

**HAMMER**

ANLEITUNG/MANUAL

# **Cable Tower 4.0**

**ART.NR. / ITEM NO. 14047**

ID: 01122025

<b>Inhaltsverzeichnis</b>		<b>Index</b>		<b>Seite/Page</b>
<b>1.</b>	<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>1.</b>	<b>Safety instructions</b>	<b>02</b>
<b>2.</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>2.</b>	<b>General</b>	<b>03</b>
	2.1 Verpackung		2.1 Packaging	
<b>3.</b>	<b>Aufbau</b>	<b>3.</b>	<b>Assembly</b>	<b>03</b>
	3.1 Montageschritte		3.1 Assembly Steps	<b>04</b>
<b>4.</b>	<b>Pflege und Wartung</b>	<b>4.</b>	<b>Care and Maintenance</b>	<b>20</b>
<b>5.</b>	<b>Trainingsanleitung</b>	<b>5.</b>	<b>Training manual</b>	<b>20</b>
	5.1 Übungsbilder		5.1 Trainings photos	<b>21</b>
				<b>25</b>
<b>6.</b>	<b>Explosionszeichnung</b>	<b>6.</b>	<b>Explosion drawing</b>	<b>27</b>
<b>7.</b>	<b>Teileliste</b>	<b>7.</b>	<b>Parts list</b>	<b>28</b>
<b>8.</b>	<b>Garantie</b>	<b>8.</b>	<b>Warranty (Germany only)</b>	<b>29</b>
<b>9.</b>	<b>Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b>	<b>9.</b>	<b>-</b>	<b>30</b>

## 1. Sicherheitshinweise

### **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 85 kg.
- Das Kraftgerät 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 oder Haustiere nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen. Auch dürfen Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen das Gerät nicht alleine benutzen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind, und ob Beschädigungen ersichtlich sind
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort und nur nach Rücksprache mit dem Service aus. Benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen und rutschfesten Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit \* in der Teileliste gekennzeichnet.
10. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
11. Tragen Sie geeignete Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
13. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

## 1. Safety instructions

### **IMPORTANT!**

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class H.
- Max. loading weight is 85 kg.
- The Gym 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 or pets to play with or near the item. Persons with reduced physical, sensory or mental capabilities (e.g. partially disabled persons, elderly persons with reduced physical and mental abilities) or a lack of experience and knowledge must not use the appliance alone.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured and whether any damage is visible
3. Replace defective parts immediately and only after consultation with the service centre. Do not use the item until it has been repaired.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid, flat and antislippery surface.
7. Do not 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 suitable shoes and never exercise barefoot.
12. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
13. Set up the exercise item in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.

## 2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse H. 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 des Kraftgerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

### Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Kraftgerät einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

## 2. General

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

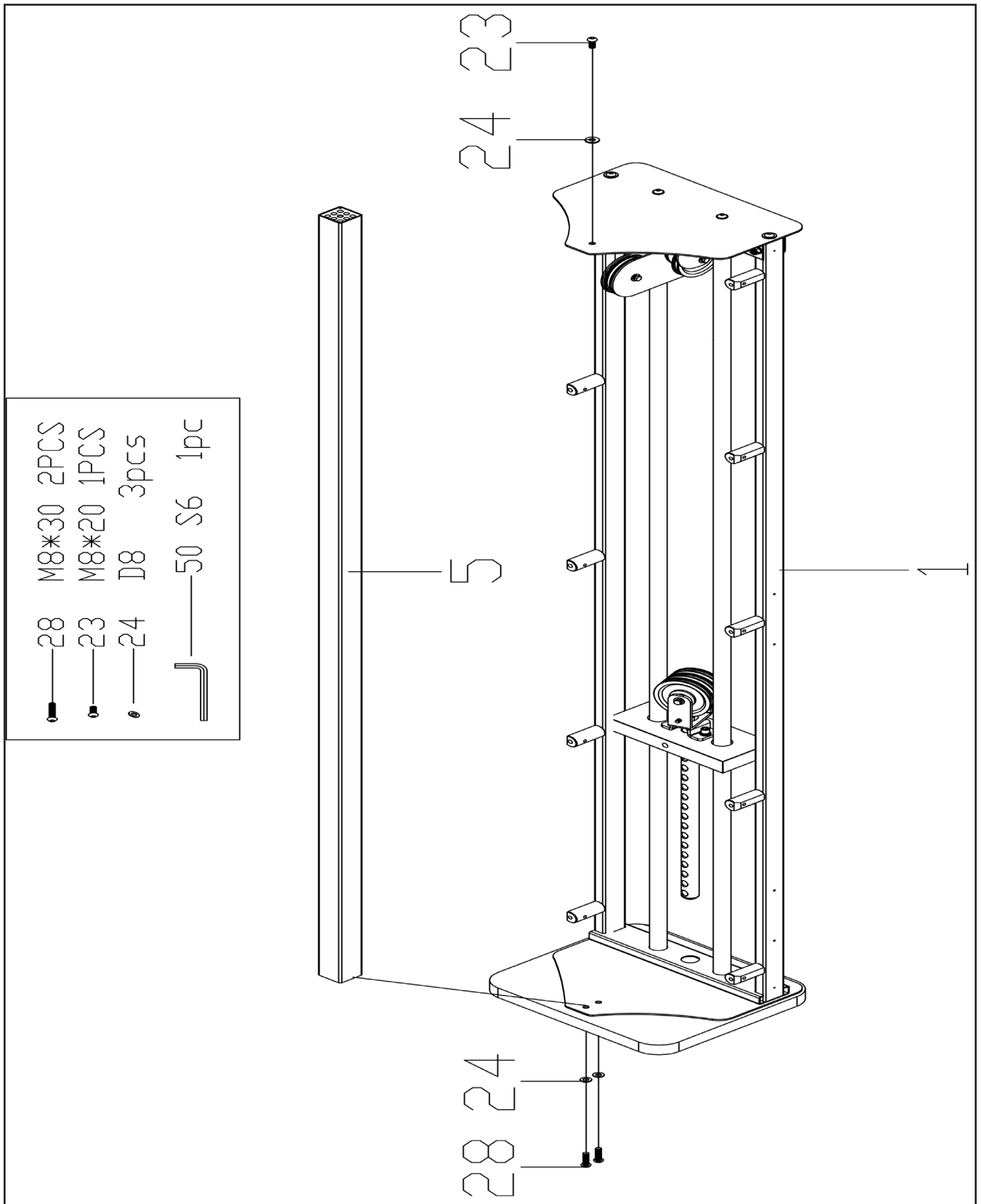
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

### 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.

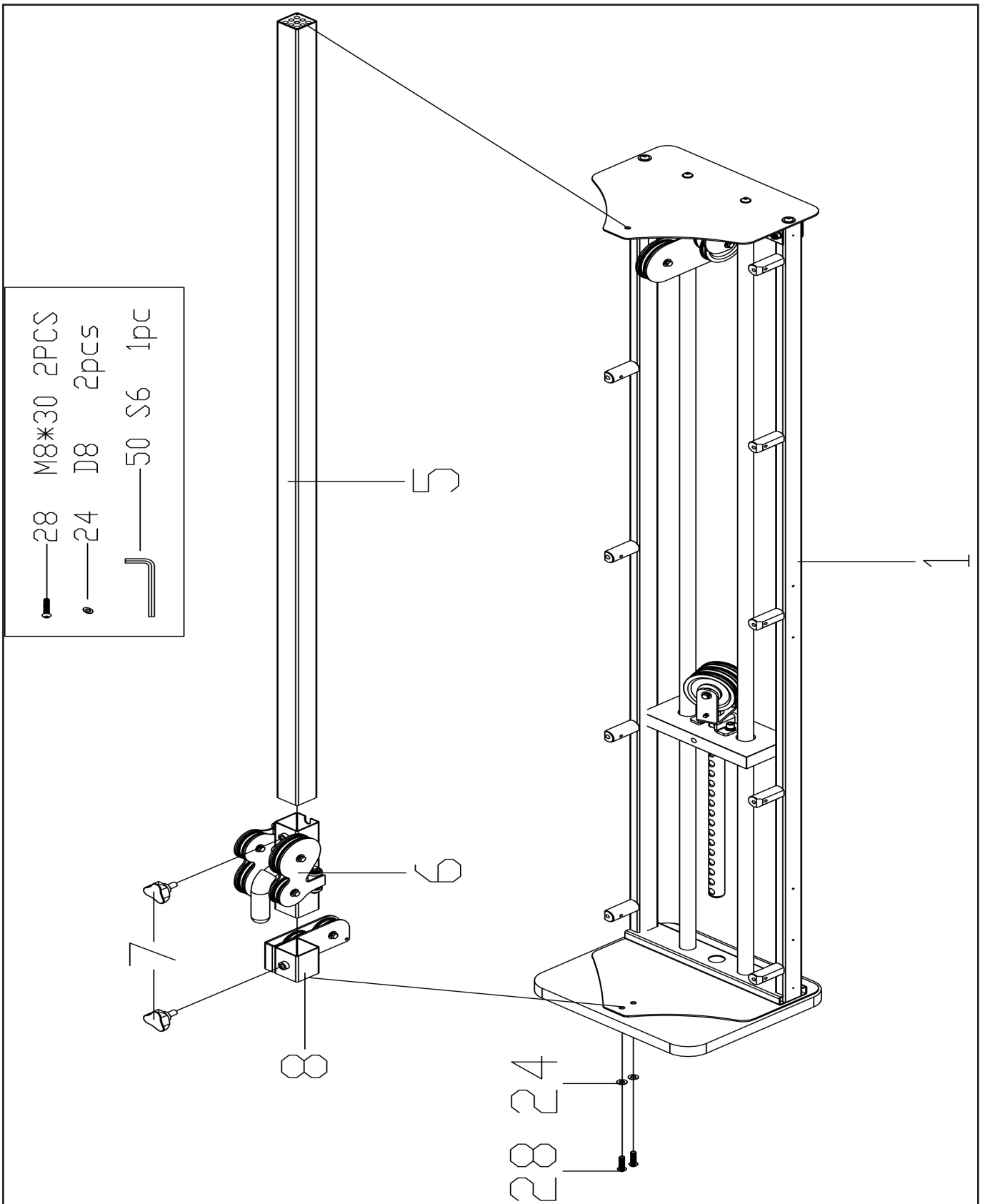
### 3.1 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



Wie in der Abbildung gezeigt: Auf den Grundrahmen (1) stellen, die Schrauben (28/23) und den Abstandshalter (24) entfernen und die mittlere Führungsstange (5) herausnehmen.

