

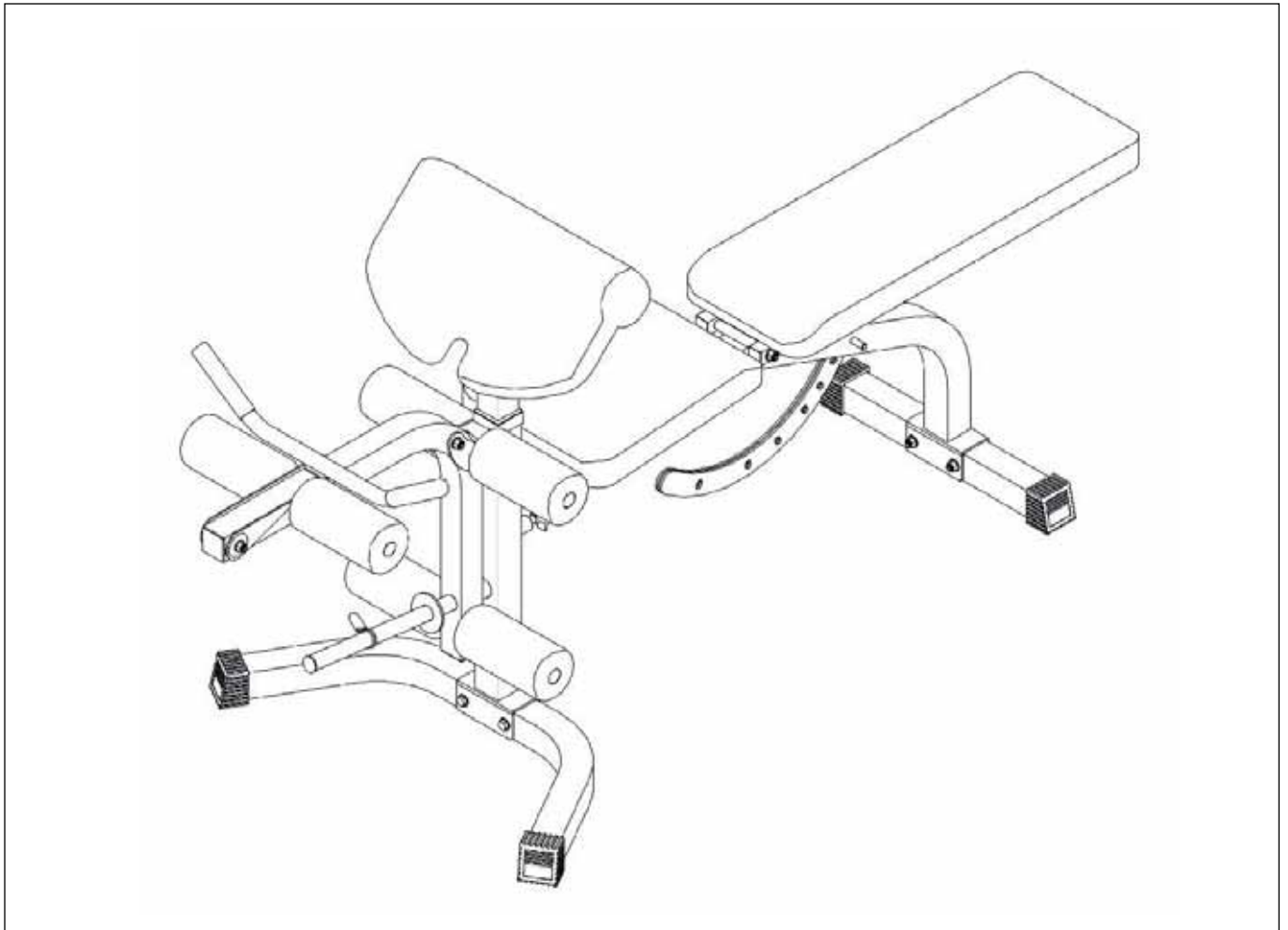


**SOLID XP  
Bank/Bench**



Item No.:4509B

# Bank



## Inhaltsverzeichnis

1.	Sicherheitshinweise	01
2.	Allgemeines	02
	2.1 Verpackung	02
3.	Montage	04
	3.1 Checkliste	04
	3.2 Montageschritte	06
4.	Pflege und Wartung	10
5.	Trainingsanleitung	10
6.	Garantiebedingungen	11
7.	Teileliste	22
8.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	23

# 1. Sicherheitshinweise

## WICHTIG!

- Es handelt sich bei dieser Bank um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 180kg.
- Die Bank 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. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen 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. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
10. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.

## 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)

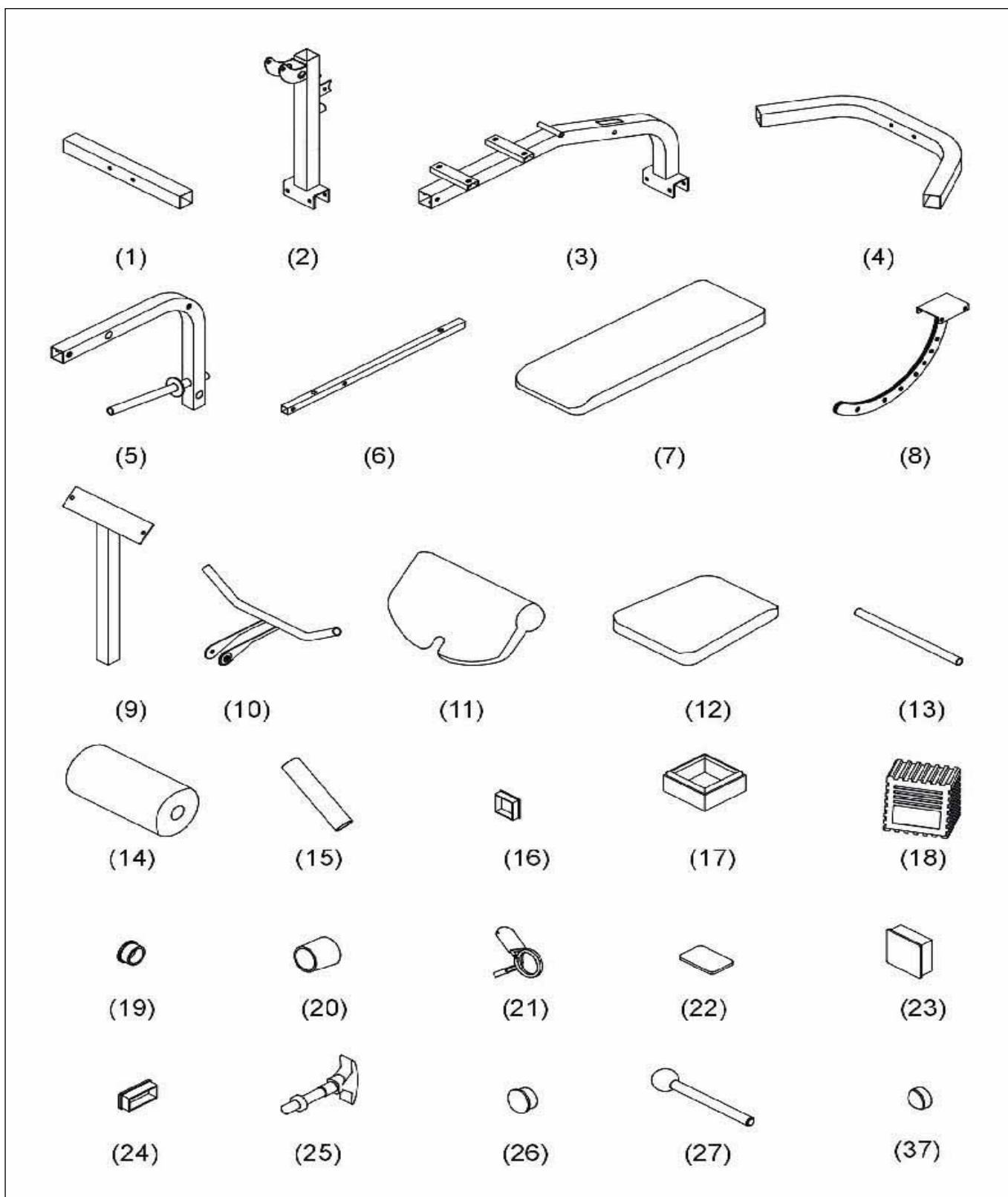
### 3. Aufbau

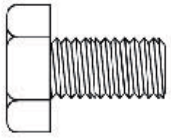
Um den Zusammenbau der Bank für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

#### Packungsinhalt

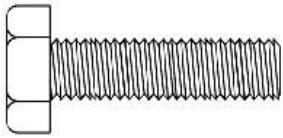
- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Wenn möglich montieren Sie die Bank auf einer bodenschonenden Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass ein stabiler Stand gewährleistet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

#### 3.1 Checkliste

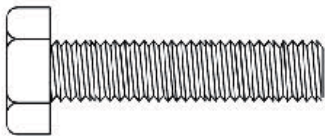




(28)M8X16 Sechskantschraube



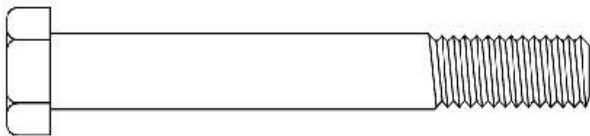
(29)M8X32 Sechskantschraube



(30)M8X38 Sechskantschraube



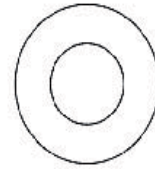
(31)M10x65 Sechskantschraube



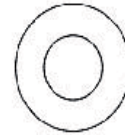
(32)M10X75mm Sechskantschraube



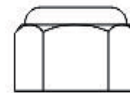
(33)M10X155mm Sechskantschraube



(36)M10 Unterlegscheibe

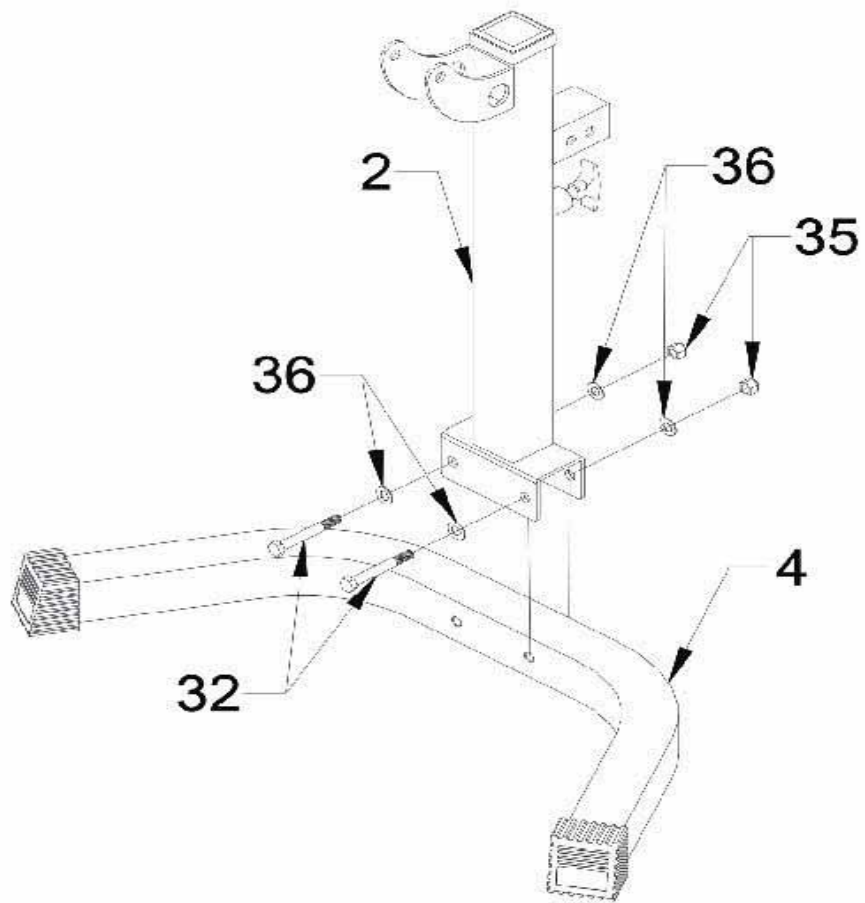


(34)M8 Unterlegscheibe



(35)M10 Mutter,  
selbstsichernd

3.2 Montageschritte  
Schritt 1



M10X75mm Po.32 2 Stk.

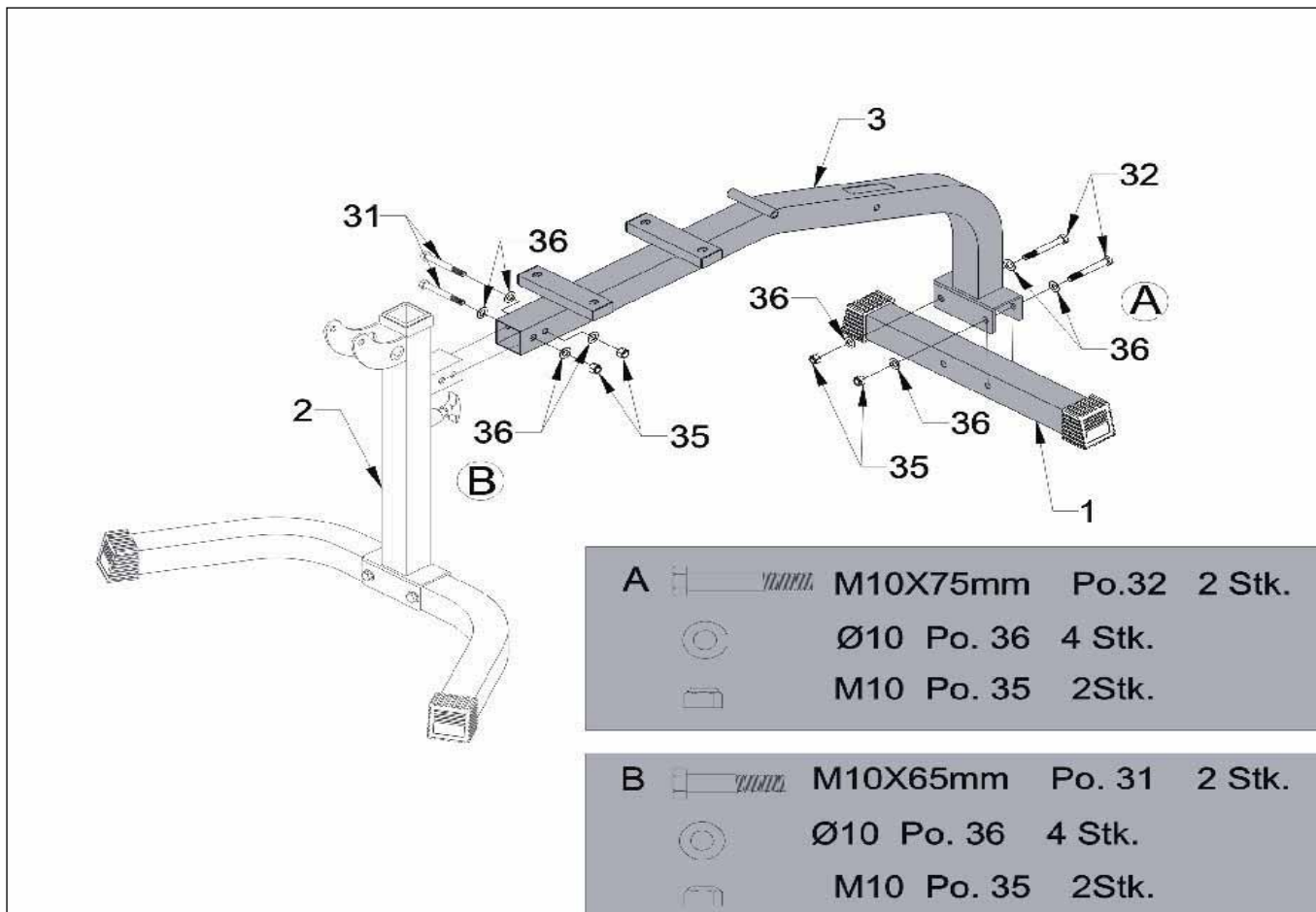


Ø10 Po. 36 4 Stk.

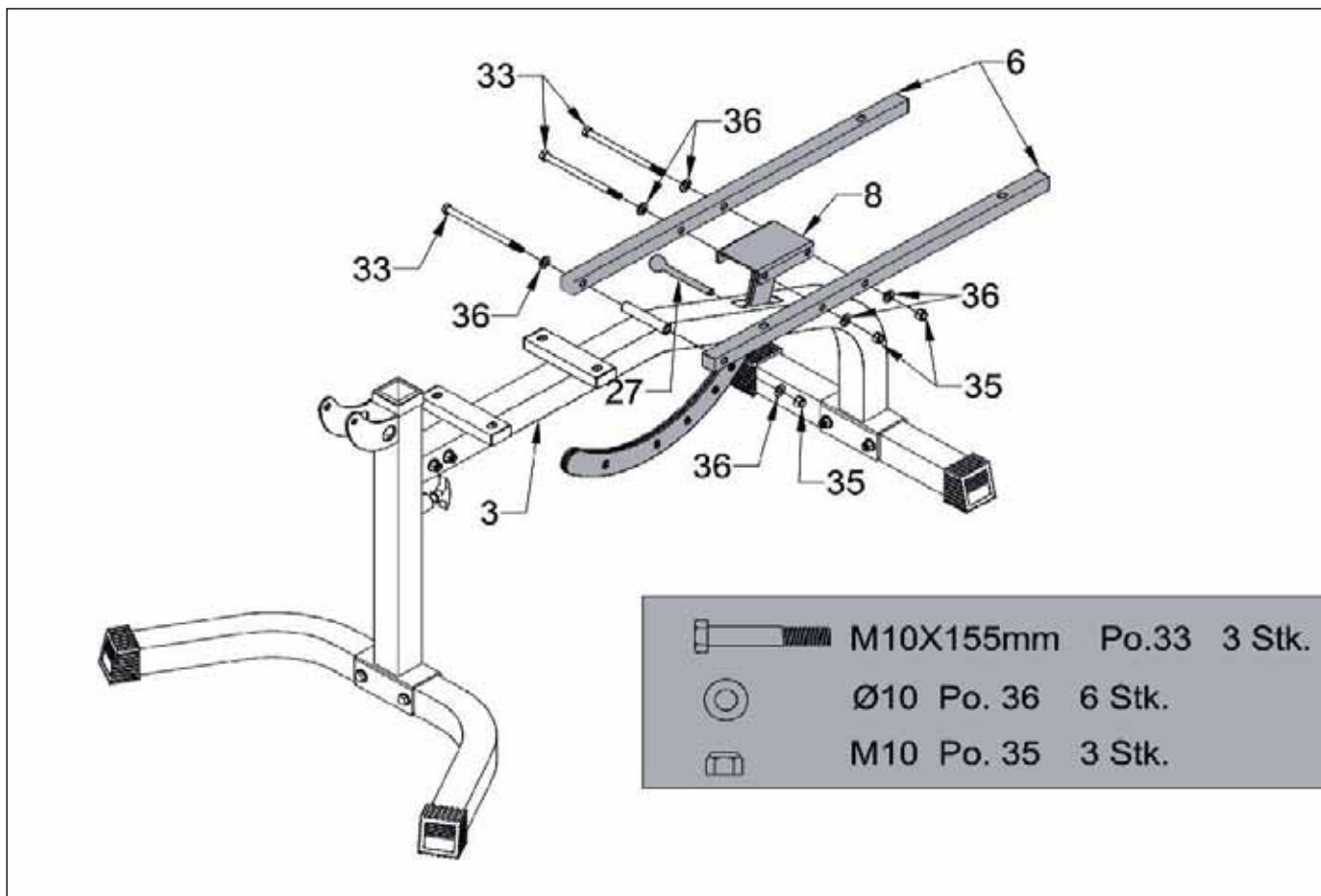


M10 Po. 35 2Stk.

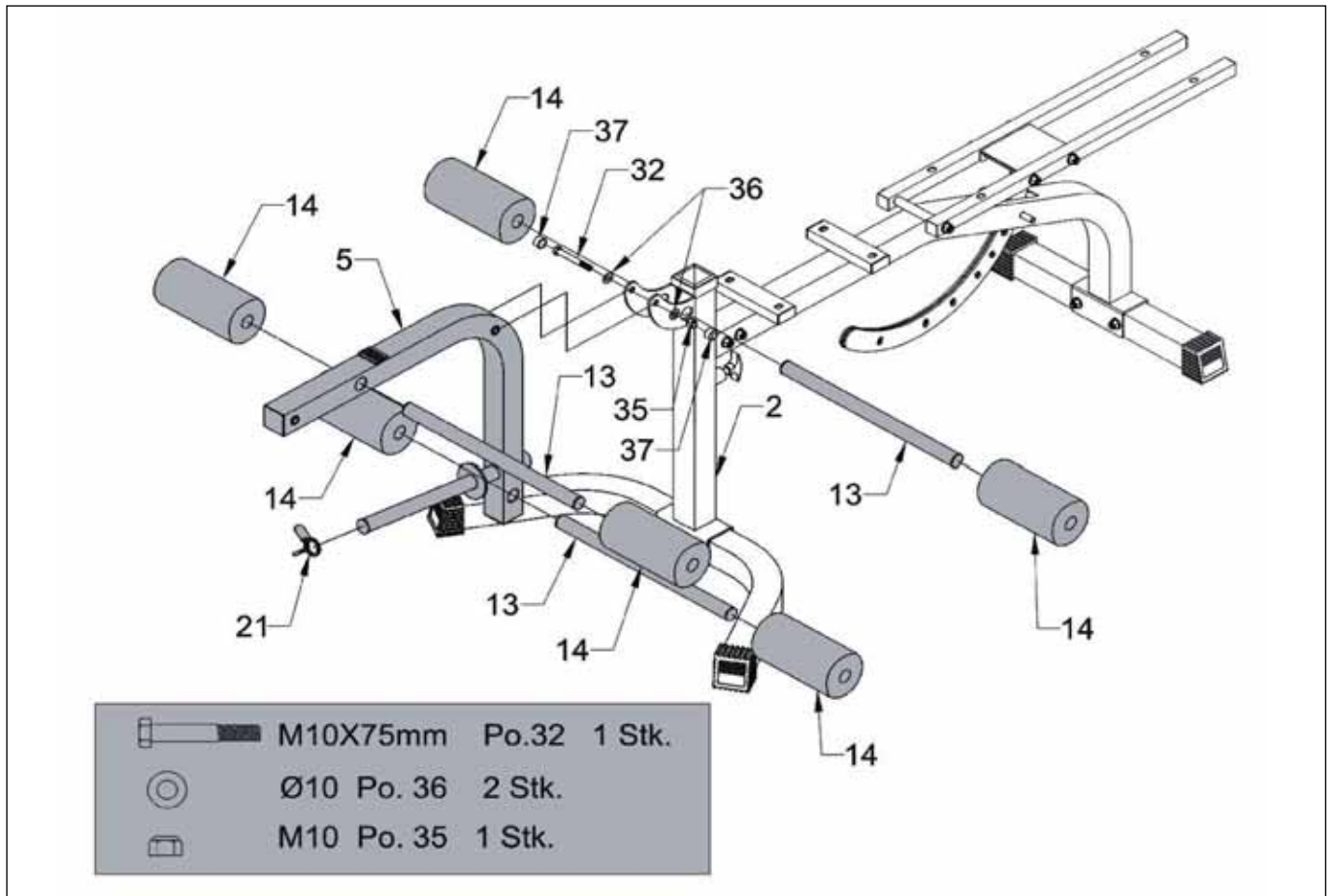
Schritt 2



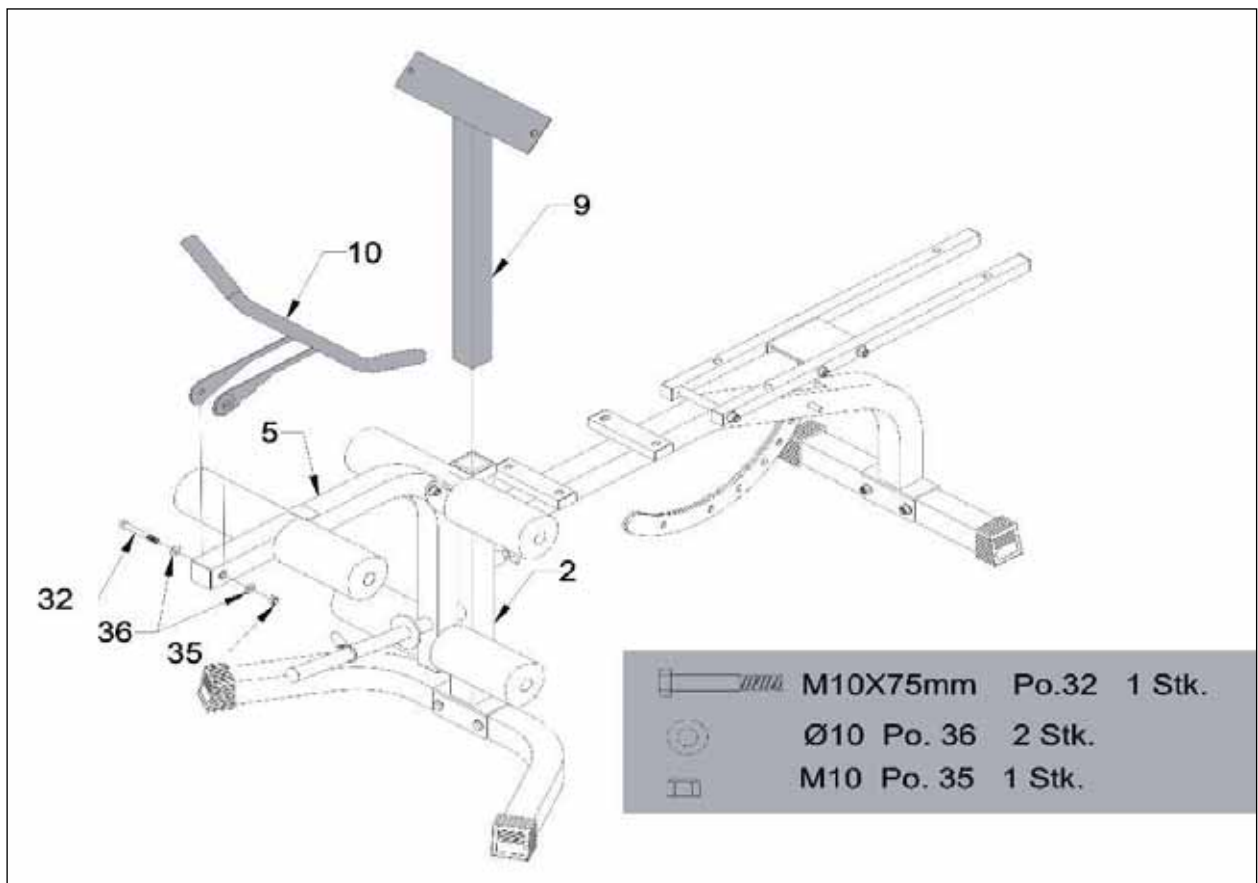
Schritt 3



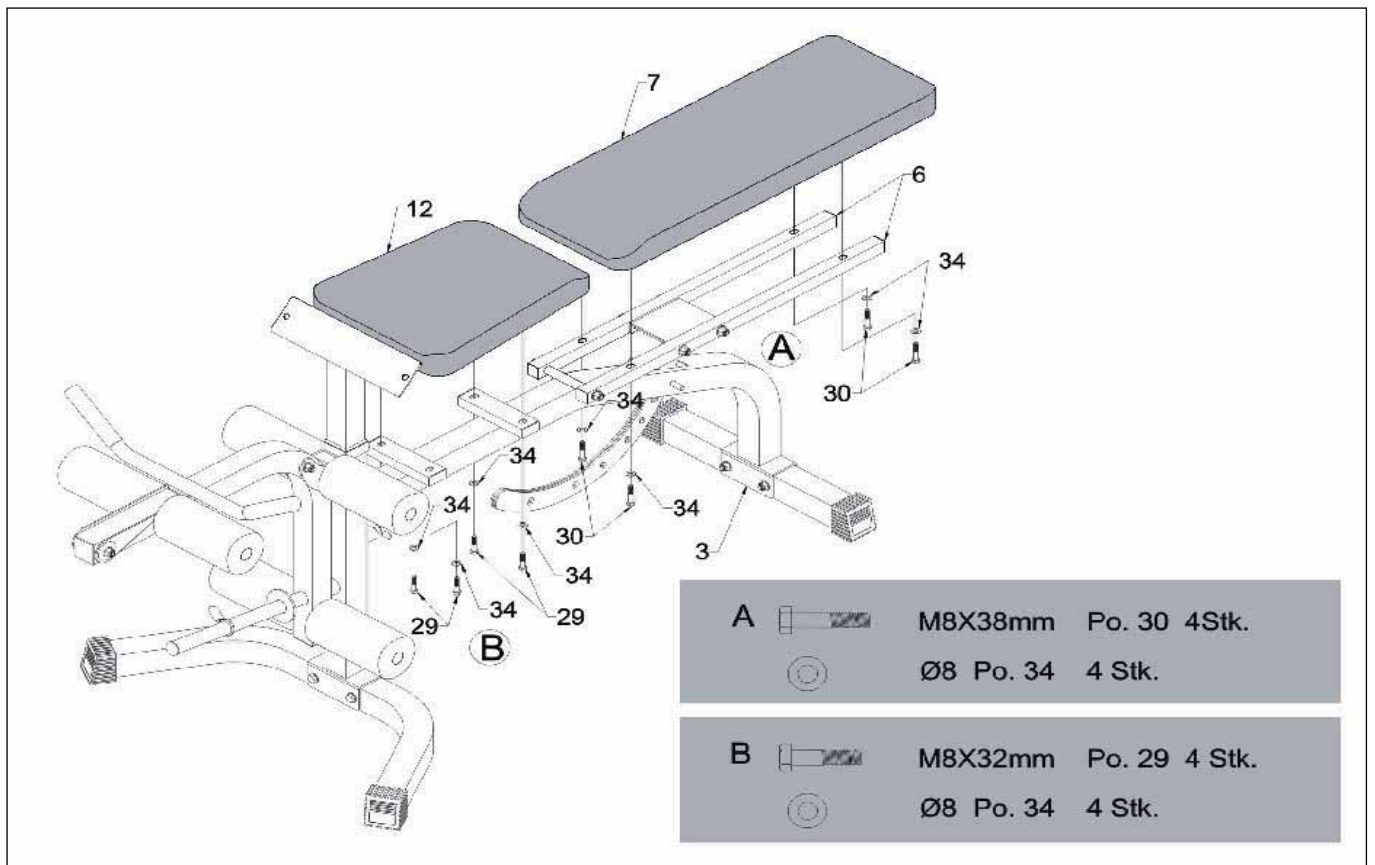
Schritt 4



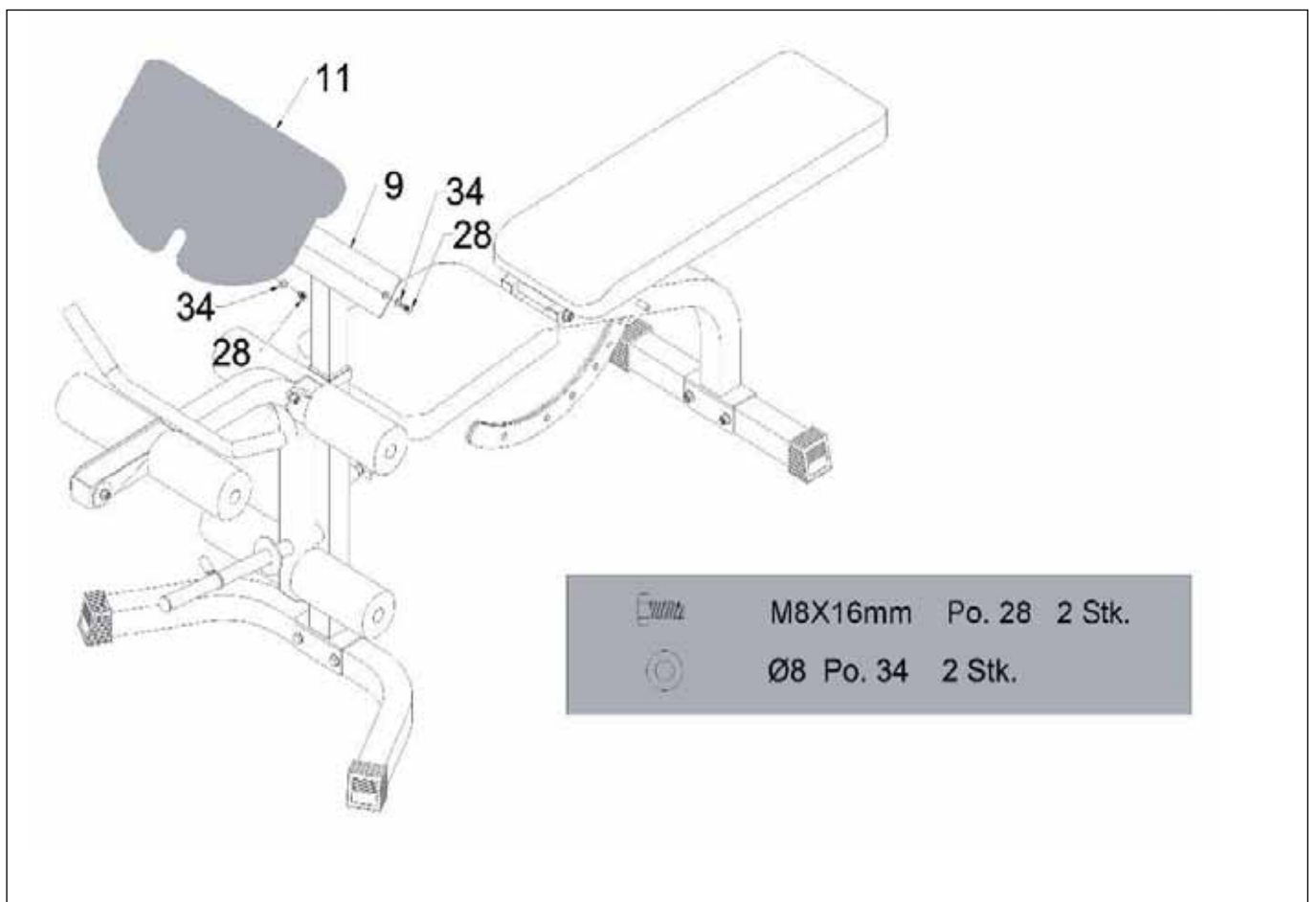
Schritt 5



Schritt 6



Schritt 7



## 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 Kunden-service 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.

## 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.

### Wie sollten Sie trainieren?

Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten

- Beginnen Sie mit einem geringen Gewicht. Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Das Gewicht können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die 20 Wiederholungen nicht mehr schaffen.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen.
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren.

Niemals Bauchübungen vergessen!

Bitte beachten Sie auch, dass das Training auf einer Bank sehr vielseitig gestaltbar ist. Es gibt sehr viele Übungsmöglichkeiten mit der Lanhantelstange, mit Kurzhanteln, mit Gewichtescheiben, aber auch ohne Gewichte.

Durch Benutzen der Gewichtescheiben am vorderen Teil der Bank können die folgenden Übungen ausgeführt werden:

- Bein Strecken (sitzend auf der Bank)
- Bein beugen (stehend vor der Bank und an senkrecht gestellter Rückenlehne festhaltend).

## 6. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

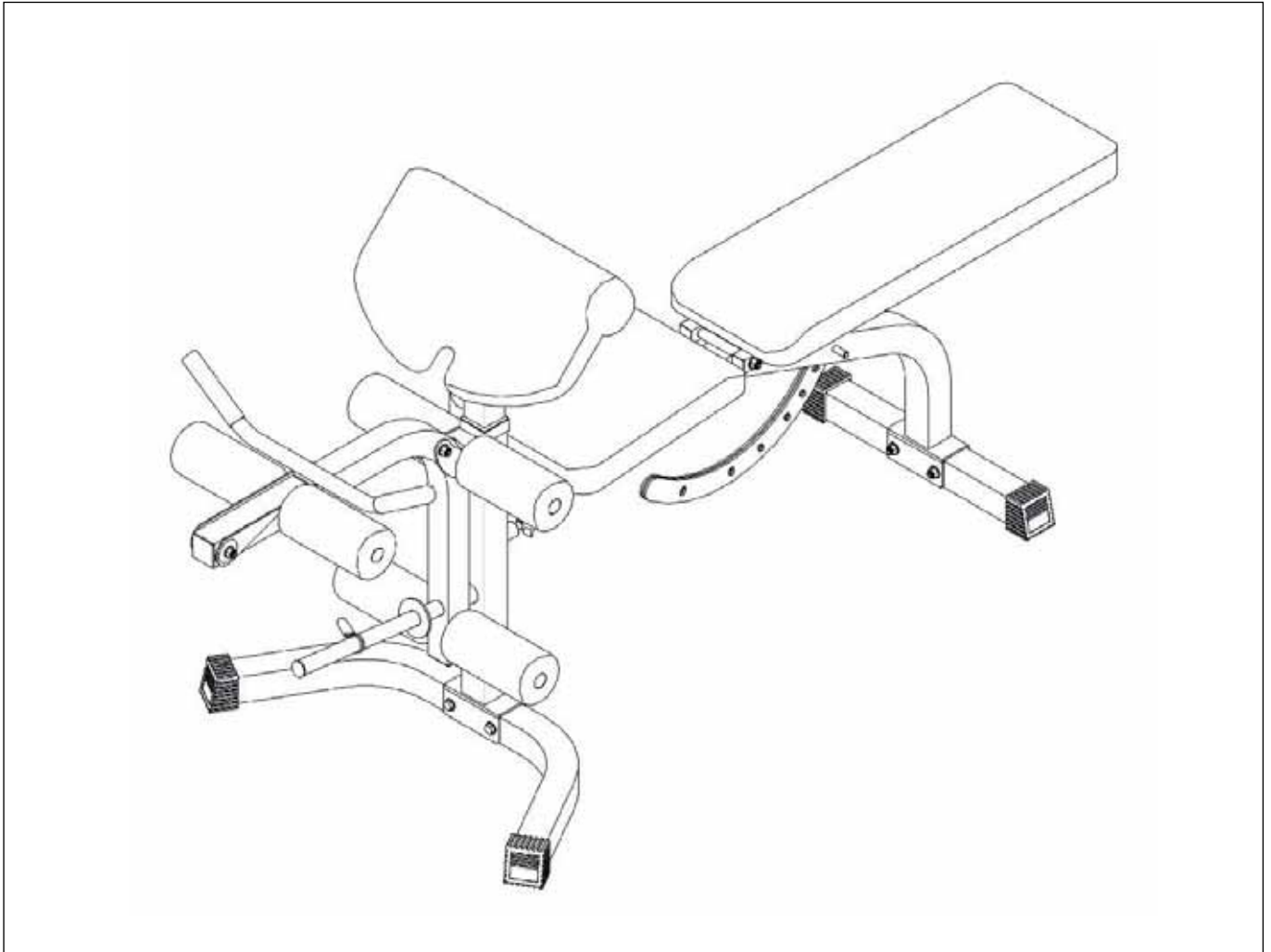
- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

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 bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur  
Hammer Sport AG  
Von Liebig Str. 21  
89231 Neu-Ulm

# Bench



Index		/Page
1.	Safety instructions	14
2.	General	14
2.1	Packaging	14
3.	Assembly	15
3.1	Check list	15
3.2	Assembly Steps	17
4.	Care and Maintenance	21
5.	Training manual	22
6.	Warranty (Germany only)	
7.	Parts list	22

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT!

- The bench is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- Max. load weight is 180 kg..
- The bench 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 gym has been produced according to the latest safety standards.

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

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid and flat surface.
7. Do not exercise immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an \* in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
10. Training equipment must never be used as toys.
11. Wear shoes and never exercise barefoot.
12. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
13. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

## 2. General

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)

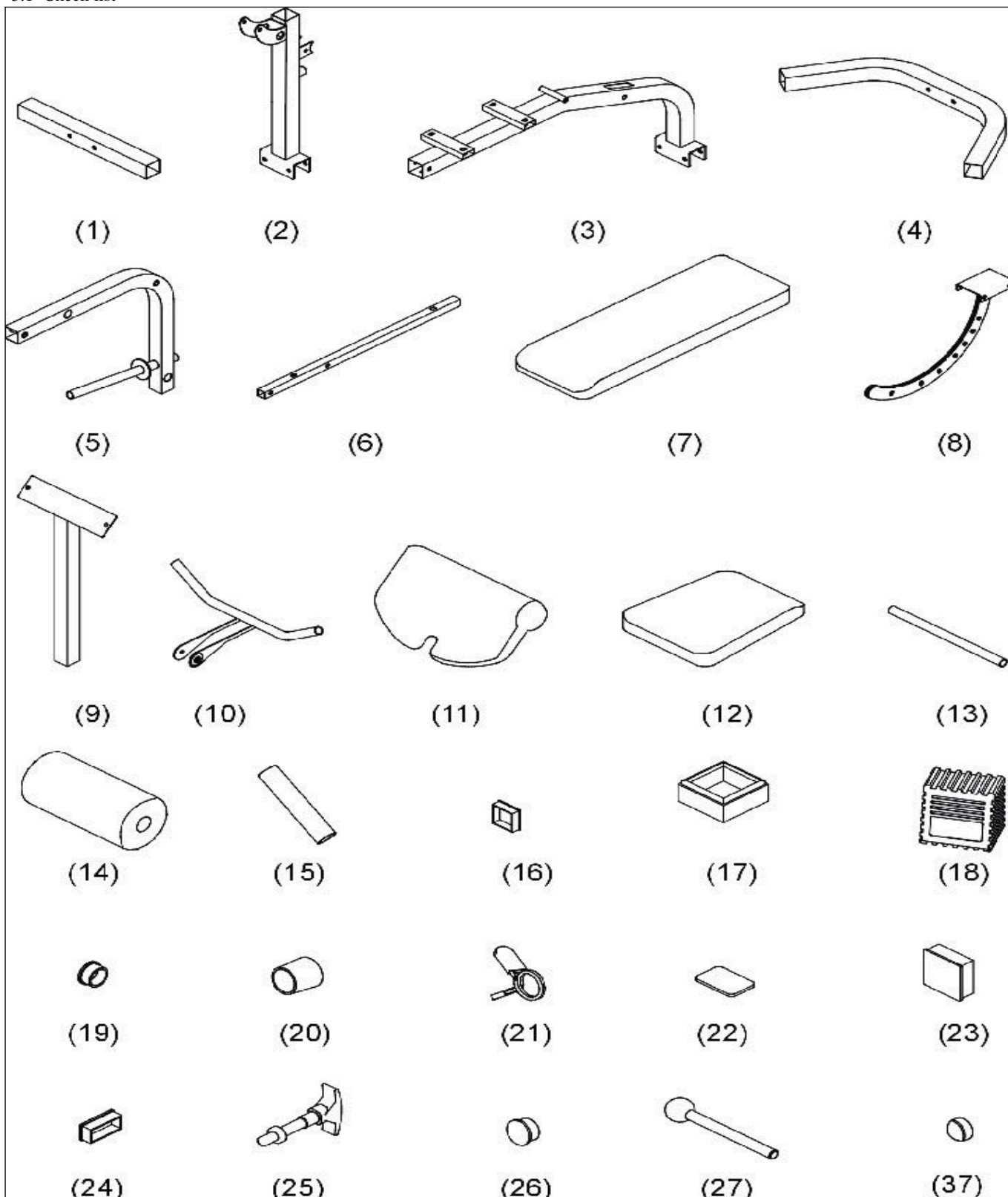
### 3. Assembly

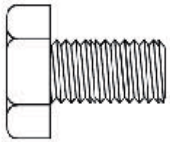
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

#### Contents of packaging

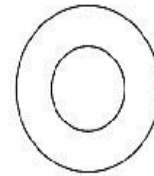
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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

#### 3.1 Check list

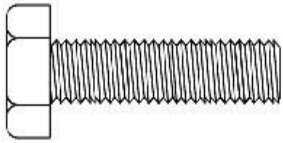




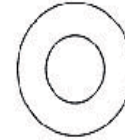
(28)M8X16 HEX BOLT



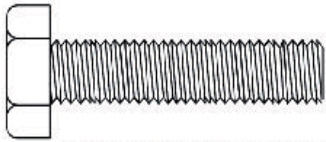
(36)M10 WASHER



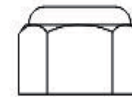
(29)M8X32 HEX BOLT



(34)M8 WASHER



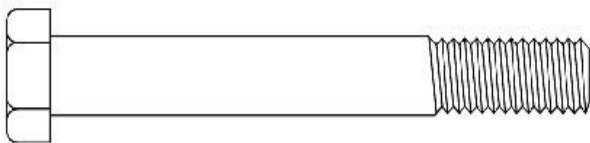
(30)M8X38 HEX BOLT



(35)M10 LOCK NUT



(31)M10x65 HEX BOLT



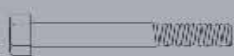
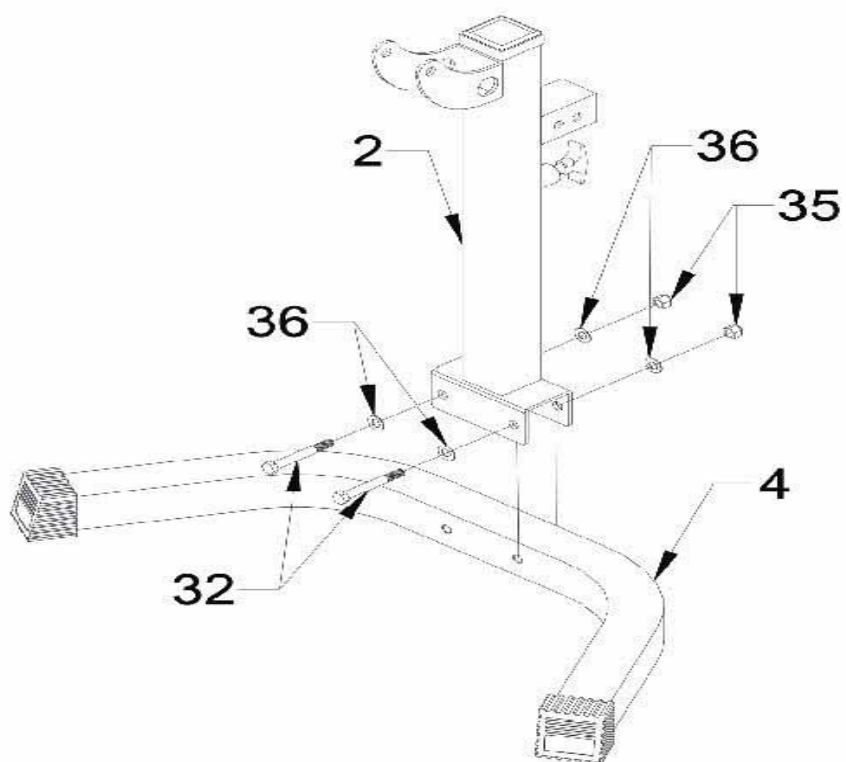
(32)M10X75mm HEX BOLT



(33)M10X155mm HEX BOLT

### 3.2 Assembly steps

#### Step 1



M10X75mm Po.32 2 Stk.

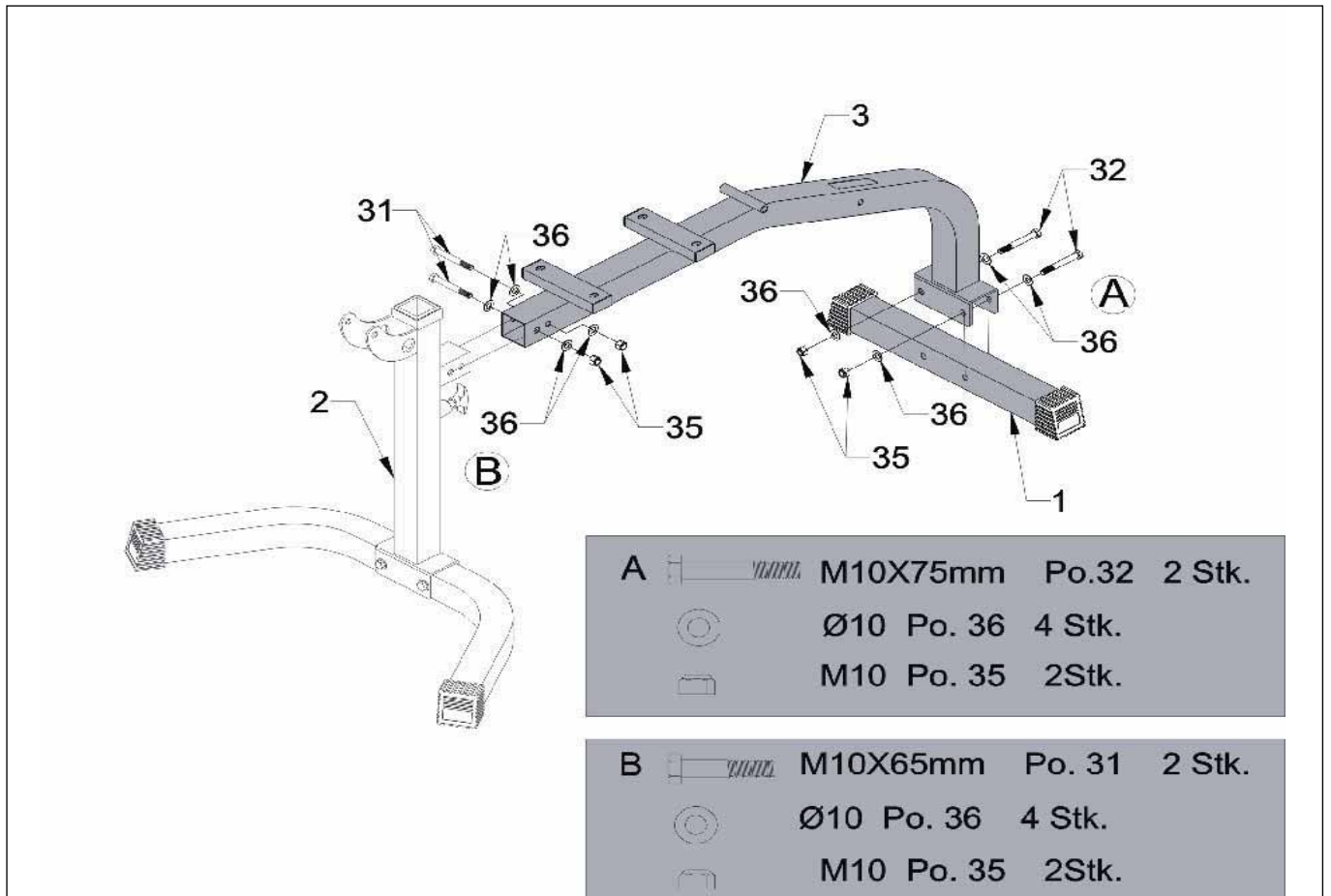


Ø10 Po. 36 4 Stk.

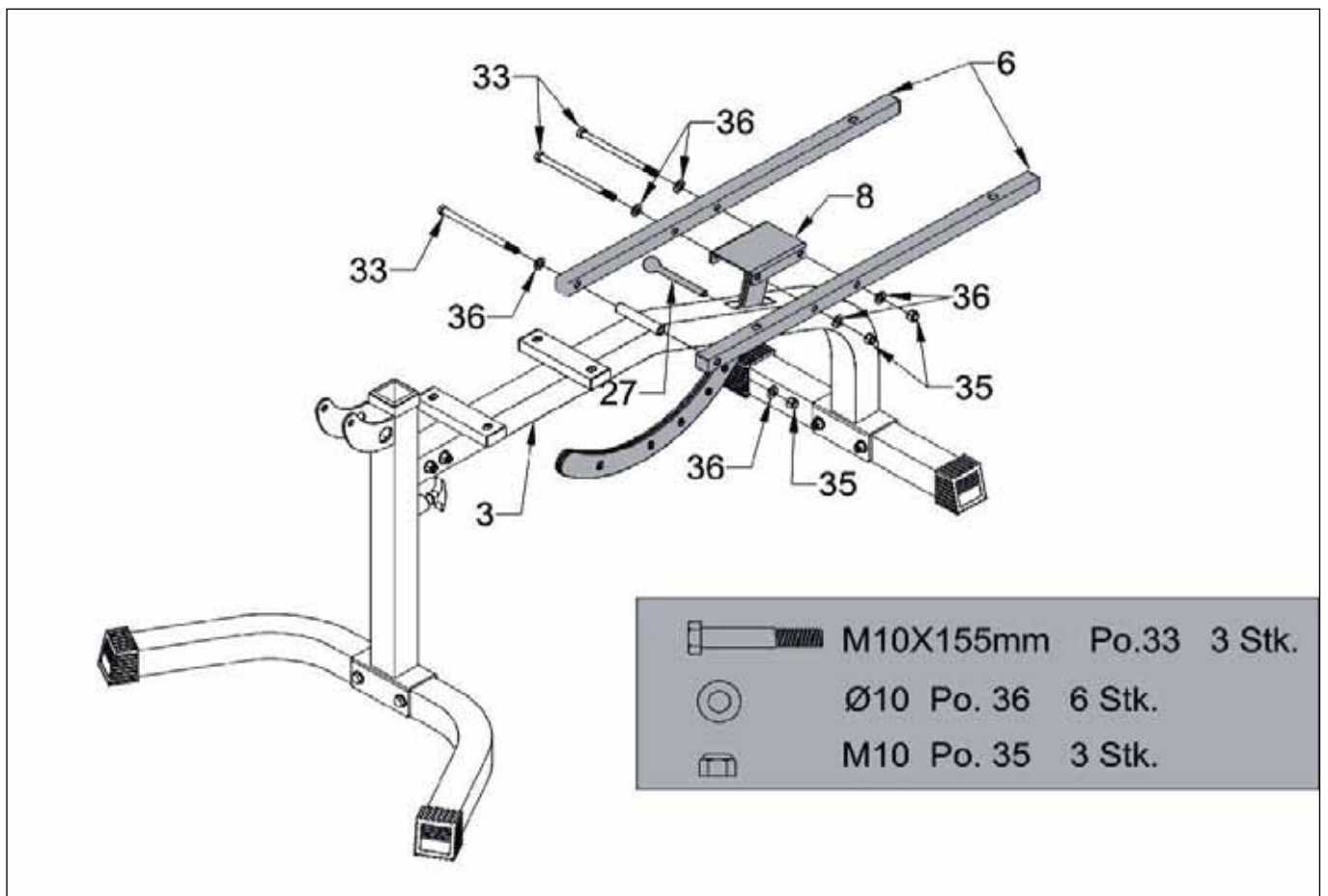


M10 Po. 35 2Stk.

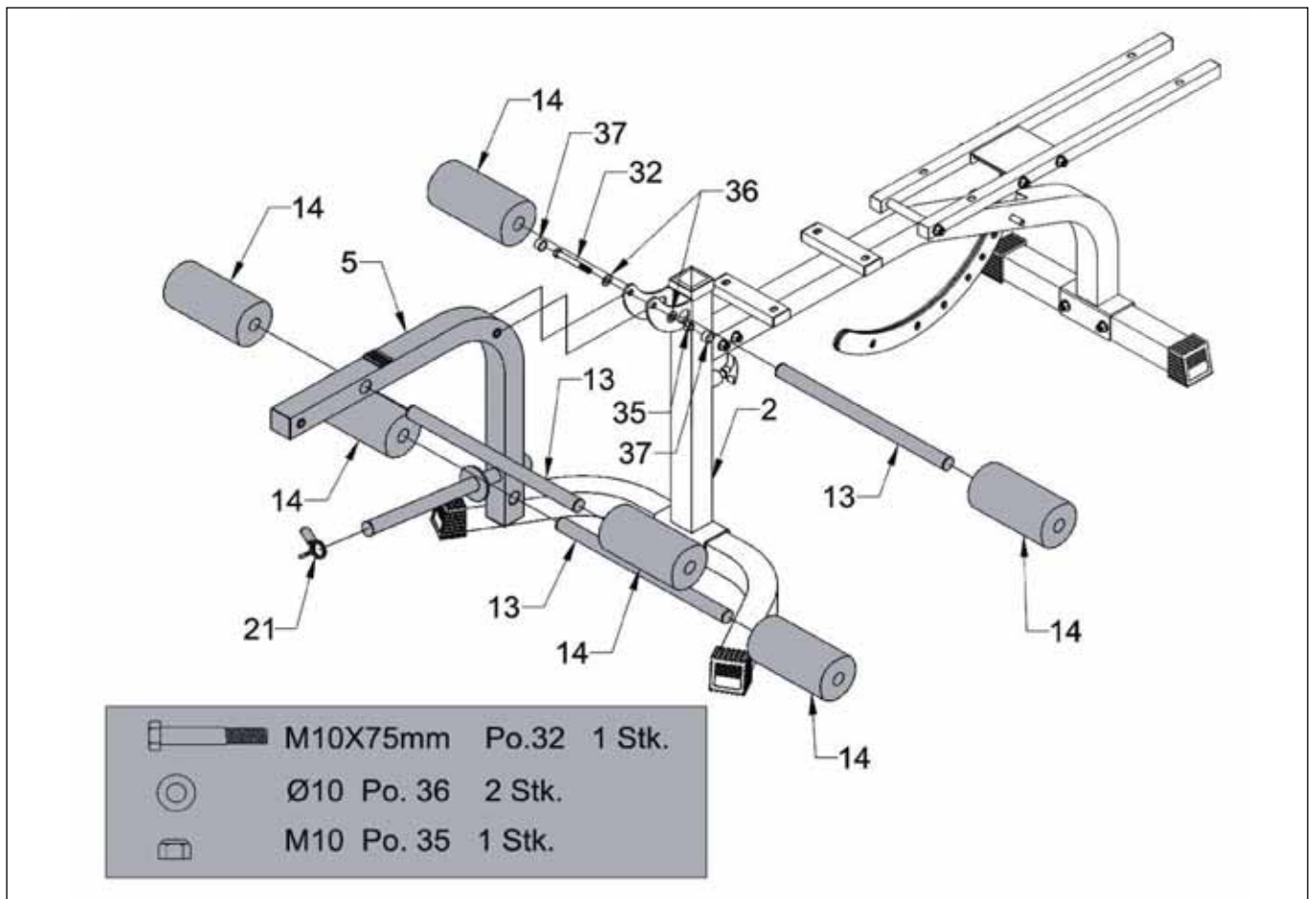
Step 2



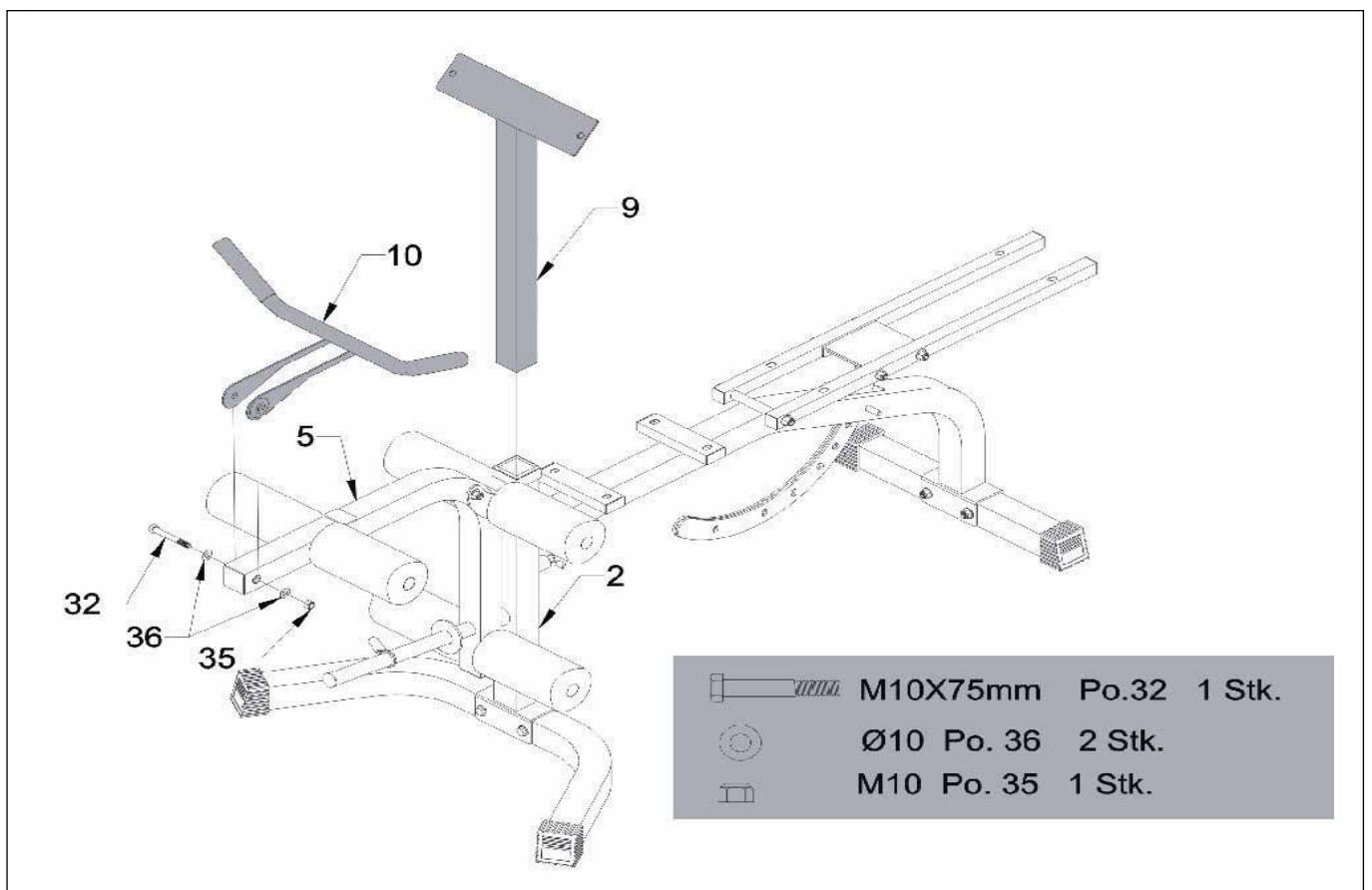
Step 3



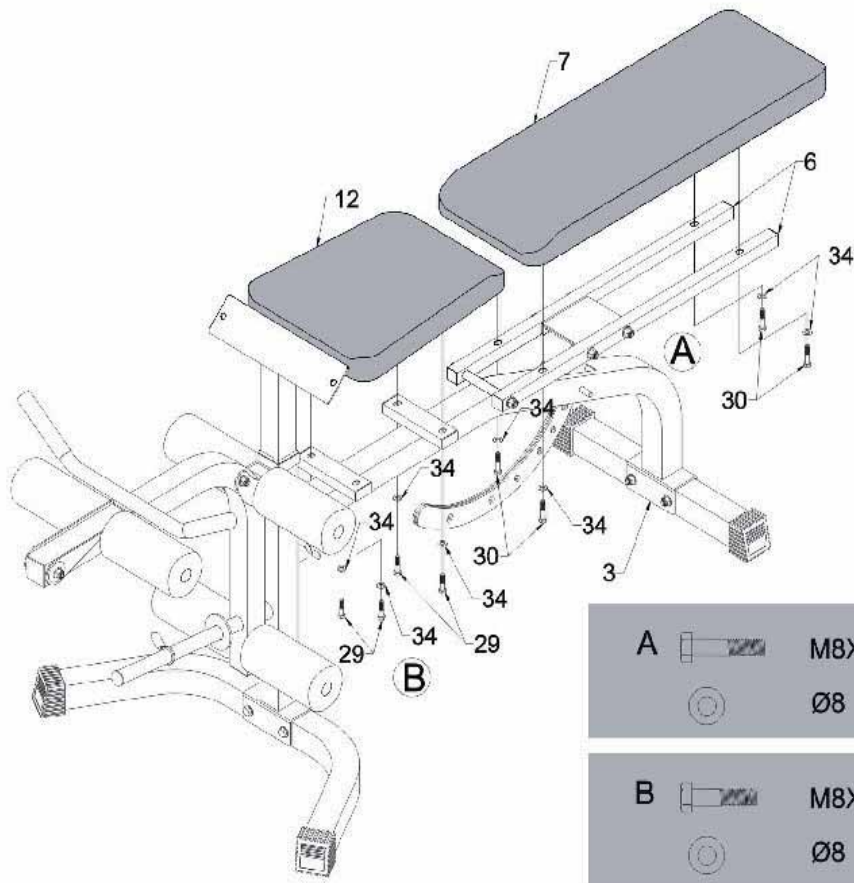
Step 4







Step 5



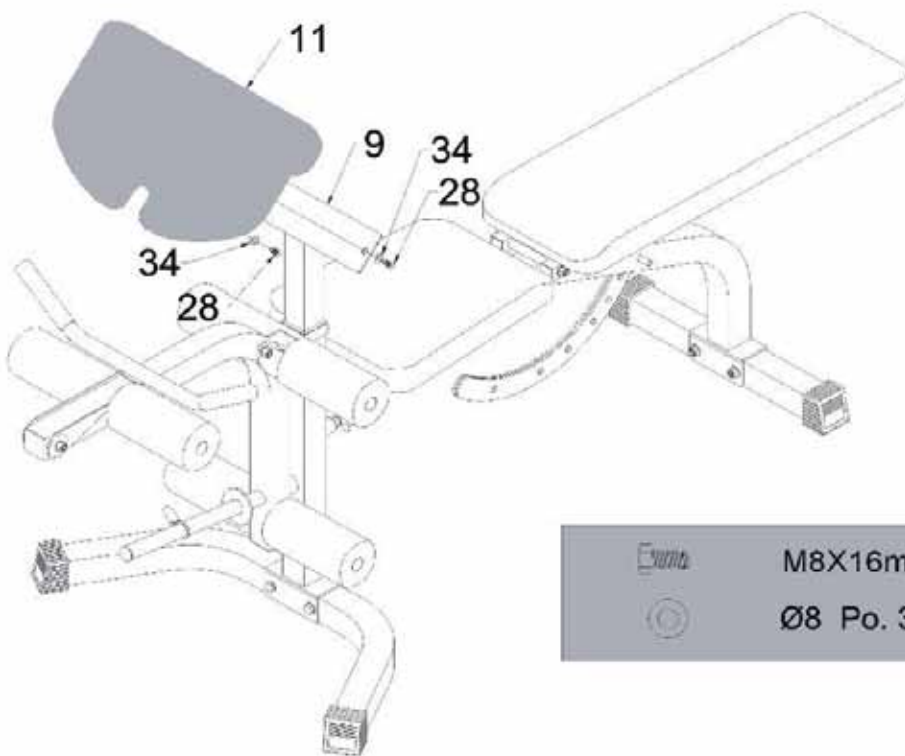
Step 6



**A**  M8X38mm Po. 30 4Stk.  
 Ø8 Po. 34 4 Stk.

**B**  M8X32mm Po. 29 4 Stk.  
 Ø8 Po. 34 4 Stk.

Step 7



 M8X16mm Po. 28 2 Stk.  
 Ø8 Po. 34 2 Stk.

## 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. Training manual

### Warm up:

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

### II) How to do the exercise

. There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don't reach the 20 repetitions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide you training into upper body and lower body
- Don't forget your Ab's.

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4509B -1	Standfuß, hinten	Stabilizer, rear side		1
-2	Stütze	Support frame		1
-3	Hauptrahmen	Main frame		1
-4	Standfuß, vorne	Stabilizer, front side		1
-5	Beinstreckmodul	Leg extension module		1
-6	Auflage für Rückenpolster	backrest support		2
-7*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-8	Neigungsverstellelement	Incline frame		1
-9	Rahmen für Armcurler	Frame for armcurler		1
-10	Armcurler	Armcurler		1
-11*	Armcurlpolster	cushion for armcurler		1
-12*	Sitzpolster	Sear cushion		1
-13	Rohr für Schaumstoff	Rod for foam		3
-14*	Schaumstoffrolle	Foam roller		6
-15	Handgriff	Handgrip		2
-16	Kunststoffkappe, eckig	Square endcap	25x25	4
-17	Hülse	Bushing	50x45	1
-18	Kunststoffkappe	Square endcap	50x50	4
-19	Kunststoffkappe, rund	Round end cap	Ø25	6
-20	Kunststoffkappe, rund außenseite	Round end cap, outside	Ø25	1
-21	Federclip	Quick clipp		1
-22	Anschlag	Bumper		1
-23	Kunststoffkappe, eckig	Square endcap	45x45	2
-24	Kunststoffkappe, eckig	Square endcap	20x40	4
-25	Schnellverschluss	Pop pin		1
-26	Kunststoffkappe, rund	Round end cap	Ø28	1
-27	Steckstift	Pin		1
-28	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x16	2
-29	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x32	4
-30	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x38	4
-31	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x65	2
-32	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x75	6
-33	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x155	3
-34	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	10
-35	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	11
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	22
-37	Kunststoff Dome Kappe	Plastic Dome cap	M10	2

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 Finnlo – 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 Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.



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

## SERVICE-HOTLINE

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)**

✂

An  
 Hammer Sport AG  
 Abt. Kundendienst  
 Von-Liebig-Str. 21

PER FAX an 0731-97488-64

Ort: ..... Datum: .....

89231 Neu-Ulm  
 Ersatzteilbestellung  
 Ich bin Besitzer des Hammer Gyms Solid XP (Bank)

Art.-Nr.:4509B

PO- Nr. finden Sie auf dem Hauptrahmen (Sticker):

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) : .....

(Strasse) : .....

(PLZ, Wohnort) : .....

(Telefon, Fax) : .....

(E-Mail-Adresse) : .....