

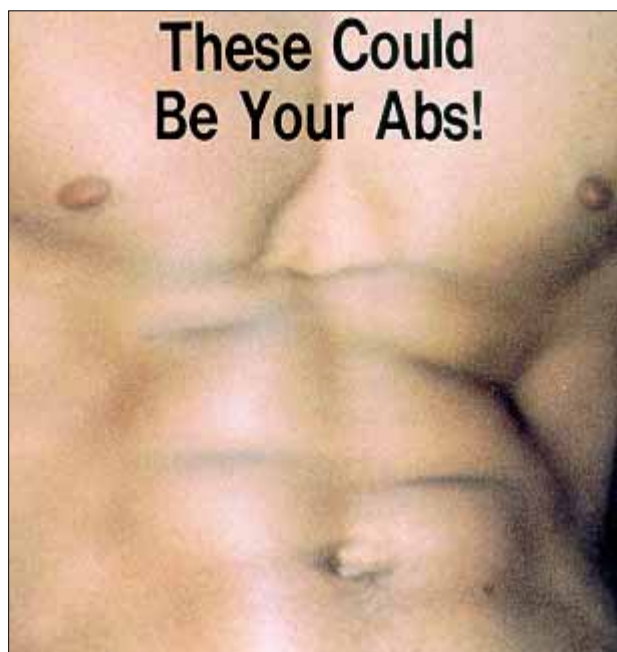
HAMMER®



AB-Sensation

Aufbau- und Übungsanleitung

- Sicherheitsmaßnahmen
- Teileliste
- Aufbauanleitung
- Übungsanleitung
- Garantiebedingungen
- **Service:**
Tel.: 0731/9748862 oder -68
FAX: 0731/9748864
E-Mail: service@hammer.de



Art. Nr. 6632

Sicherheitsvorkehrungen

Wichtig!

Trainieren Sie mit diesem Gerät nur in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet.

Maximale Belastbarkeit: 100 kg.

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

1. Es handelt sich bei diesem Gerät um ein Trainingsgerät der Klasse H.
2. Erlauben Sie Kindern nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
3. Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß.
4. Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht zu nutzen.
5. Nicht unmittelbar vor oder nach Mahlzeiten trainieren.
6. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung, wie z.B. einen Trainingsanzug.
7. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen!

Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1 und ist TÜV-GS geprüft. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG Richtlinie 89/336/EWG). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Hinweise zum Umweltschutz



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Teilleiste

Position	Bezeichnung	Stückzahl
6632-1	Haltegriff	1
6632-2	Nackenstütze	1
6632-3	Armstütze	2
6632-4	Nackenpolster	1
6632-5	Befestigungsbuchse	4
6632-6	Feststellschraube	4
6632-7	Kreuzschlitzschraube $\frac{1}{4}$ " x $1 \frac{1}{4}$ "	2
6632-8	300gr Neoprene Gewichte	2
6632-9	Computer	1

Aufbauanleitung

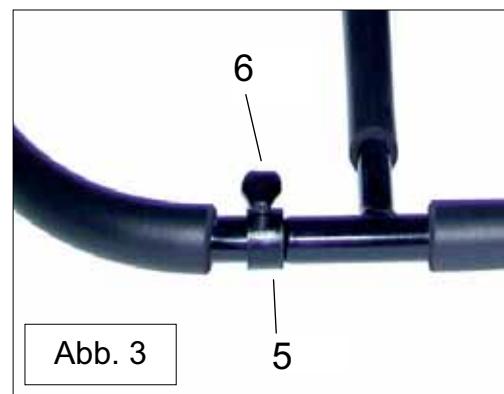
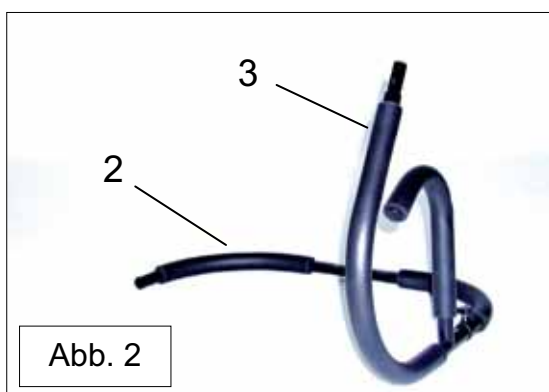
1. Schritt (Abb. 1):

Breiten Sie alle Teile vor sich auf dem Boden aus.



2. Schritt:

Verbinden Sie die Armstützen (3) mit der Nackenstütze (2) (siehe Abb. 2) und fixieren Sie diese Verbindung an beiden Enden mit den Befestigungsbuchsen (5) und den Feststellschrauben (6) (siehe Abb. 3).



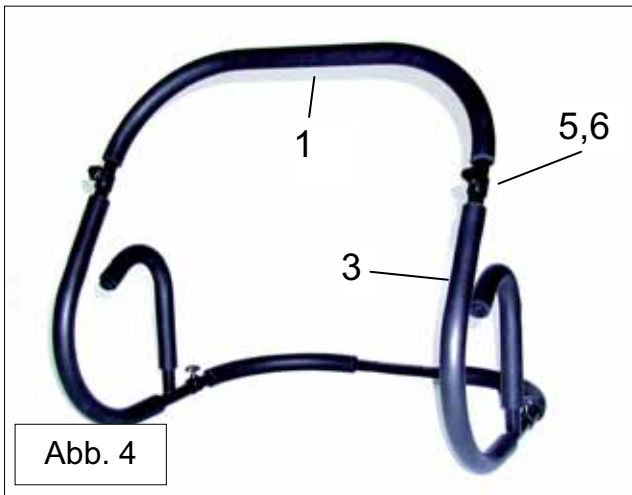


Abb. 4

3. Schritt (Abb. 4):

Stecken Sie den Haltegriff (1) links und rechts auf die Armstützen (3) und fixieren Sie die beiden Verbindungen mit den Befestigungsbuchsen (5) und den Feststellschrauben (6).

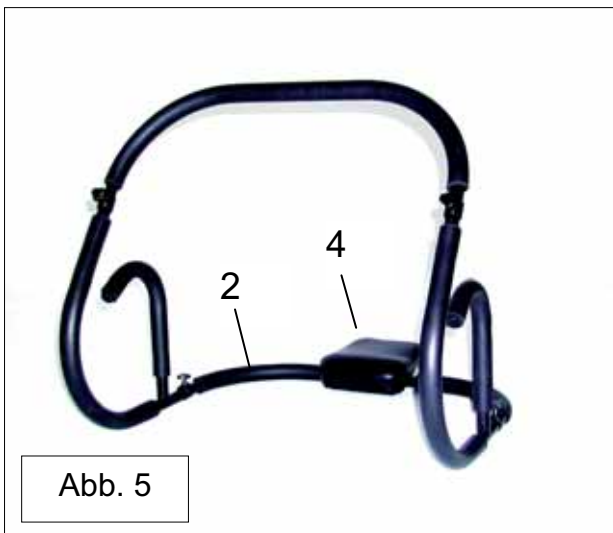
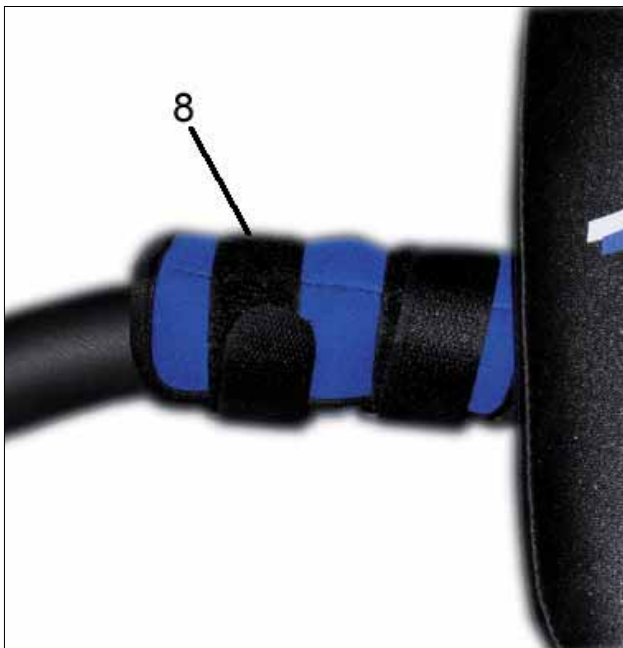


Abb. 5

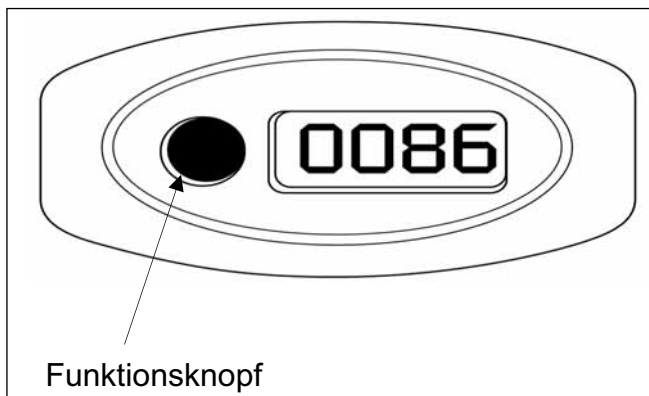
4. Schritt (Abb. 5):

Befestigen Sie das Nackenpolster (4) mit den Kreuzschlitzschrauben (7) an der Nackenstütze (2). Achten Sie darauf, daß die dickere Seite des Nackenpolsters (4) nach vorne zeigt.