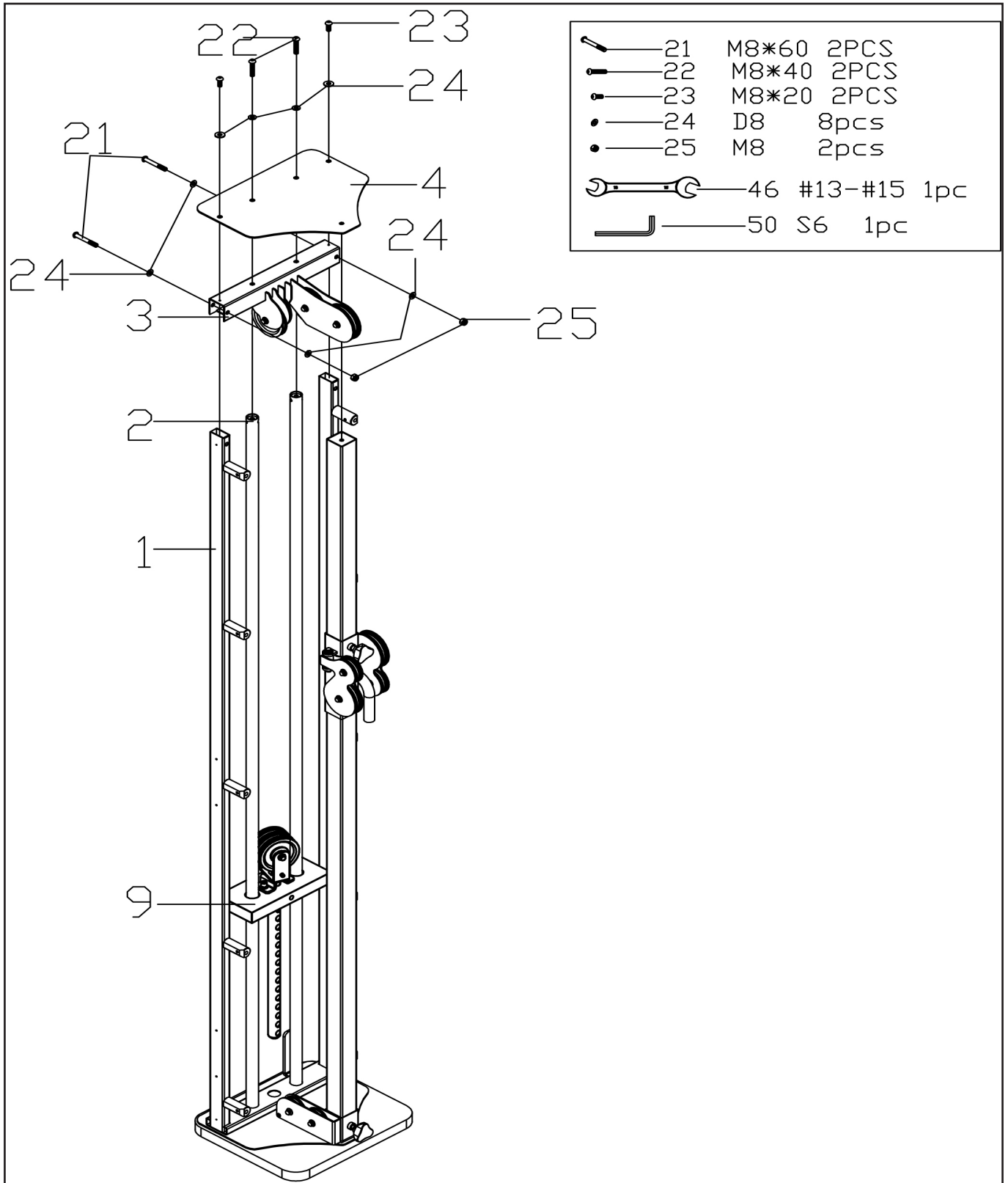
As shown in the figure: place on the main frame (1), remove the bolts (28/23), and the spacer (24) take out the vertical pipe assembly (5).



Wie in der Abbildung dargestellt: Zuerst wird die Rollenhalterung(6), dann wird die untere Rollenhalterung (8) auf die Führungsstange (5) aufgesteckt und anschließend mit dem Knopf (7) fixiert. Abschließend wird sie mit Schrauben (28) und Unterlegscheiben (24) am Hauptrahmen (1) befestigt.

As shown in the figure: first combine the pulley bracket (6), the lower pulley bracket (8) is transmitted to the vertical pipe combination (5) in order, and then fixed with the knob (7). Finally, it is fixed on the main frame (1) with bolts (28) and washers (24).

Schritt / Step 3

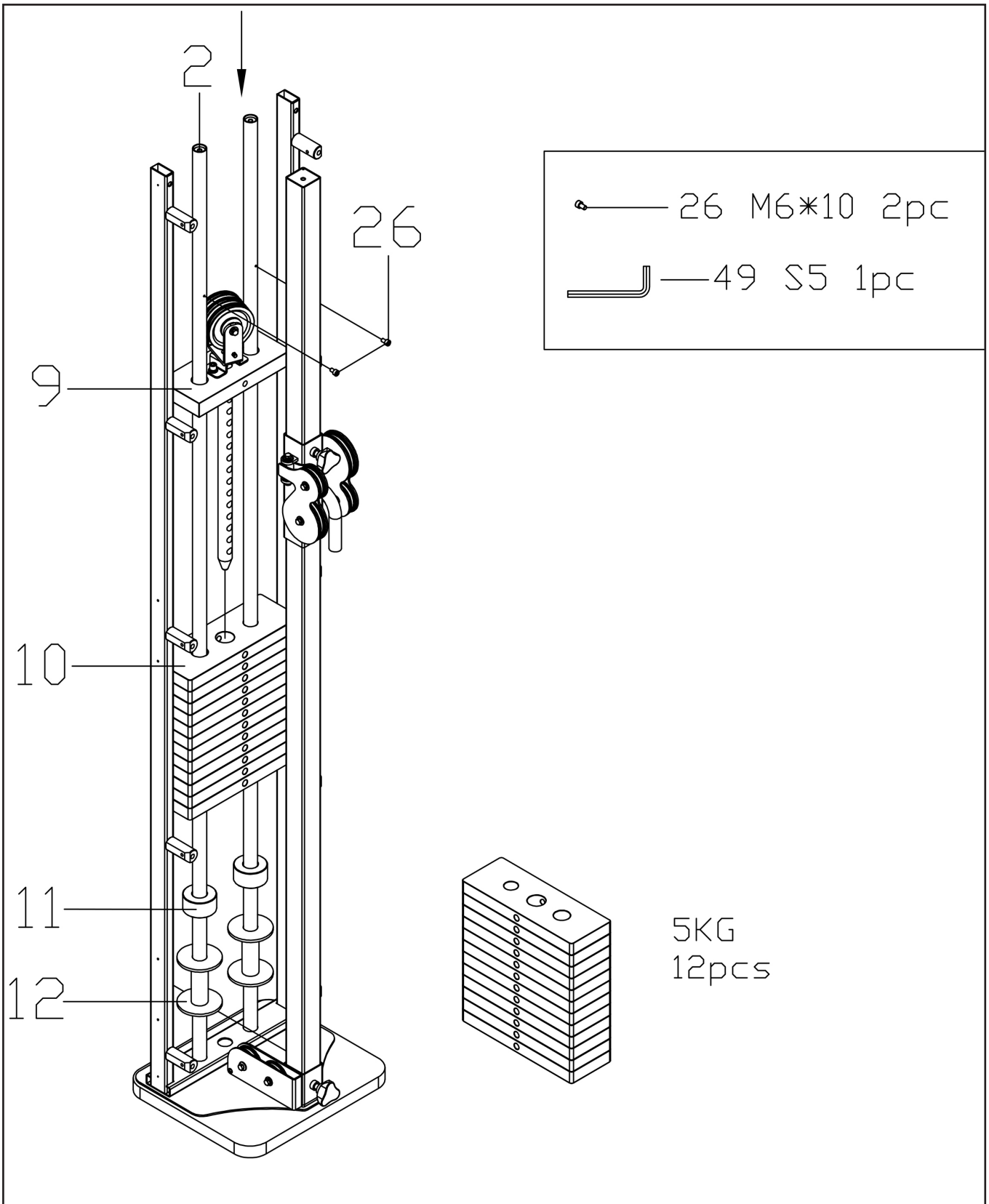


Wie in der Abbildung gezeigt: 1. Schrauben (21/22/23), Unterlegsscheiben (24) und Sicherungsmutter (25) lösen und die obere Platte (4) mit dem oberen Rahmenteil(3) abnehmen und beiseitelegen.

2. Top Gewichteplatte (9) nach oben schieben, abnehmen und beiseitelegen.

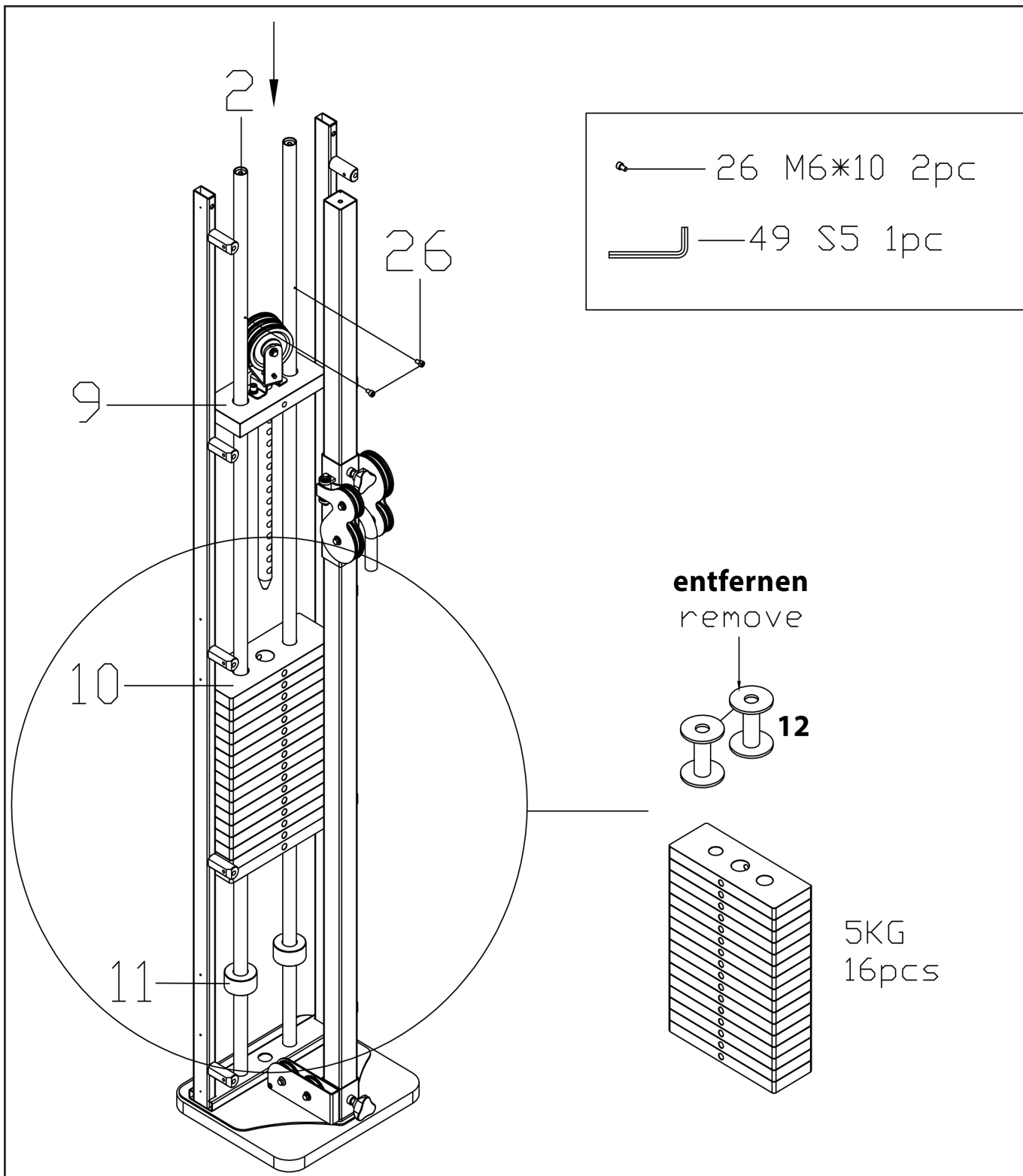
As shown in the figure: 1. Loosen the bolts (21/22/23), gasket (24), and anti-loosening nut (25), and remove the top plate (4) and top pipe combination (3), then set them aside.

2 Take out the counterweight head (9) and then set it aside.



1. Wie in der Abbildung gezeigt: Setzen Sie die Distanzhülsen(11) Abstandshalter (12) für (65 kg Gewichteblock), die Gewichtsscheiben (10) und die Top Platte (9) nacheinander auf die Gewichteführungsstangen (2) auf. Montieren Sie anschließend die Anschlagsschraube (26) am oberen Anschlag der Gewichteführungsstangen(2).  
 2. Kleben Sie die höchste Gewichtennummer auf die unterste Gewichtsscheibe.

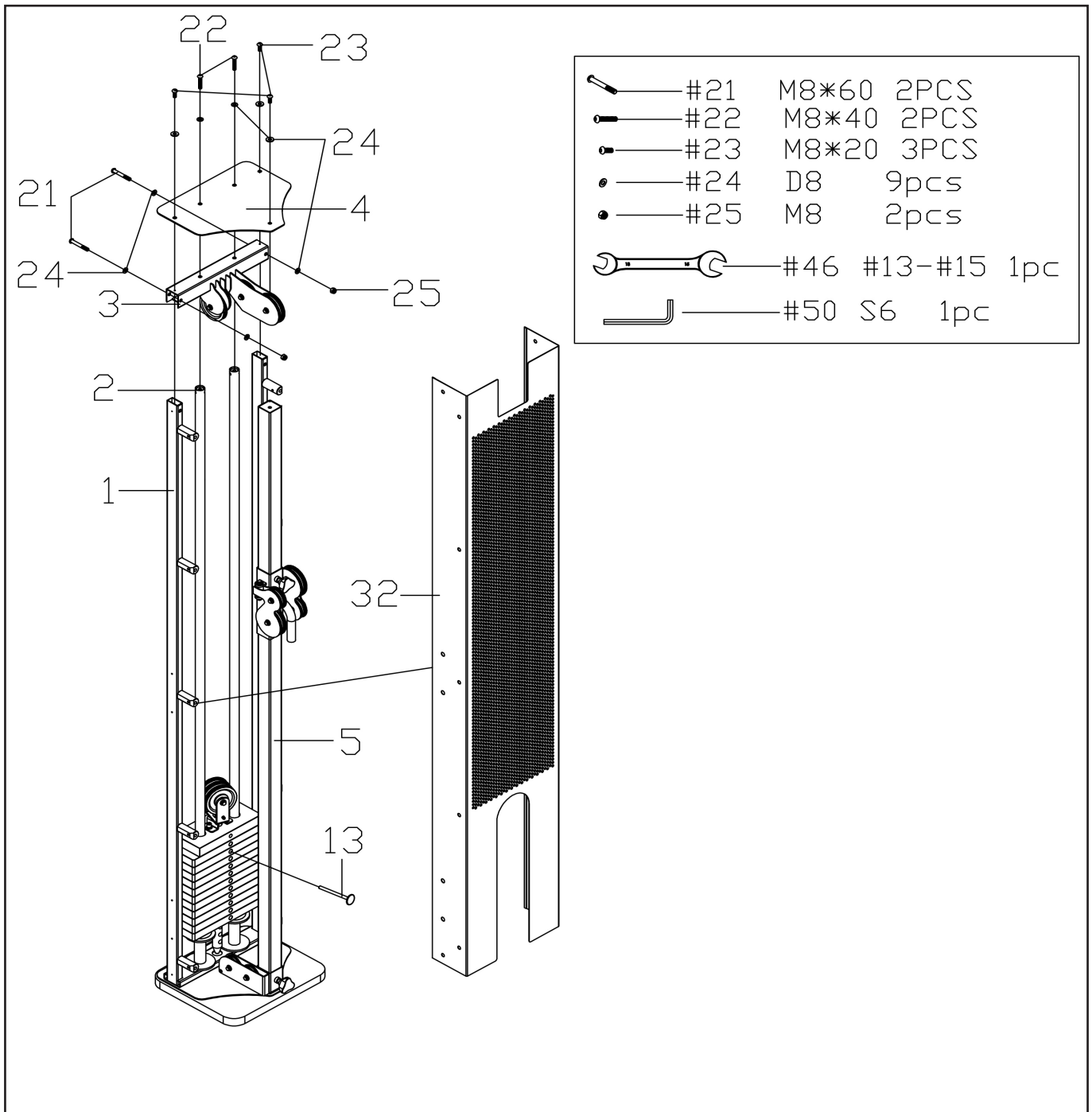
1. As shown in the figure: First, insert the large buffer pad (11) (with the counterweight adjustment pad (12) added for 65KG), the counterweight block (10), and the counterweight head (9) in sequence on the slide rod (2) along the arrow direction., install the limit bolt (26) at the upper limit of the slide rod (2).  
 2. Stick the heaviest label at the bottom and paste them in descending order from bottom to top.



Haben Sie die optionalen Zusatzgewichte (20 kg) dazugekauft, bitte entnehmen Sie bei der Montage die Abstandshülsen (12)

If you have the 20 kg additional weight stack, please remove the counterweight adjustment pads (12)

Schritt / Step 5



1. Wie in der Abbildung gezeigt: Zuerst die vordere Abdeckung (32) zwischen Hauptrahmen (1) und mittleren Führungsstange (5) platzieren.
2. Nach dem Einsetzen der vorderen Abdeckung (32) das obere Rahmenteil(3) am Grundrahmen (1) und der Führungsstangen(2) befestigen und anschließend mit Schrauben (21), Unterlegscheiben (24) und Nylonmuttern (25) festziehen.
3. Die obere Abdeckplatte (4) aufsetzen und anschließend mit Schrauben (22/23) und Unterlegscheiben (24) festziehen.

1. As shown in the figure: first place the front guard plate (32) between the main frame (1) and the adjusting tube (5)
2. As shown in the figure: after inserting the guard plate (32), fasten the rear top tube coupling (3) on the main frame coupling (1) and the rod coupling (2), and then tighten and fix it with bolts (21), flat washers (24), and nylon nuts (25).
3. As shown in the figure: place the top plate (4) in order, and then tighten and fix them with bolts (22/23) and washers (24).

(Note: 5KG does not require the counterweight adjustment pin (13))

Schritt / Step 6

1. Der Zugturm kann mit einer Übersetzung 1/2 und 1/4 montiert werden. Beim Training mit der 1/2 Übersetzung beträgt der Zugwiderstand nur die Hälfte des Gewichts, und bei einer 1/4 Übersetzung entsprechend nur ein Viertel.

2. Vor dem Seilzug-Montage muss der Seilkopf demontiert werden, um das Stahlseil zu entnehmen:  
Wie in Abbildung A gezeigt, lösen Sie zuerst die Schraube (19) mit einem S3-Inbusschlüssel. Trennen Sie dann die Seilkopfbaugruppe (17/18) um das Stahlseil (14/16) zu entnehmen und nach der Seilzugmontage, montieren Sie die Baugruppe anschließend wie in der Abbildung gezeigt wieder.

Die Seilzugmontage ist von A bis F durchzuführen.

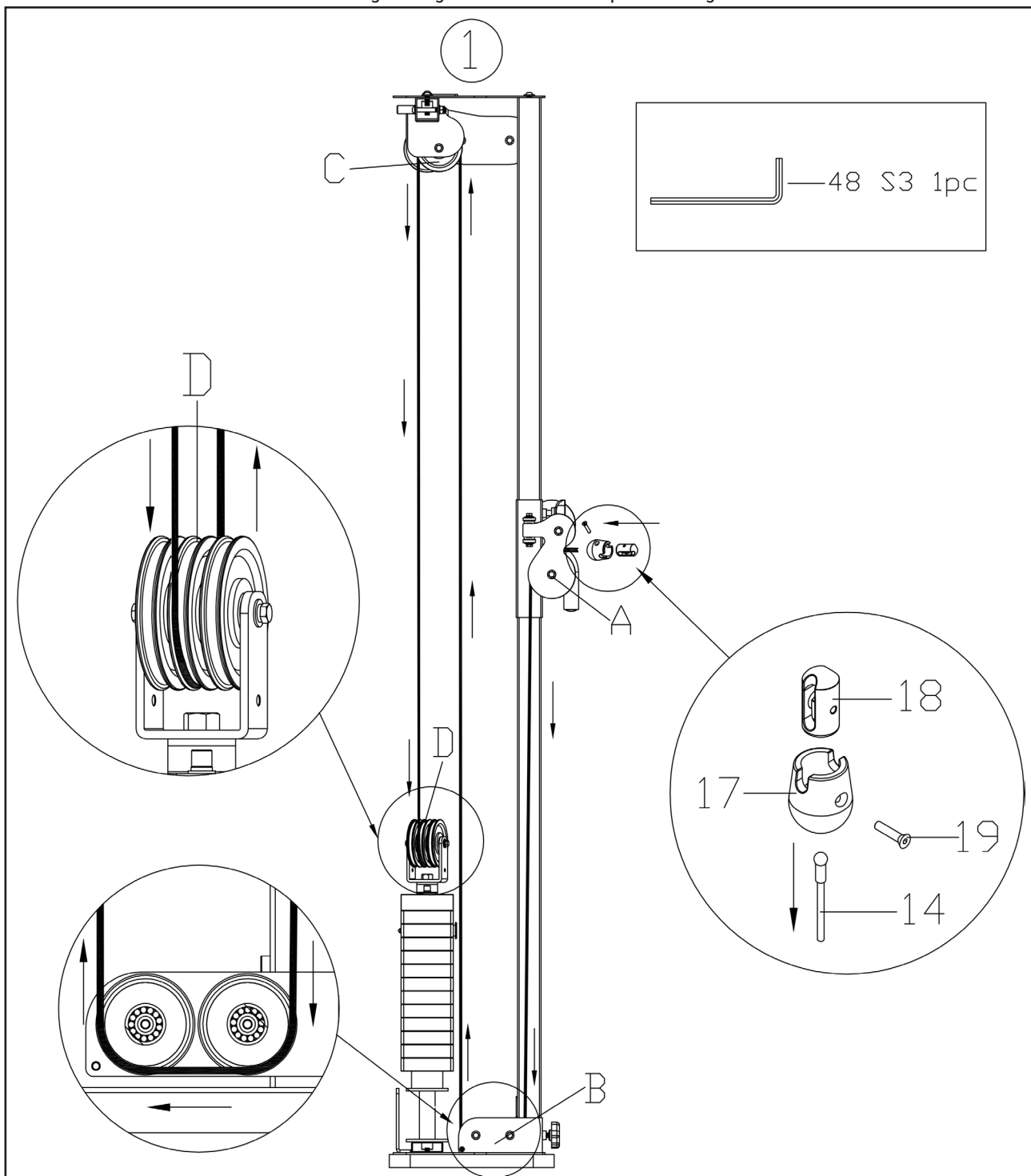
1. As shown in the figure: divided into 1/2, 1/4 weight, when moving with 1/2 steel wire rope, the force is only 1/2 of the weight, and similarly, when 1/4, it is only 1/4 of the weight. When threading the steel wire rope, first confirm and find the corresponding schematic diagram for threading installation.

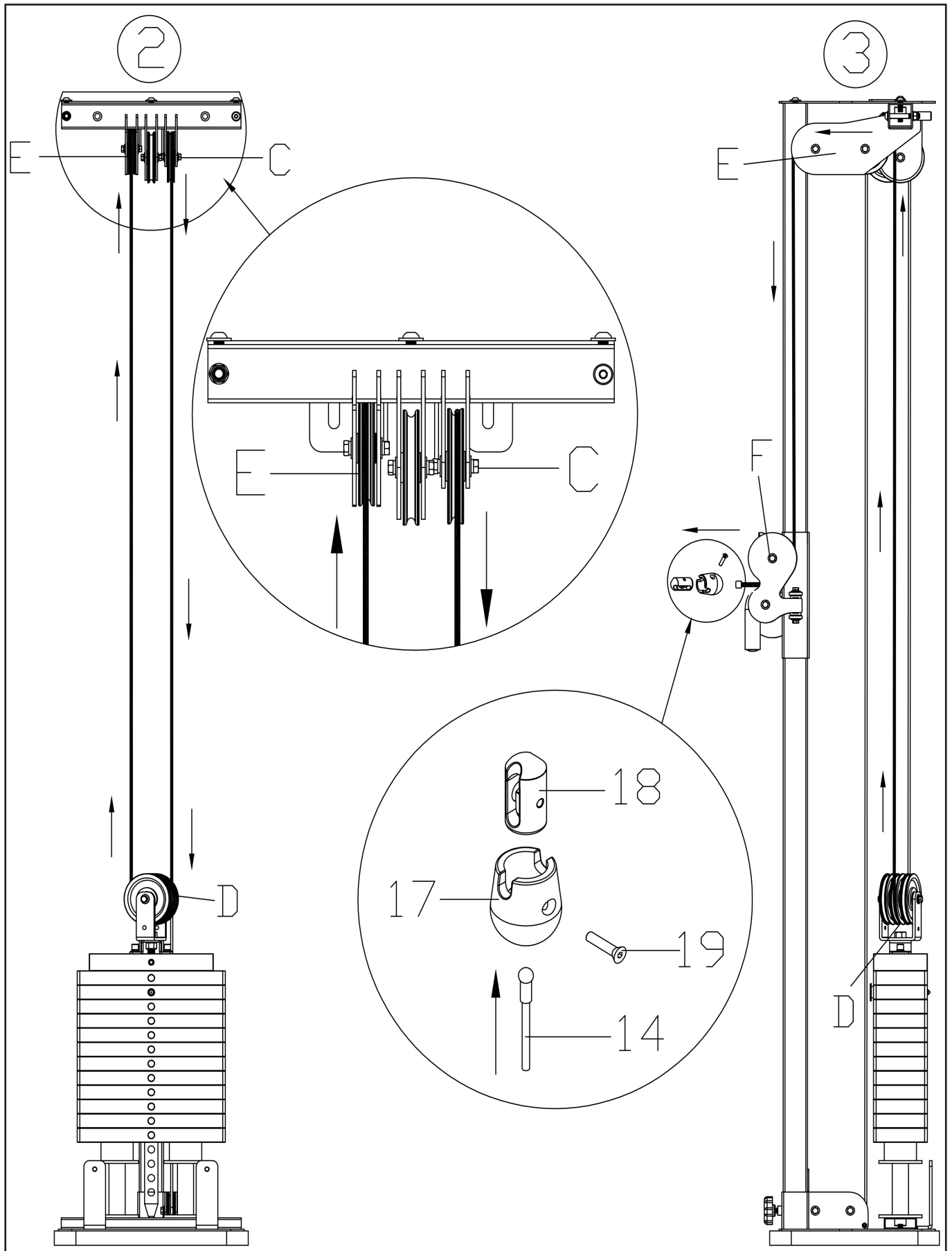
2. Before threading, it is necessary to first disassemble the rope head to take out the steel wire rope: as shown in Figure A, first use the S3 hex wrench to disassemble the bolt (19), and then separate the rope head assembly (17/18) to take out the steel wire rope (14/16), and then reassemble it as shown in the figure.

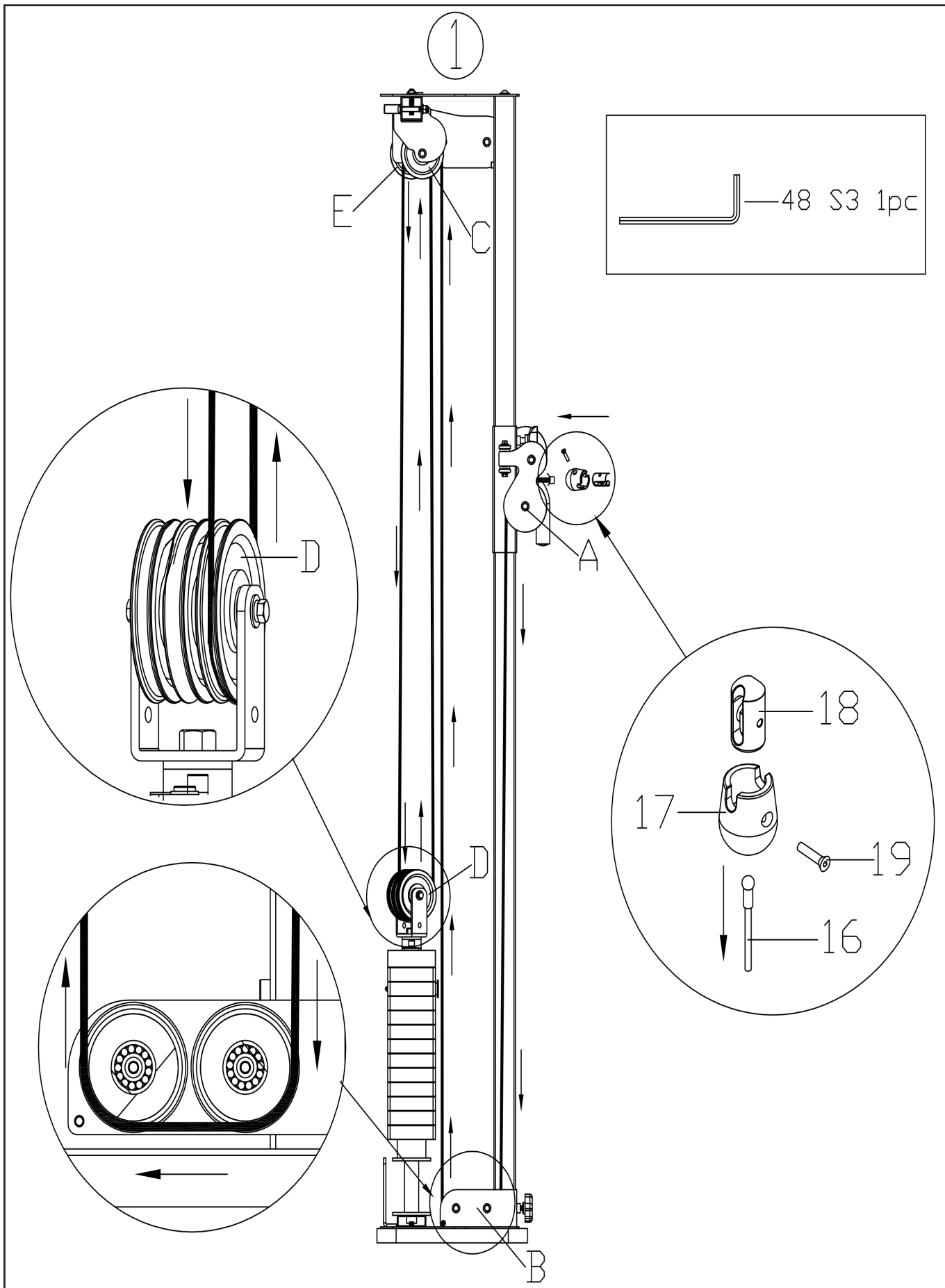
The cable pulley assembly must be carried out from A to F.

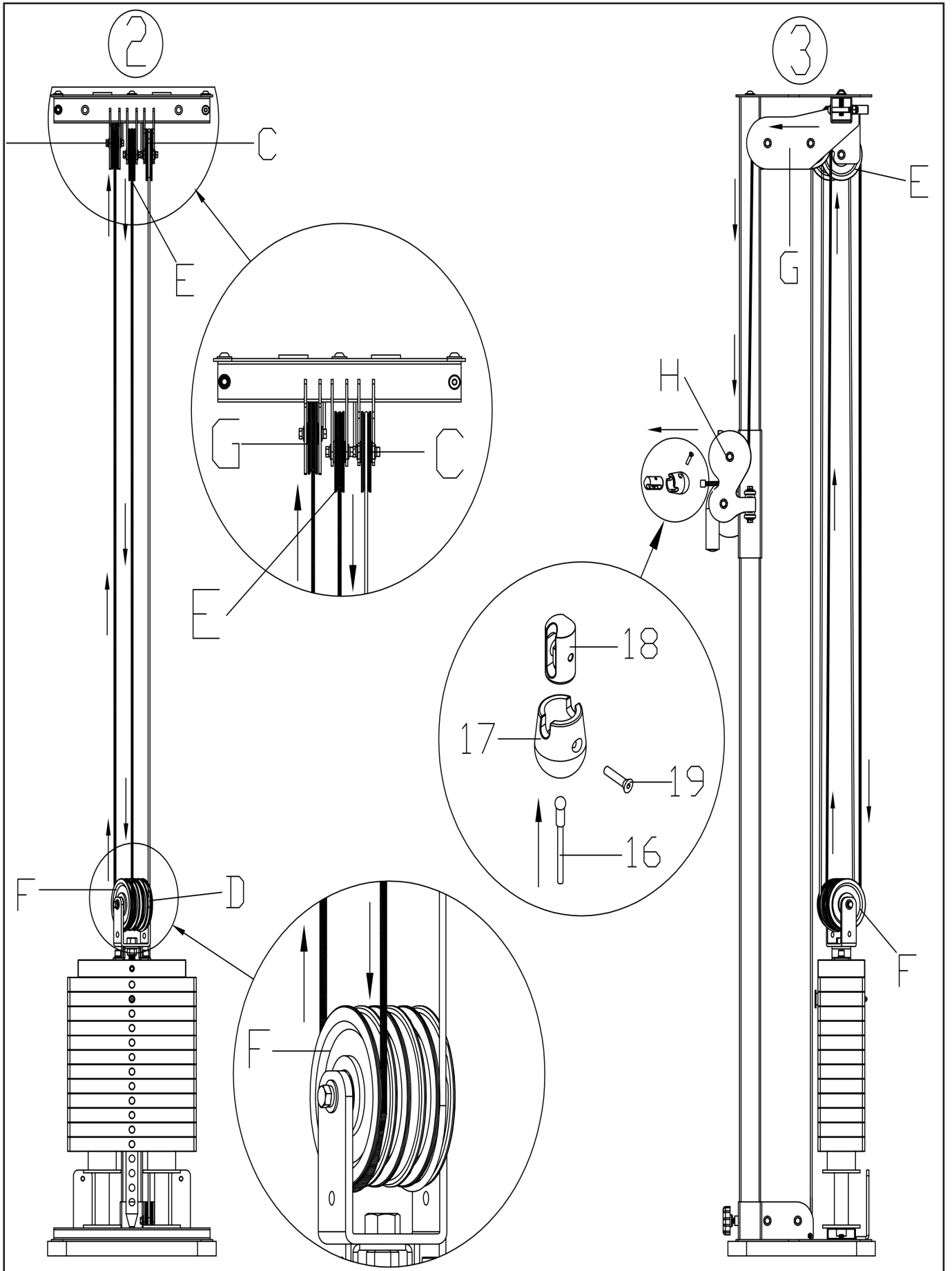
Seilzugmontage für 1/2

Rope threading 1/2









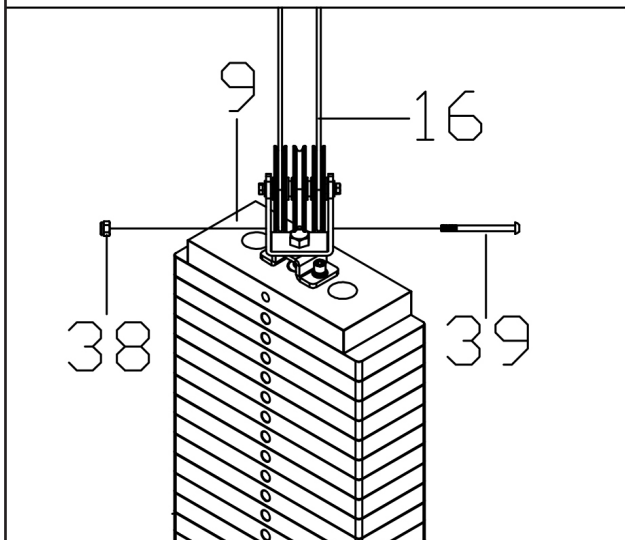
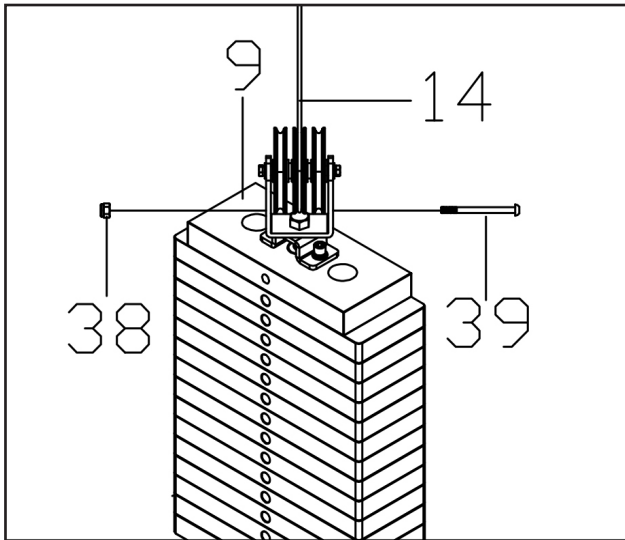
Schritt / Step 7



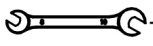

Nach dem montieren des Seilzugs (14/16) verläuft dieser wie unten dargestellt: Die Rollenhalterung wird mit einer Innensechskantschraube (39) und einer Sechskantmutter (38) positioniert und fixiert, um ein Verrutschen des Seilzugs (14/16) zu verhindern.

Achten Sie darauf, dass der Seilzug gerade und in einer Linie nach oben zur Rolle verläuft.

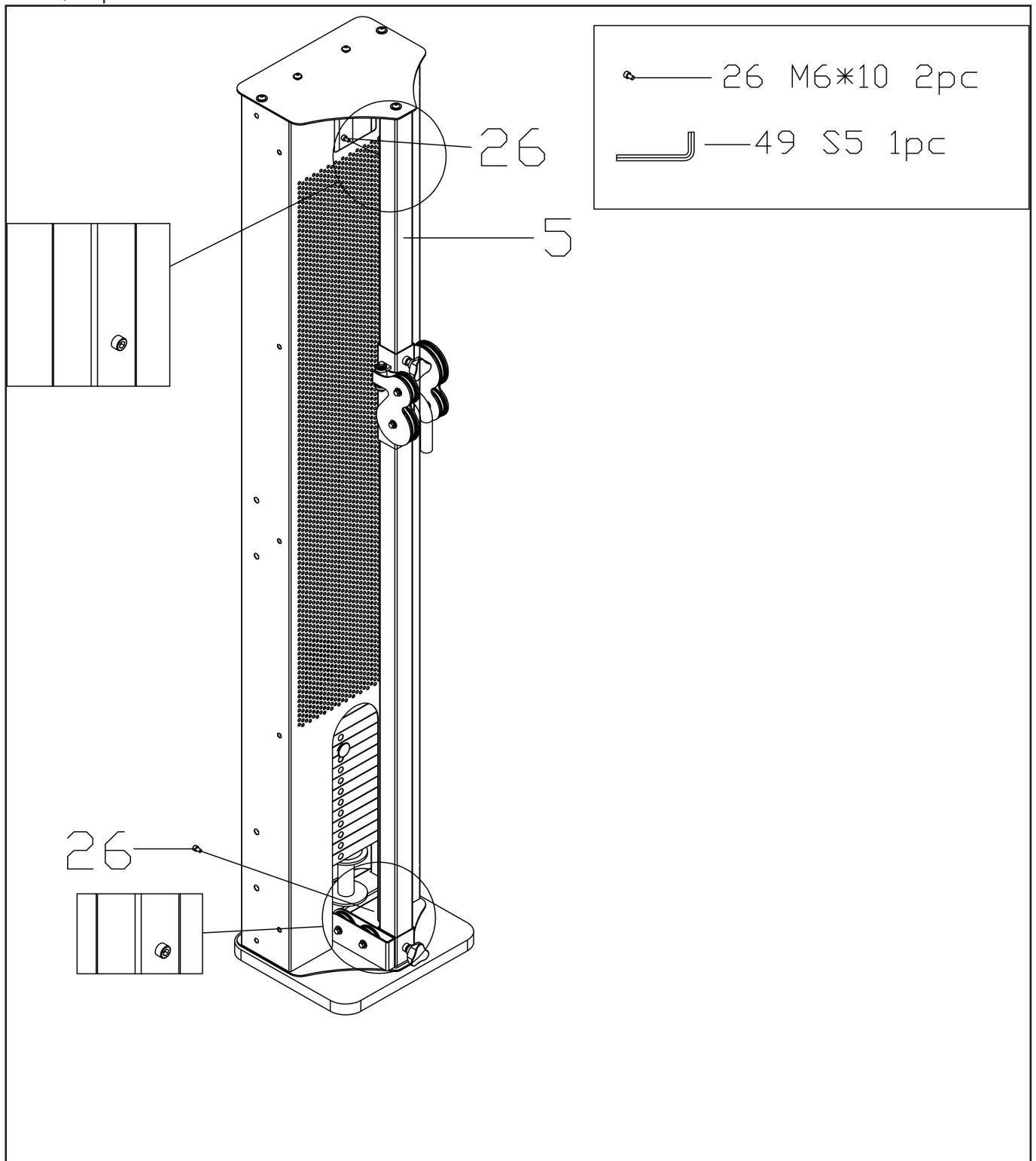
After mounting the cable (14/16), it runs as shown below: The roller bracket is positioned and fixed with an Allen screw (39) and a hexagon nut (38) to prevent the cable (14/16) from slipping.

Make sure that the cable runs straight and in a line to the upwards pulley.



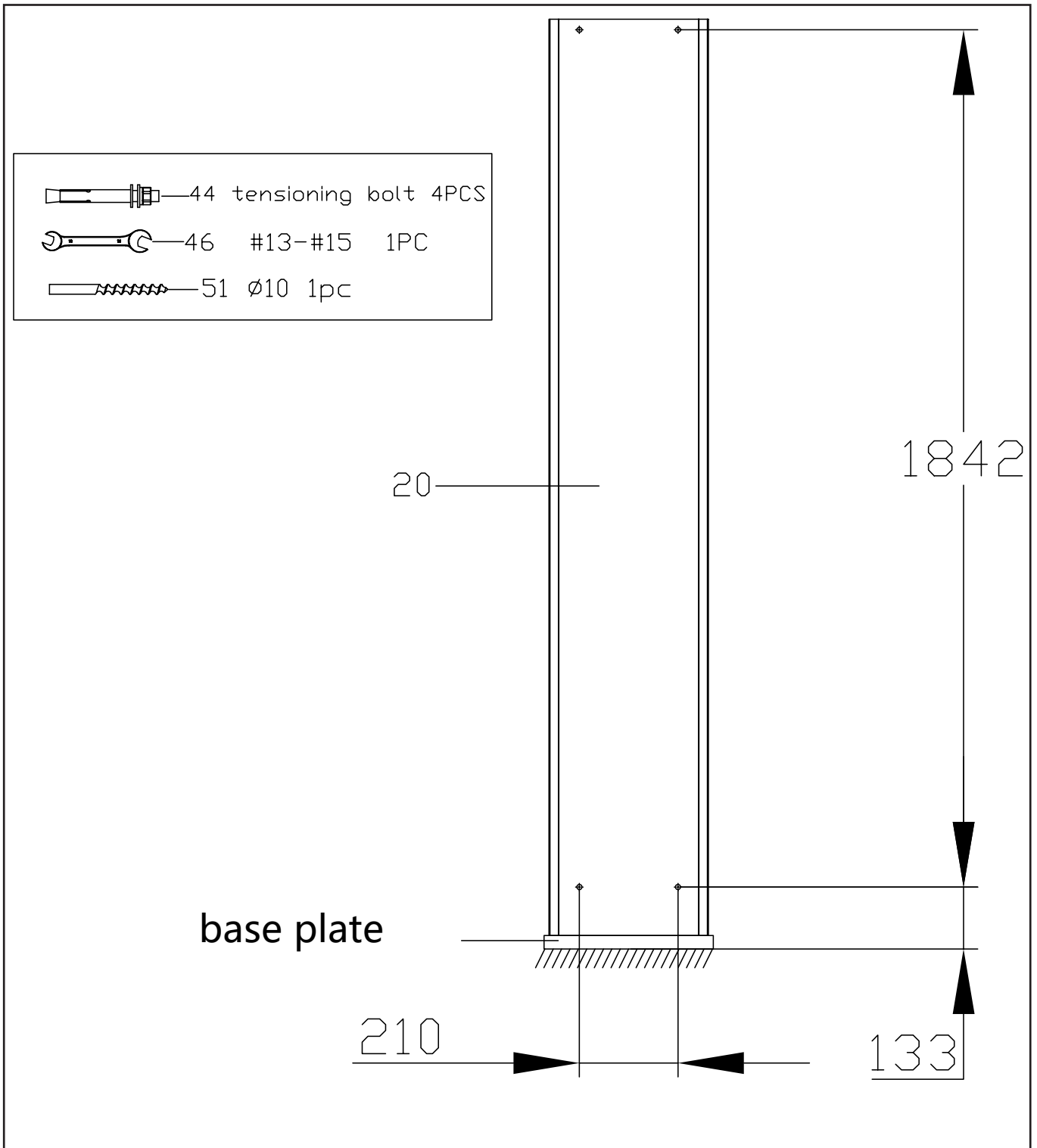
	38	M6	1pc
	39	M6*77	1pc
	47	#8-#10	1pc
	49	S5	1pc

Schritt / Step 8



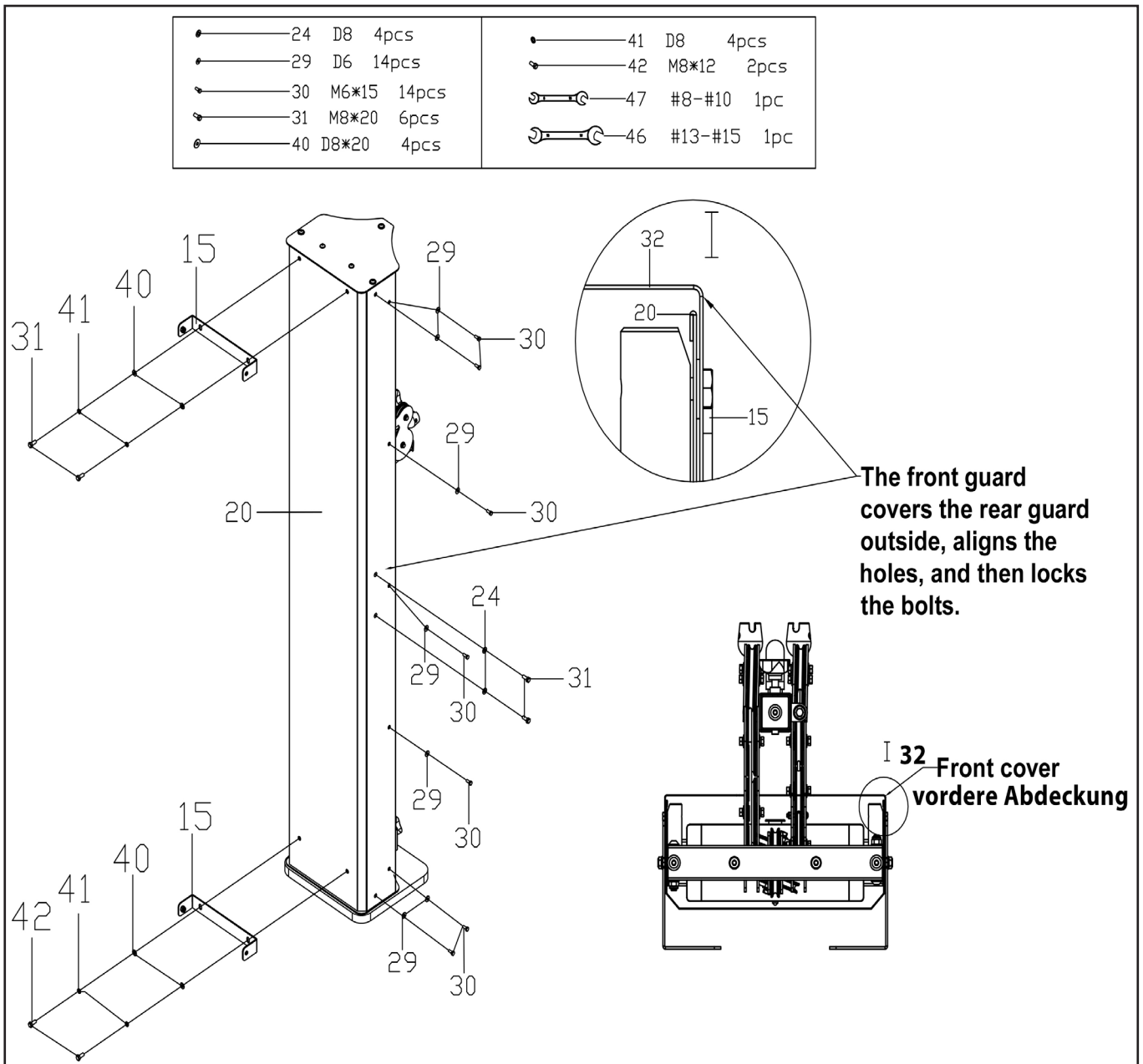
Montieren Sie die Innensechskantschrauben (26) an der Rückseite der mittleren Führungsstange (5).

As shown in the figure: install the limit bolt (26) on the back of the vertical tube joint (5).



„Wie in der Abbildung gezeigt: Legen Sie die Montageplatte an die festgelegte Montageposition auf den Boden und setzen Sie anschließend die Abdeckung hinten (20) auf die Montageplatte. Nachdem Sie die vier Bohrpositionen an der Wand markiert haben, entfernen Sie die Abdeckung und die Montageplatte und bohren Sie schließlich die Löcher an den markierten Positionen. (Die Tiefe und Größe der Löcher richten sich nach dem Spreizdübel (44)).“

As shown in the figure: place the base plate on the floor at the confirmed installation position and then place the rear cover (20) on the base plate. After marking the four hole positions on the wall, remove the rear cover and the base plate, and finally drill holes at the confirmed positions. (The depth and size of the holes are referred to the expansion bolt (44)).“

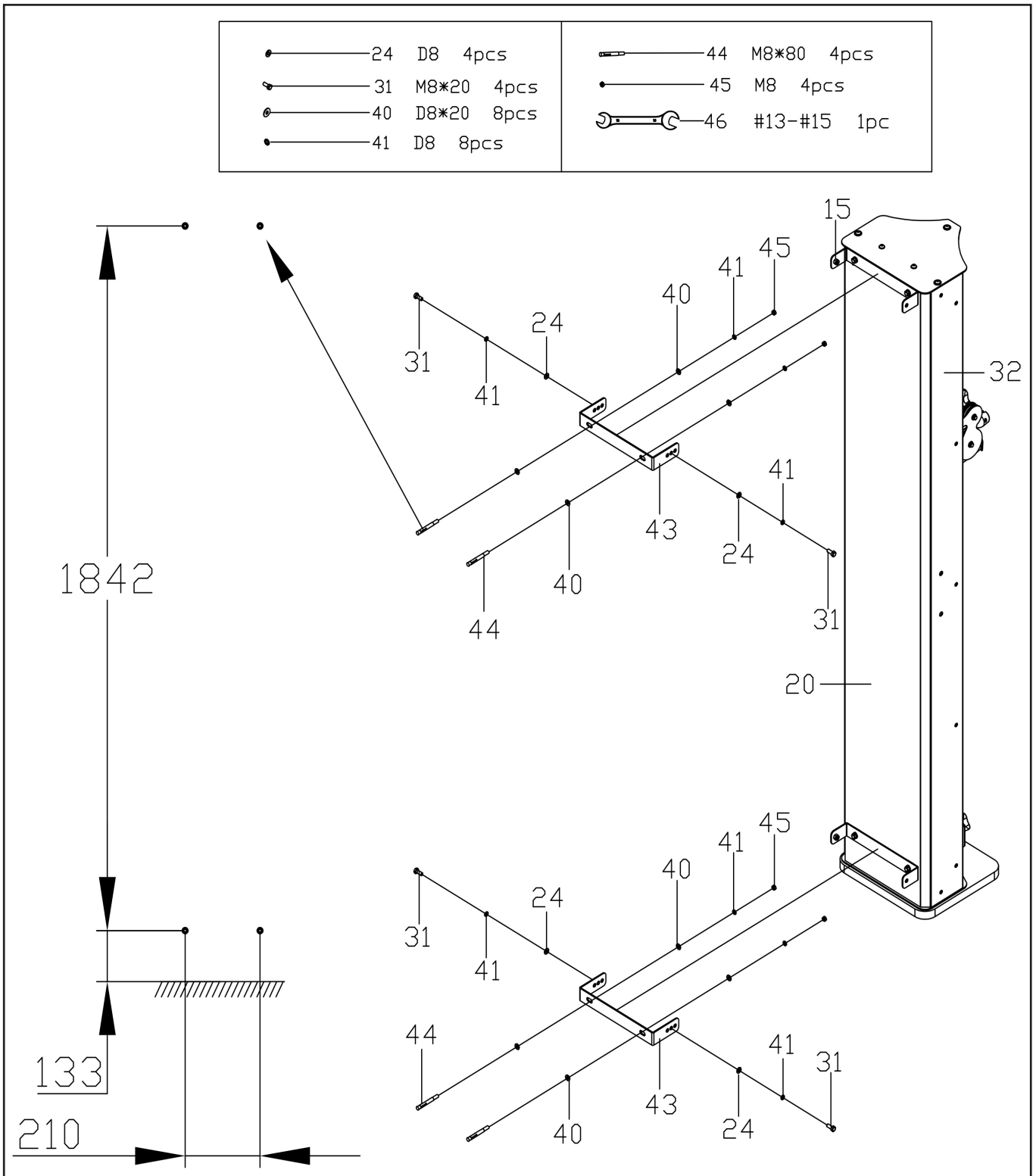


1. Wie in der Abbildung gezeigt: Zuerst die hintere Abdeckung (20) wie in der vergrößerten Ansicht dargestellt positionieren. Anschließend die vordere Abdeckung (32) seitlich an der hinteren Abdeckung (20) positionieren und die Befestigungslöcher ausrichten. Mit Sechskantschrauben (30/31) und Unterlegscheiben (29/24) festziehen.

2. Die Wandbefestigung (15) mit Schrauben (31/42), Federscheiben (41) und Unterlegscheiben (40) an der hinteren Abdeckung (20) befestigen.

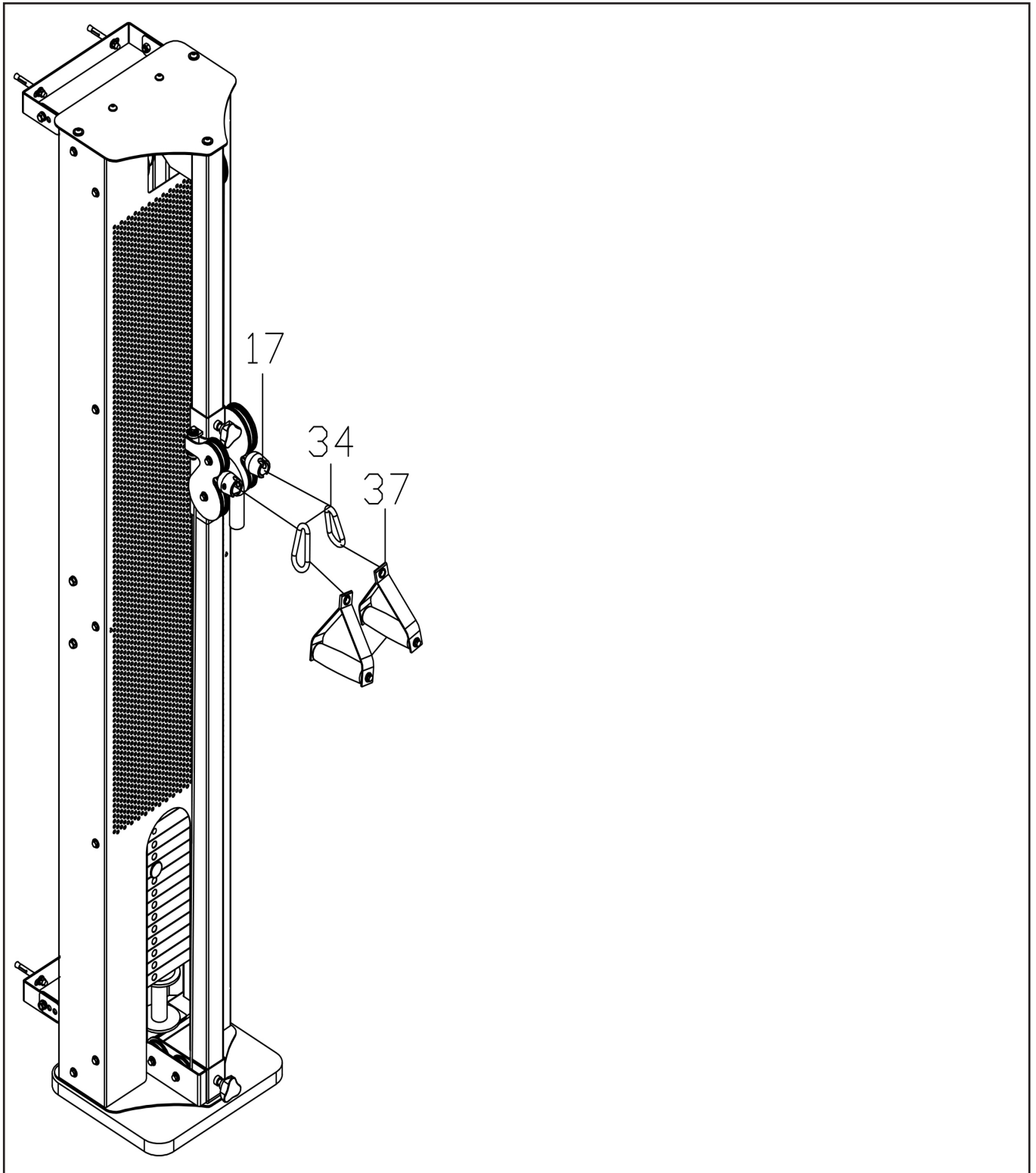
1. As shown in the figure: first place the rear guard (20) as required in the enlarged view, then wrap the front cover (32) around the outside of the rear guard (20) and align the fixing holes, and then tighten them with hex bolts (30/31) and flat washers (29/24)

2. As shown in the figure: fix the wall fixing plate (15) on the rear guard (20) with bolts (31/42), spring washers (41) and flat washers (40).



1. Die Spreizanker 8 (Dübel)(44) in das in Schritt 9 gebohrte Loch einsetzen und an der Wand befestigen. Anschließend den Wandhalter (43) durch den Spreizanker (44) führen und mit Unterlegscheibe (40), Federscheibe (41) und Mutter (45) an der Wand fixieren.
2. Nachdem der Tower in die gewünschte Position gebracht wurde, die Wandbefestigung (15) und die Wandhalterung(43) mit den Schrauben (31), Federscheiben (41) und Unterlegscheiben (24) verbinden und festziehen.

As shown in the figure: 1.insert the expansion bolt (44) into the hole position drilled in step 9 and fix it on the wall, and then the fixing plate(43)through the expansion bolt (44) and fix it on the wall with flat washer (40), spring washer (41) and nut (45). 2. After placing the Tower in the appropriate position, connect and tighten the wall fixed plate (15) and wall fixed plate(43) with bolts (31), spring washers (41) and flat washers (24).



Verbinden Sie zuerst die Karabiner (34) mit den Handgriffen (37). danach verbinden Sie diese mit dem Seilzugende (17).

As shown in the figure: connect the pomegranate hook (34) and the handle (37) first, and then connect them together on the weight head (17).

## 4. Pflege und Wartung

### Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

### Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

## 4. Care and Maintenance

### Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

### Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date									
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly										
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month										
Festigkeit der Schraub- verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month										
Prüfung der Seilzüge/ Cables	alle 3 Monate/ every 3 month										
Schmierung der Gewichte- führungsstangen/ Clean and lubricate guide rods	alle 3 Monate/ every 3 month										

Es wird empfohlen die Seilzüge alle 3 Jahre zu tauschen/  
It is recommended to replace the cables every 3 years

## 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.

### II) 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!

## 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.

## 5.1 Übungsbilder



### **Bizeps:**

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf/vor die Trittplatte. Ihre Arme sind fast gesteckt. Nehmen sie beide Handgriffe in die Hand

Endposition: Fixieren Sie die Ellenbogen am Körper und führen die Unterarme nach oben.

Achtung: Spannen Sie die Bauch und Rückenmuskulatur an. Nicht ins Hohlkreuz kommen. Oberkörper bleibt ruhig. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.

## 5.1 Trainings photos



### **Biceps:**

Start position: Stand on or in front of the pedal. Arms are nearly complete straight. Use both handles in each hand.

Endposition: Fix the elbow at side of your body and move the forearms up.

Pay attention, that the upper body stays straight.



### **Schulterheben:**

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte. Ihre Arme sind fast gestreckt.

Endposition: Führen Sie die Ellenbogen an der Seite ihres Körpers nach oben, bis diese die Höhe der Schultern erreicht haben.

Achtung/ Attention: Oberkörper fixieren, Ellenbogen nicht über die Höhe der Schulter nach oben ziehen. Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen.



### **Shoulder:**

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight

Endposition: Lift of your shoulder, as far as possible.

Attention: Fix the upper body. This exercise can cause pain in your neck!



**Trizeps:**

Ausgangsposition: Stellen Sie sich hinter die Trittplatte. Ihre Arme sind angewinkelt. Der Ellenbogen ist am Körper fixiert.

Endposition: Führen Sie die Unterarme an der Seite ihres Körpers nach unten, bis diese fast vollständig gestreckt sind.

Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.



**Trizeps:**

Start position: Stand behind the base plate. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



**Rudern, einarmig:**

Ausgangsposition: Stellen Sie sich hinter die Trittplatte in Schrittstellung. Ihr Arm ist angewinkelt. Halten Sie sich am Zugturm fest. Greifen Sie mit einem Arm den Handgriff. Führen sie die Übung im Wechsel durch.

Endposition: Strecken Sie den Arm nach hinten.



**Rudern, single arm:**

Start position: Stand behind the plate in step position. The arm is bent. Hold on to the cable tower and use one handle. Perform the exercise alternately.

Endposition: Extend your arm backwards.



**Rudern:**

Ausgangsposition: Beine im Kniegelenk leicht beugen. Arme fast gestreckt bis angewinkelt.

Endposition: Ziehen Sie Ihre Arme zu sich heran, bis die Griffe Ihren Oberkörper berühren. Je weiter die Arme in Richtung Brust gezogen werden, desto mehr wird die Nackenmuskulatur mit beansprucht.

Achtung: Oberkörper in ein aufrechten Position fixieren. Nicht mit dem Oberkörper mithelfen!



**Rowing:**

Start position: Knees are slightly bent. Arms are stretched out.

Endposition: Pull the arms to your body. Pulling more to your chest, will cause a more activate neck muscular system.

Attention: Upper body has to be fixed.



**Butterfly rückwärts:**

Ausgangsposition: Griffe befinden sich auf Schulterhöhe und die Arme sind fast gestreckt.

Endposition: Führen Sie die Arme in der fast gestreckten Position so weit wie möglich nach hinten.



**Butterfly reverse:**

Start position: Handles should be in shoulder height and are slightly bended.

Endposition: Move the slightly bended arm as much as possible backwards.



**Oberkörperrotation:**

Ausgangsposition: Beine in Schrittstellung. Beide Hände greifen einen Griff, die Arme sind leicht angewinkelt. Der Oberkörper ist nach hinten gedreht.

Endposition: Rotieren Sie den Oberkörper bis die Arme nach vorne zeigen.

Achtung: Oberkörper in ein aufrechten Position fixieren.



**Upper body rotation:**

Starting position: legs in step position. Both hands grip a handle, the arms are slightly angled. The upper body is turned backwards.

End position: Rotate the upper body until the arms point forward.

Attention: fix the upper body in an upright position.

Attention: fix the upper body in an upright position.



**Seitliches Rumpfneigen:**

Ausgangsposition: Paralleler Schritt neben der Trittplatte. Stehen Sie soweit vom Gerät entfernt, dass der Seilzug in der geneigten Körperposition noch gespannt ist.

Endposition: Neigen Sie den Oberkörper soweit als möglich in die andere Richtung.



**Lateral fuselage tilt:**

Starting position: Parallel step next to the step plate. Stand far enough away from the device that the cable is still tensioned in the inclined body position.

End position: Tilt your upper body as far as possible in the other direction



**Bauchbeuge:**

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte und greifen beide Griffe über den Schultern.

Endposition: Beugen sie den Oberkörper nach unten.



**Abdominal:**

Starting position: Stand on the step plate and grip both handles over your shoulders.

End position: Bend your upper body down.



**Bein Abduktion:**

Ausgangsposition: Befestigen Sie die Schlaufe (nicht im Lieferumfang enthalten) am Sprunggelenk/Wade. Halten Sie sich am Handgriff des Zigturm fest. Das Bein ist fast gestreckt und leicht nach innen geneigt.

Endposition: Führen Sie das Bein nach Außen.



**Leg abduction:**

Start position: Fix the loop ( not included) on your joint and hold yourself on handle at the cabletower. The leg is slightly straight moved to the inner side.

Endposition: Move your leg to the outside



**Bein Abduktion:**

Ausgangsposition: Befestigen Sie die Schlaufe (nicht im Lieferumfang enthalten) am Sprunggelenk/Wade. Halten Sie sich am Handgriff des Zigturm fest. Das Bein ist fast gestreckt und leicht nach innen geneigt.

Endposition: Führen Sie das Bein nach Außen.



**Leg abduction:**

Start position: Fix the loop ( not included) on your joint and hold yourself on handle at the cabletower. The leg is slightly straight moved to the inner side.

Endposition: Move your leg to the outside



**Gluteus:**

Ausgangsposition: Befestigen Sie die Schlaufe ( nicht im Lieferumfang enthalten) am Sprunggelenk/Wade. Halten Sie sich am Zigturm fest. Das Bein ist fast gestreckt

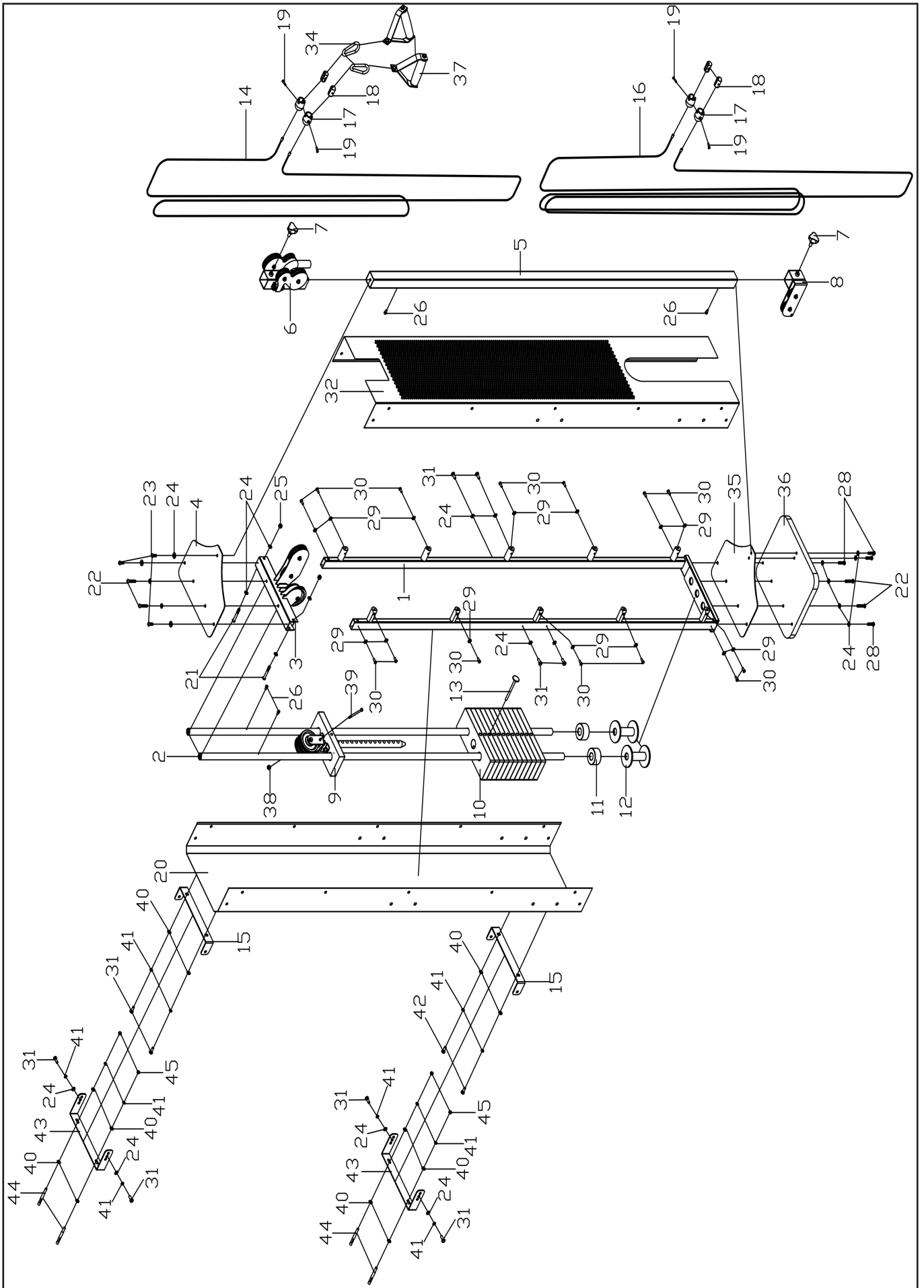
Endposition: Führen Sie das Bein nach hinten.



**Gluteus:**

Start position: Fix the loop ( not included) on your joint and hold yourself on the cabletower. The leg is slightly straight .

Endposition: Move your leg to the backside.



## 7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14047	-1 Grundrahmen	Mainframe		1
	-2 Gewichte Führungsstangen	Slider		2
	-3 Oberers Rahmenteil	Pipe combination		1
	-4 Obere Abdeckplatte	Top plate		1
	-5 Mittlere Führungsstange	Vertical pipe		1
	-6 Rollenhalter	Puley bracket		1
	-7 Aluminium Drehknopf	Aluminium knob		2
	-8 Rollenhalter	Roller bracket		1
	-9 Top Gewichteplatte	Counterweight plate		1
	-10 Gewichteblock	Weight stack		12
	-11 Gummipuffer	Large buffer pad		2
	-12 Distanzhülsen	Wheat adjustment sleeves		2
	-13 Gewichteauswahlstab	Counterweight adjustment pin		1
	-14 Stahlseil für 1/2 7055 mm	Steelrope for 1/2	7055 mm	1
	-15 Wandbefestigung	Wall fixed plate		2
	-16 Stahlseil für 1/4 9890 mm	Steelrope for 1/4	9890 mm	1
	-17 Hülse für Seilzugende	Rope head buffer sleeve		4
	-18 Verschlusskappe an Seilzugende	Pull cord head		4
	-19 Senkkopfschraube konisch	Conical countersunk bolt		4
	-20 Abdeckung, hinten	Rear cover		1
	-21 Schraube	Hex socket head cap screw	M8x60	2
	-22 Sechskantschraube	Hex cap screw	M8x40	4
	-23 Sechskantschraube	Hex cap screw	M8x20	3
	-24 Unterlegscheibe D8	Washer D8		23
	-25 Kunststoffmutter	Kunststoffmutter	M8	2
	-26 Innensechskantschraube	Hex socket head cap screw	M6x10	4
	-27 Wird nicht benötigt	No need		0
	-28 Sechskantschraube	Hex cap screw	M8x30	4
	-29 Unterlegsscheibe	Washer	D6	14
	-30 Sechskantschraube	Hex bolt	M6x15	14
	-31 Sechskantschraube	Hex bolt	M8x20	10
	-32 Abdeckung vorn	Front bumper		1
	-33 Wird nicht benötigt	No need		0
	-34 Karabiner	Hooks		2
	-35 Abdeckplatte unten	Base plate		1
	-36 Grundplatte	Base		1
	-37* Handgriffe	Handle		2
	-38 Kunststoffmutter	Nylon nut	M6	1
	-39 Sechskantschraube	Hex cap screw	M6x77	1
	-40 Unterlegsscheibe	Washer	D8x20	12
	-41 Federscheibe	Spring washer	D8	12
	-42 Sechskantschraube	Hex bolt	M8x12	2
	-43 Wandhalterung	Wall mounting plate		2
	-44 Spreizanker	Tension bolt		4
	-45 Mutter	Nut	M8	4
	-46 Gabelschlüssel	Wrench	13-15	1
	-47 Gabelschlüssel	Wrench	8-10	1
	-48 Inbusschlüssel	Allen key	S3	1
	-49 Inbusschlüssel	Allen key	S5	1
	-50 Inbusschlüssel	Allen key	S6	1
	-51 Bohrer	Drill	Ø10	1

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

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 Hammer Sport Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

## 8. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

Nutzung	Garantie	Garantie auf den Hauptrahmen
Private Nutzung	24 Monate	10 Jahre
Semi-Profess. Nutzung	-	-
Professionelle Nutzung	-	-

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.

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

# HAMMER

## Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

Cable Tower 4.0	14047
<b>Bezeichnung</b>	<b>Artikelnr.</b>

**PO-Nr.:**

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.



**Ticket öffnen!**

[support.hammer.de/de/support/tickets/new](https://support.hammer.de/de/support/tickets/new)

### Wussten Sie schon?



Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!



Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

### Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

**HAMMER Sport AG** // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

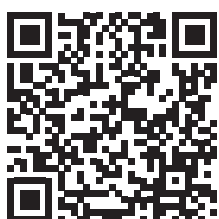
## Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

Cable Tower 4.0	14047
<b>Description</b>	<b>Item no.</b>

### PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.



Open a ticket!

[support.hammer.de/en/support/tickets/new](https://support.hammer.de/en/support/tickets/new)



### Did you know?

On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!



Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

### Contact us



+49 (0)731 / 97488-62



[service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr