Stützen Sie sich mit den Armen nach hinten ab.

A. Heben Sie die Stange mit einer gleichmäßigen Bewegung an, bis Ihre Beine ganz ausgestreckt sind. Atmen Sie dabei aus. Halten Sie die Stellung etwa 2 Sekunden lang ein.

B. Senken Sie Ihre Beine nun wieder langsam bis zur Ausgangsstellung, während Sie einatmen. Diese Übung kann auch mit abwechselnd jeweils einem Bein durchgeführt werden.

Führen Sie so 1 bis 3 Sets mit je 12 bis 15 Wiederholungen durch.

**ENTWICKELT DIE VORDEREN OBERSCHENKELMUSKELN (QUADRIZEPS) UND STÄRKT DIE KNIE.**



## **6. Rudern mit Untergriff**

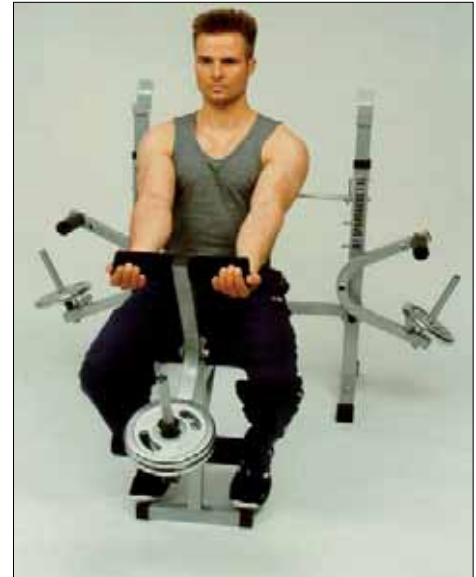
Setzen Sie sich auf das vordere Ende der Bank. Ergreifen Sie die obere Querstange mit einem „Unterhandgriff“ (Handflächen nach oben zeigend). Sie sollten dabei aufrecht sitzen und Ihre Arme nach vorne ausstrecken.

A. Ziehen Sie die Stange zu Ihrer Brust, bis sie diese berührt oder ihr sehr nahe ist. Atmen Sie dabei aus.

B. Senken Sie die Stange nun wieder bis zur Ausgangsstellung, während Sie einatmen.

Führen Sie so 1 bis 3 Sets mit je 10 bis 15 Wiederholungen durch.

**ENTWICKELT DIE OBERARME (BIZEPS) UND DEN OBEREN RÜCKEN (LATISSIMUS DORSI).**



## **7. Rudern mit Oberarmgriff**

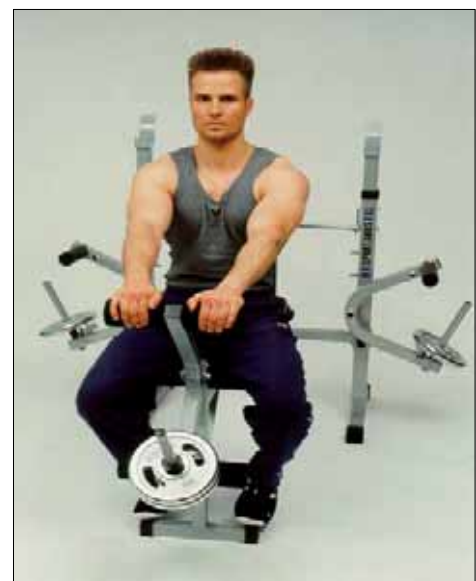
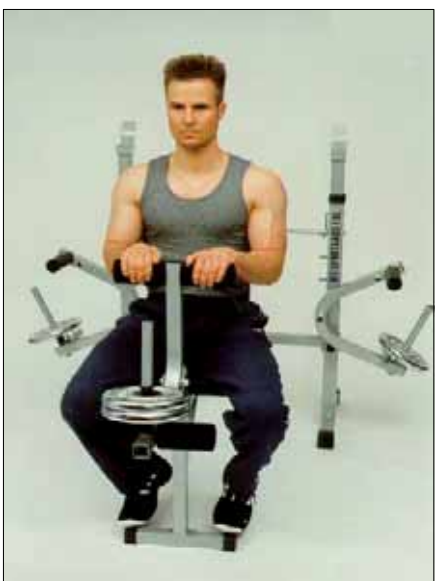
Setzen Sie sich auf das vordere Ende der Bank. Ergreifen Sie die obere Querstange mit einem „Oberhandgriff“ (Handflächen nach unten zeigend). Sie sollten dabei aufrecht sitzen und Ihre Arme nach vorne ausstrecken.

A. Ziehen Sie die Stange zu Ihrer Brust, bis sie diese berührt oder ihr sehr nahe ist. Atmen Sie dabei aus.

B. Senken Sie die Stange nun wieder bis zur Ausgangsstellung, während Sie einatmen.

Führen Sie so 1 bis 3 Sets mit je 10 bis 15 Wiederholungen durch.

**ENTWICKELT DEN OBEREN RÜCKEN (LATISSIMUS DORSI) UND DIE UNTERARME.**



## **8. Beidbeinige Beinbeuge**

Legen Sie sich in Bauchlage so auf die Bank, daß beide Beine über den Rand der Bank hinausragen. Die Rückseite Ihrer Fußgelenke sollte dabei gegen die gepolsterte Querstange drücken.

A. Drücken Sie die Stange nun bis zum rechten Winkel nach oben. Atmen Sie dabei aus.

B. Senken Sie Ihre Beine nun langsam wieder bis zur Ausgangsstellung, während Sie einatmen.

Führen Sie so 1 bis 3 Sets mit je 12 bis 15 Wiederholungen durch.

**ENTWICKELT, FORMT UND BILDET DIE HINTEREN OBERSCHENKELMUSKELN AUS (BIZEPS FEMORIS). TRAINIERT AUCH DIE KNIESEHNEN.**



## **9. Butterfly**

Legen Sie sich so auf die Flachbank, daß Ihre Hüften auf der Bank liegen und Ihre Beine bequem gespreizt sind. Legen Sie Ihre Unterarme von unten an die Polsterrollen an.

A. Drücken Sie beide Arme gleichmäßig nach oben. Atmen Sie dabei aus.

B. Senken Sie die Arme wieder langsam zur Ausgangsposition zurück, während Sie einatmen.

Führen Sie so 1 bis 4 Sets mit je 10 bis 15 Wiederholungen durch.

**ENTWICKELT, STÄRKT UND HÄRDET DIE BRUSTMUSKULATUR (PECTORALIS)**



## Sonstige Übungen mit der Kurzhantel

### 10. Vorgebeugtes Rudern mit Kurzhantel

Stützen Sie sich mit dem linken Knie und linkem Arm auf dem Sitz bzw. der Bank ab. Halten Sie den Oberkörper unter Spannung. Halten Sie die Kurzhantel mit den Handflächen nach innen zeigend und ausgestrecktem Arm.

- A. Heben Sie die Kurzhantel langsam und gleichmäßig bis zu der Brust an. Atmen Sie dabei aus.
- B. Senken Sie die Kurzhanteln nun langsam wieder, bis sie die Ausgangsposition erreicht haben. Dabei einatmen.

Dieselbe Übung wird entsprechend umgekehrt mit der anderen Körperseite durchgeführt.

Führen Sie so 1 bis 3 Sets mit je 8 bis 10 Wiederholungen durch.

**ENTWICKELT, STÄRKT UND HÄRTET DIE HINTERE SCHULTERMUSKULATUR (DELTOID).**



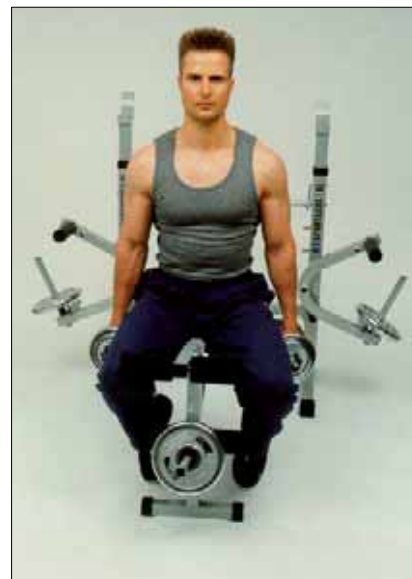
### 11. Seitliches Schulterheben

Setzen Sie sich auf die Bank und halten Sie den Rücken gerade. Halten Sie den Oberkörper unter Spannung. Halten Sie die Kurzhanteln mit den Handflächen nach innen zeigend und lassen Sie die Arme nach unten hängen.

- A. Heben Sie die Kurzhanteln aus der Ausgangsposition langsam in einem Halbkreis bis sie auf Schulterhöhe sind. Halten Sie die Kurzhanteln einige Sekunden.
- B. Senken Sie die Kurzhanteln dann auf demselben Weg ab, bis sie sich in der Ausgangsposition wieder berühren.

Führen Sie so 1 bis 3 Sets mit je 8 bis 10 Wiederholungen durch.

**ENTWICKELT, STÄRKT UND HÄRTET DIE MITTLERE SCHULTERMUSKULATUR (DELTOID).**



## Sonstige Übungen mit der Langhantelstange

### 12. Beidarmiges Schulterdrücken mit der Langhantel (sitzend)

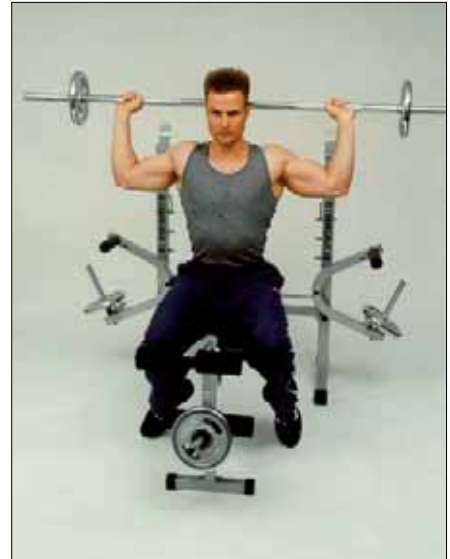
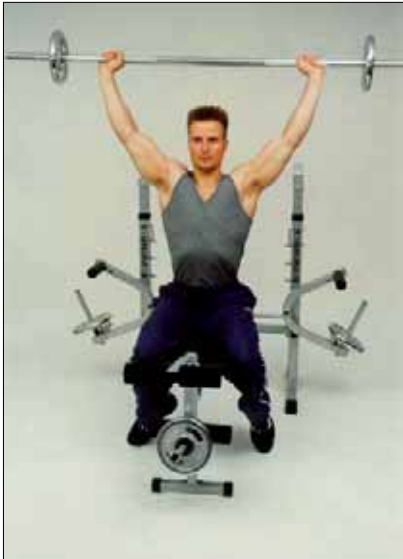
Ergreifen Sie die Langhantel mit einem schulterbreiten Griff und führen Sie die Stange dann zu Ihrer Brust. Sie sollten dabei am vorderen Rand der Bank sitzen.

A. Drücken Sie die Langhantel nun gleichmäßig bis auf Armlänge über Ihren Kopf, während Sie ausatmen. Lehnen Sie sich dabei nicht zurück und führen Sie diese Bewegung bitte nicht ruckartig durch.

B. Senken Sie die Langhantel hinter Ihrem Kopf ab, während Sie einatmen.

Führen Sie so 1 bis 3 Sets mit je 8 bis 10 Wiederholungen durch.

**ENTWICKELT DIE VORDEREN UND SEITLICHEN SCHULTERMUSKELN (DELTOIDE) UND DIE HINTERE ARMMUSKULATUR (TRIZEPS).**



# Garantiebedingungen

---

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**



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

HAMMER Fitnessgeräte werden während der Produktion einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen.

Bei allen technischen Fragen oder evtl. fehlenden Teilen, wenden Sie sich bitte an unser Service-Team, welches Ihnen sehr gerne helfen wird.

Sie erreichen unsere Fachleute unter folgenden Telefonnummern:

# **HAMMER**® **SERVICE**

**Tel. 0731-97488- 62**

**Tel. 0731-97488- 68**

**Fax 0731-97488- 64**



**Montag bis Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr**  
**von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr**  
**Freitag von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

**E-Mail: [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)**

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal helfen können, halten Sie bitte

## **Explosionszeichnung, Teileliste und Artikelnummer**

bereit. Vielleicht haben Sie sogar die Möglichkeit, sich während des Service-Telefonates vor das Trainingsgerät zu stellen. Danke für Ihre Mithilfe.

Für Ersatzteil-Anforderungen benutzen Sie bitte den auf der letzten Seite der Anleitung befindlichen Ersatzteil-Bestellschein.

Sehr geehrter Kunde,

HAMMER Fitnessgeräte werden während der Produktion und vor Versand einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen. Sollten Sie dennoch feststellen, dass ein Teil fehlt oder defekt ist, bitten wir Sie, das Gerät nicht zurückzusenden, sondern das erforderliche Ersatzteil unter Verwendung des nachfolgenden Anforderungsscheins zu bestellen. Wir erledigen Ihre evtl. Ersatzteilbestellung unverzüglich.

Bitte verwenden Sie den Anforderungsschein auch für die Bestellung von Verschleißteilen, die nach längerem Gebrauch einer Abnutzung unterliegen und ersetzt werden müssen. In diesem Fall werden wir Ihnen ein Angebot zukommen lassen.

(hier abtrennen)

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

PER TELEFAX an: 0731-97488-64

.....  
(Ort) (Datum)

**Ersatzteilbestellung**

Ich bin Besitzer des HAMMER-Gerätes

**Hantelbank Bermuda,**

**Art.-Nr.: 45042**

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

Bitte liefern Sie mir schnellstmöglich folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Bestellgrund	Stückzahl

Absender (Name, Vorname): .....

Strasse: .....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon, Fax: .....

E-Mail: .....