5. Schritt:

Befestigen Sie die Gewichte (8) an der Nackenstütze. Je näher die Gewichte in Richtung Kopfpolster montiert werden, desto höher ist der Widerstand.



Schritt 6: Befestigen Sie den Computer (9) in der Mitte des Haltegriffs (1).

Der Computer schaltet sich bei Beginn des Trainings automatisch ein und vier Minuten nach Trainingsende aus.

Sie können durch Drücken des Funktionknopfes folgende Funktionen aktivieren:

- Time: Trainingszeit
- Count: Wiederholungszahl
- Calorie: Kalorienverbrauch
- Scan: Das Display zeigt alle vier Sekunden die die Funktionen Time, Count und Calorie im Wechsel an.

Wird der Funktionsknopf länger als zwei Sekunden gedrückt gehalten, werden alle Daten gelöscht.

Sollten Sie Probleme mit dem Aufbau oder der Funktion haben, wenden Sie sich bitte an:

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

Übungsanleitung

WICHTIG!!:

Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen!

Für einen optimalen Trainingseffekt empfehlen wir Ihnen folgende Übungen:

Ausgangsposition:

Legen Sie sich flach auf den Boden, so daß Ihr Hinterkopf auf dem Nackenpolster aufliegt. Die Knie sollten Sie dabei angewinkelt und Ihre Füße zusammen halten. Greifen Sie den Haltegriff mit beiden Händen möglichst weit außen und stützen Sie Ihre Ellenbogen auf den Schaumstoffpolstern der Armstützen ab.

1. Basic Crunch

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein und wippen Sie langsam nach vorne, während Sie Ihren Nacken auf der Nackenstütze halten. Gehen Sie langsam in die Ausgangslage zurück.



10-15 Wiederholungen, 1-3 Sätze

2. Reverse Crunch

Kreuzen Sie Ihre Füße und ziehen Sie langsam beide Knie zu Ihrer Brust. Gehen Sie langsam in die Ausgangslage zurück. Achten Sie dabei darauf, daß Ihre Bauchmuskeln während der gesamten Bewegung angespannt bleiben.



12 Wiederholungen, 1-2 Sätze

3.Total Crunch (ohne Abbildung)

Diese Übung ist eine Kombination aus Übung 1 und Übung 2. Führen Sie Ihre Knie langsam zur Brust, während Sie gleichzeitig nach vorne wippen. Gehen Sie langsam in die Ausgangslage zurück.

10-15 Wiederholungen, 1-3 Sätze

4. Oblique Crunch

Nehmen Sie beide Knie zusammen und beugen Sie Ihre Beine zur Seite. Ihre Beine sollten so nahe wie möglich am Boden sein, ohne daß es unbequem ist. Wippen Sie so langsam nach vorne (siehe Übung 1). Wechseln Sie dann die Seite, das heißt, daß Ihre Beine zu der anderen Seite beugen.



10-15 Wiederholungen, 1-3 Sätze

5. Fahrradfahren in der Luft

Diese Übung ist nur für ein fortgeschrittenes Training geeignet!

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein und nehmen Sie beide Beine in die Luft, etwa 25 cm über dem Boden. Ziehen Sie ein Bein langsam zu Ihrer Brust, während Sie das andere Bein möglichst gestreckt halten, jedoch nicht auf den Boden aufstützen. Gehen Sie in die Ausgangslage zurück und machen Sie die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein.



10-12 Wiederholungen, 1-2 Sätze

6. Beinheben

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein, halten Sie beide Beine zusammen, während Sie diese langsam ca. 30 cm nach oben ziehen. Halten Sie die Beine gestreckt. Gehen Sie langsam in die Ausgangslage zurück.



10-15 Wiederholungen, 1-3 Sätze

Achtung!

Je langsamer und korrekter Sie die einzelnen Übungen ausführen, desto schneller können Sie Ihre Bauchmuskeln entwickeln. Machen Sie pro Übung mindestens 10 Wiederholungen. Steigern Sie Ihr Training langsam über mehrere Wochen hinweg.

Viel Spaß und Erfolg beim Training!

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 Batterien sowie 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 aus anormalen Umweltbedingungen.
- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden oder das Gerät gegen Erstattung des Kaufpreises zurückgenommen wird. 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 Werkskundendienst 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.

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

Sehr geehrter Kunde,

HAMMER Fitnessgeräte werden während der Produktion und vor Versand einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen. Sollten Sie dennoch festgestellt haben, 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, also Teilen, die nach längerem Gebrauch einer Abnutzung unterliegen und ersetzt werden müssen. In diesem Falle erlauben wir uns, Ihnen die angeforderten Teile per Nachnahme zuzustellen.

(hier abtrennen)

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

PER TELEFAX an: 0731/97488 64

89231 Neu-Ulm

.....,,
(Ort) (Datum)

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des Hammer-Gerätes

AB Sensation,

Art.-Nr.: 6632

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: