

**HAMMER**

ANLEITUNG/MANUAL

# **BioForce MX**

# **Norsk**

**ART.NR. / ITEM NO. 14002**

**ID: 001241**

<b>Inhaltsverzeichnis</b>		<b>Index</b>		<b>Seite/Page</b>
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General	03
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	03
3.	Aufbau	3.	Assembly	03
3.1	Aufbauschritte	3.1	Assembly Steps	04
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	14
5.	Trainingsanleitung	5.	Training manual	15
5.1	Übungsbilder	5.1	Trainings photos	16
6.	Explosionszeichnung	6.	Explosion drawing	24
7.	Teileliste	7.	Parts list	25
8.	Garantie	8.	Warranty (Germany only)	26
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9.	-	27

## 1. Sicherheitshinweise

### **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 130 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, Haustiere oder Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind und ob Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit \* in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Das Trainingsgerät muss nach jedem Training gegen ungewolltes Bewegen gesichert werden!
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie geeignete Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.
18. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
19. Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.

## 1. Safety instructions

### **IMPORTANT!**

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class H.
- Max. user weight is 130 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, pets or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities to play with or near the appliance.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured and if defects are visible.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. 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.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the bike, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Set up the item in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.
18. Do not let children play with the packaging foil. They can get caught in it and suffocate while playing.
19. The use of the item is only for one person allowed.

## 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 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

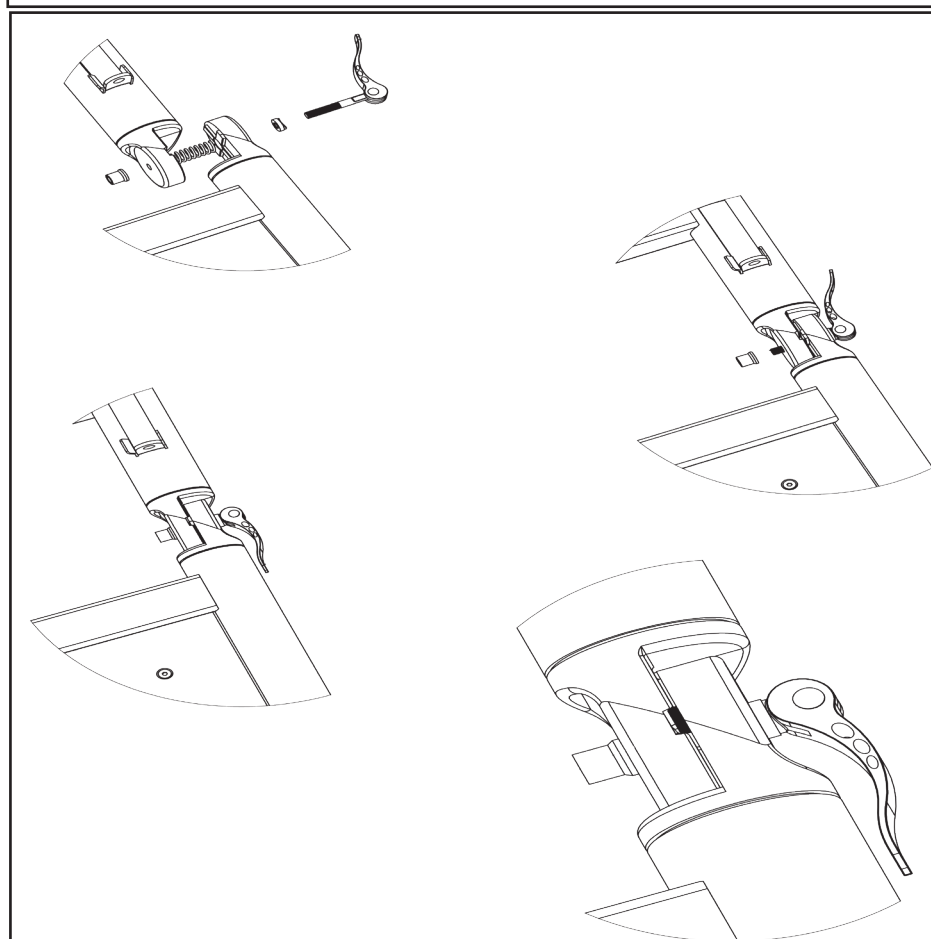
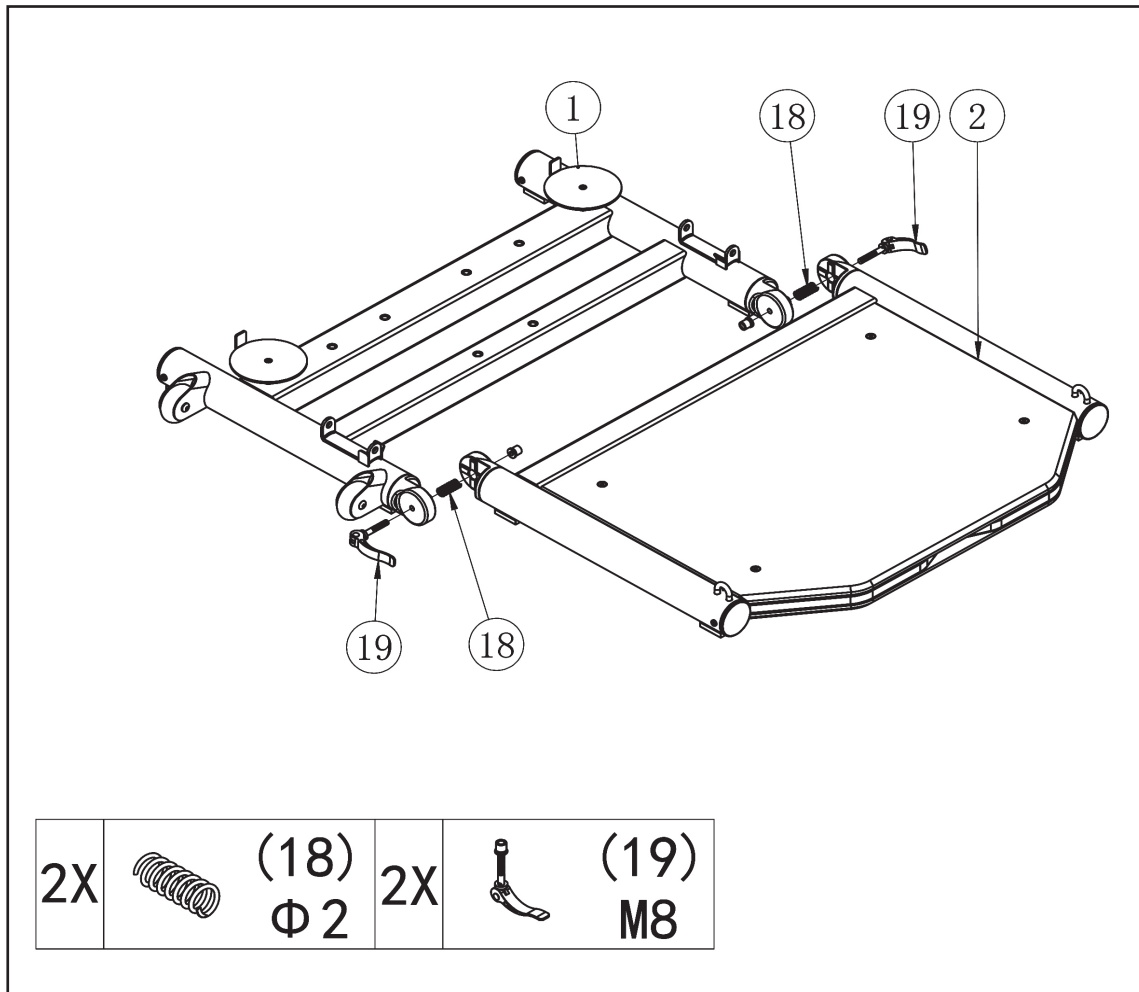
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

### 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 Aufbauschritte/ Assembly steps

Schritt/ Step 1



## Verbindung der Bodenplatte

Um die Bodenplatte mit dem Rahmen zu verbinden, gehen Sie wie folgt vor:

- 1) Richten Sie die Bodenplatte so aus, dass die Aufnahmen mit den Aufnahmen des Rahmens übereinstimmen. Zwischen die Rahmenteile muss eine Feder eingelegt werden.
- 2) Führen Sie den Schnellspanner mit dem Ausgleichstück von außen durch die Bohrungen. Achten sie darauf, dass der Schnellspanner im geöffneten Zustand durchgeführt wird.
- 3) Fixieren Sie von innen die Rändelmutter.
- 4) Die Spannung der Schnellverspannung muss so eingestellt werden, dass der Schnellspanner fest nach innen gedrückt werden muss, und so leicht, dass die Bodenplatte nicht wackelt. Achten sie darauf, dass die Zähne der Verbindung ineinandergreifen!

### **Achtung:**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass:

- 1) die Schnellspanner festgezogen sind
- 2) der Hauptrahmen nicht wackelt oder frei beweglich ist.

Bei nicht ordnungsgemäßem Festziehen der Schnellspanner kann es zu Verletzungen kommen!

## Connecting the base plate

To connect the base plate to the upper frame, proceed as follows:

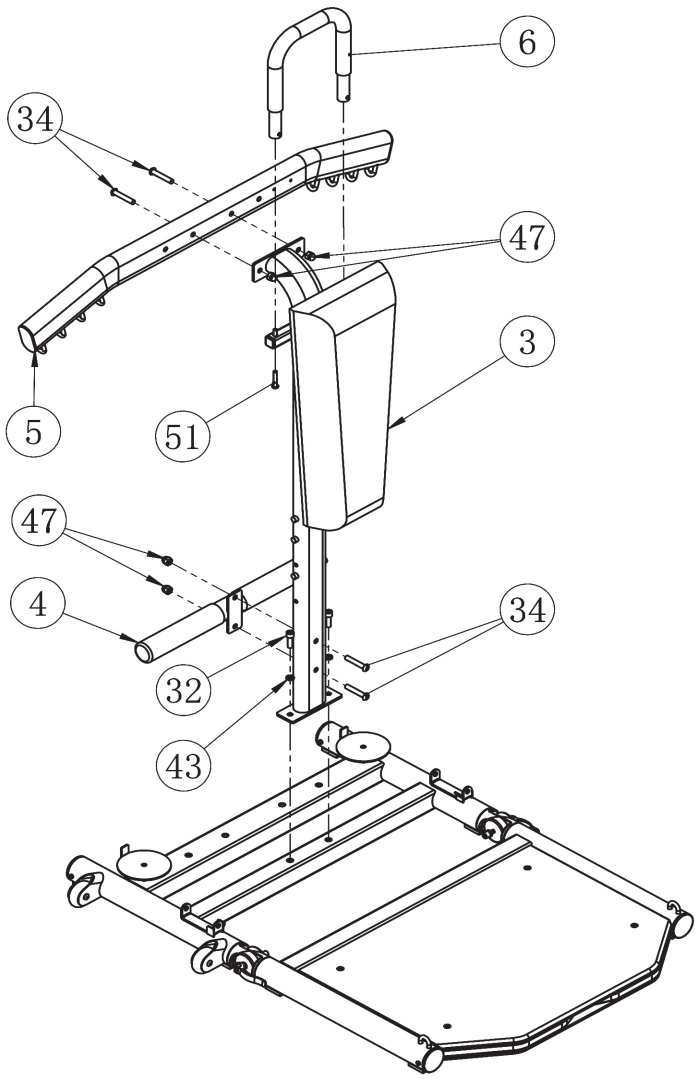
- 1) Align the base plate so that the mounts match the mounts on the frame. A spring must be inserted between the frame parts.
- 2) Guide the quick-release clamp with the levelling piece through the holes from the outside. Ensure that the quick release is inserted in the open position.
- 3) Secure the knurled nut from the inside.
- 4) The tension of the quick release must be adjusted so that the quick release is pressed firmly inwards and so lightly that the base plate does not wobble. Make sure that the teeth of the connection interlock!

### **Caution:**

Before you start training, make sure that:

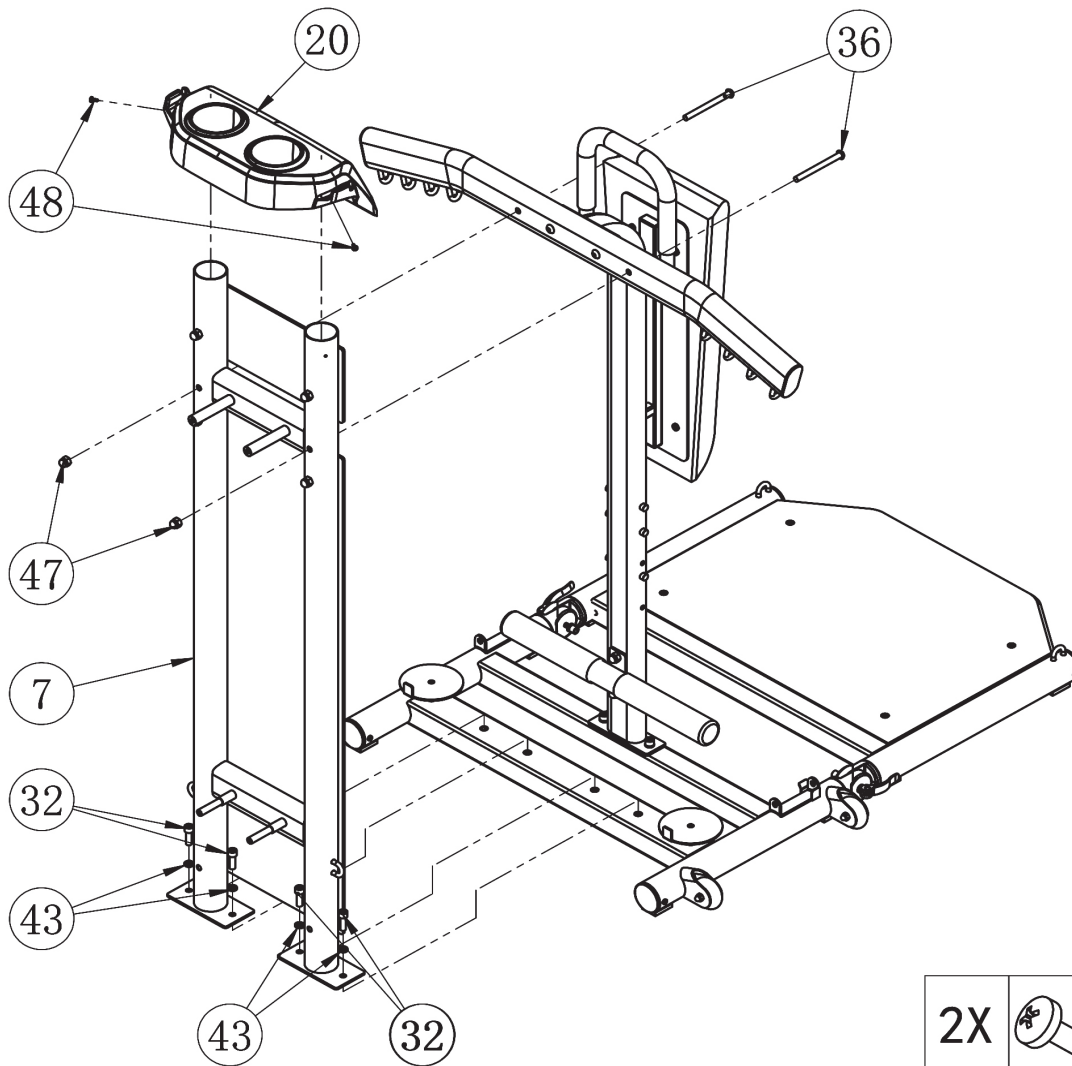
- 1) the quick releases are tightened
- 2) the main frame does not wobble or move freely.

Failure to tighten the quick-release levers properly can result in injury!



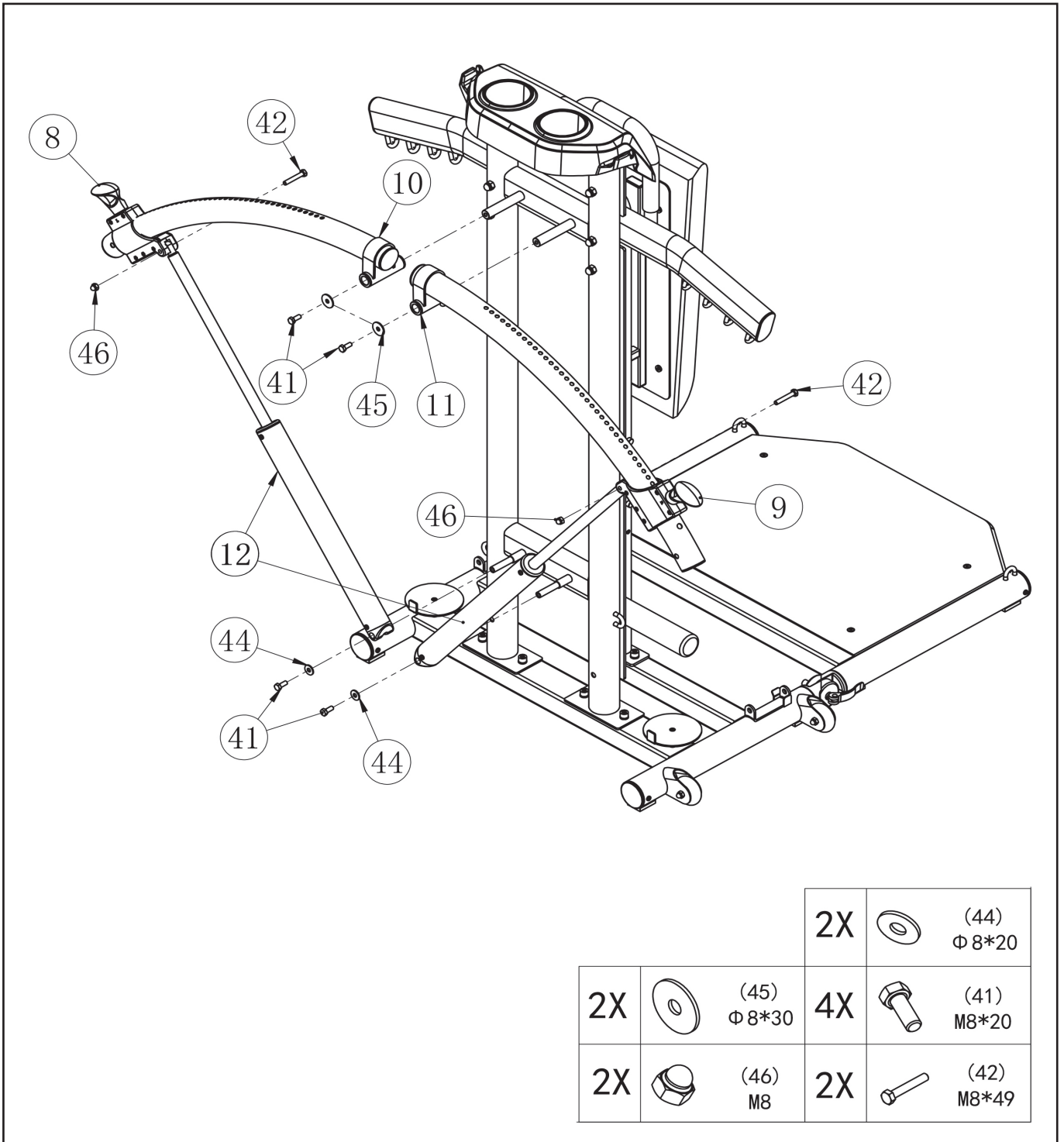
2X		(51) M8*40
----	--	---------------

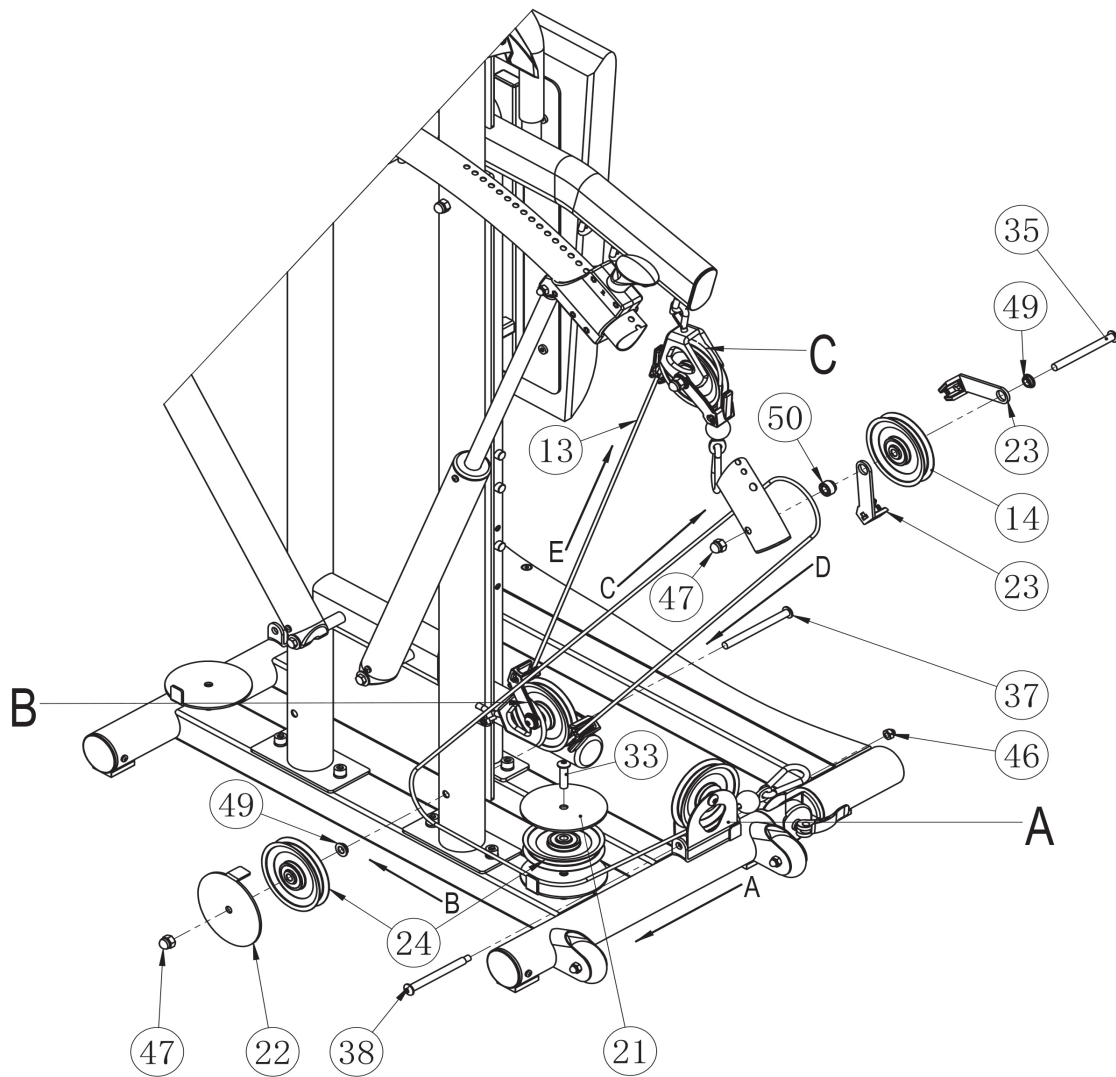
4X		(47) M10	4X		(34) M10*57
2X		(43) Φ 10	2X		(32) M10*30



















			2X		(48) ST4. 2*12
2X		(47) M10	2X		(36) M10*110
4X		(43) Φ 10	4X		(32) M10*30

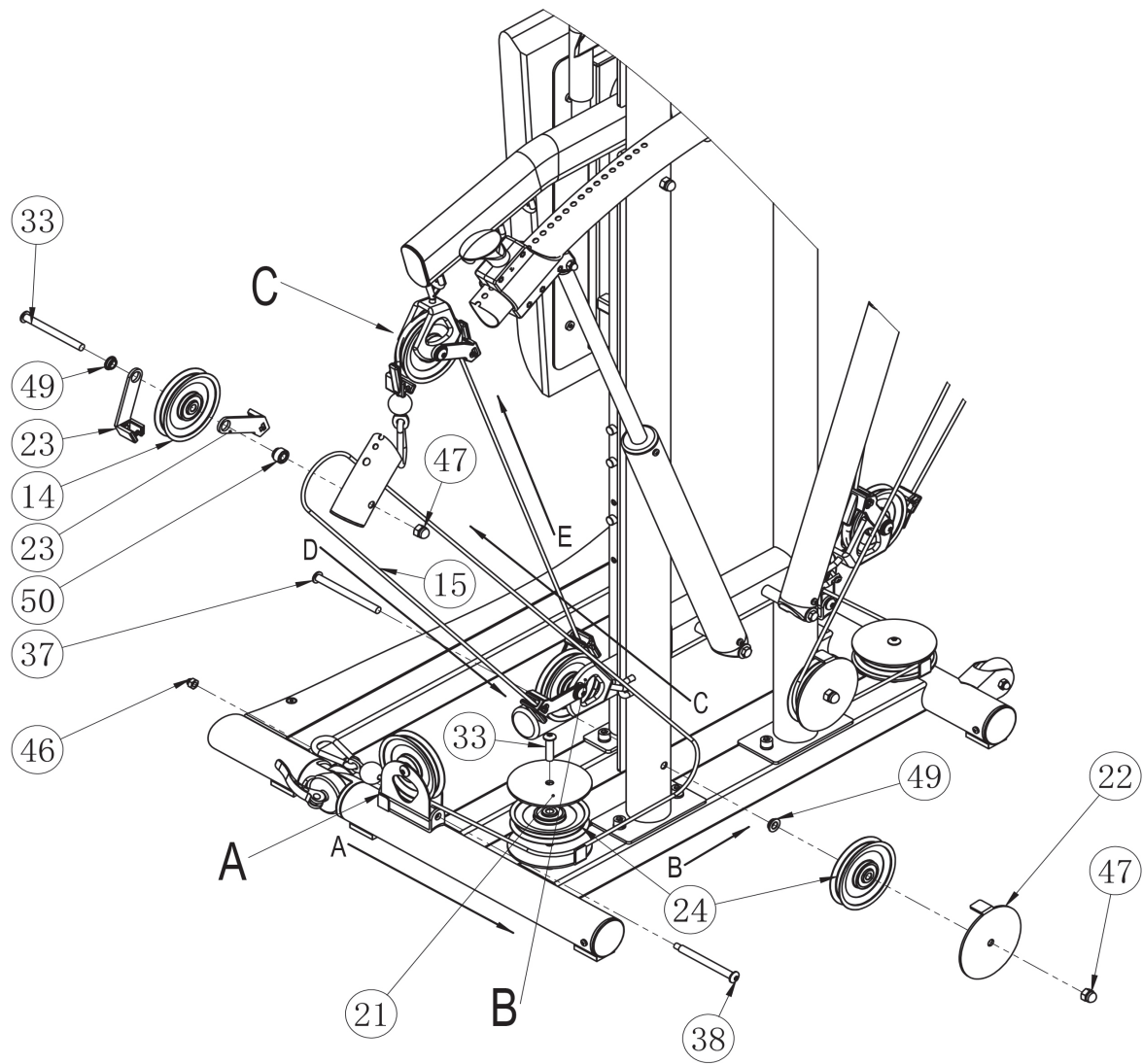






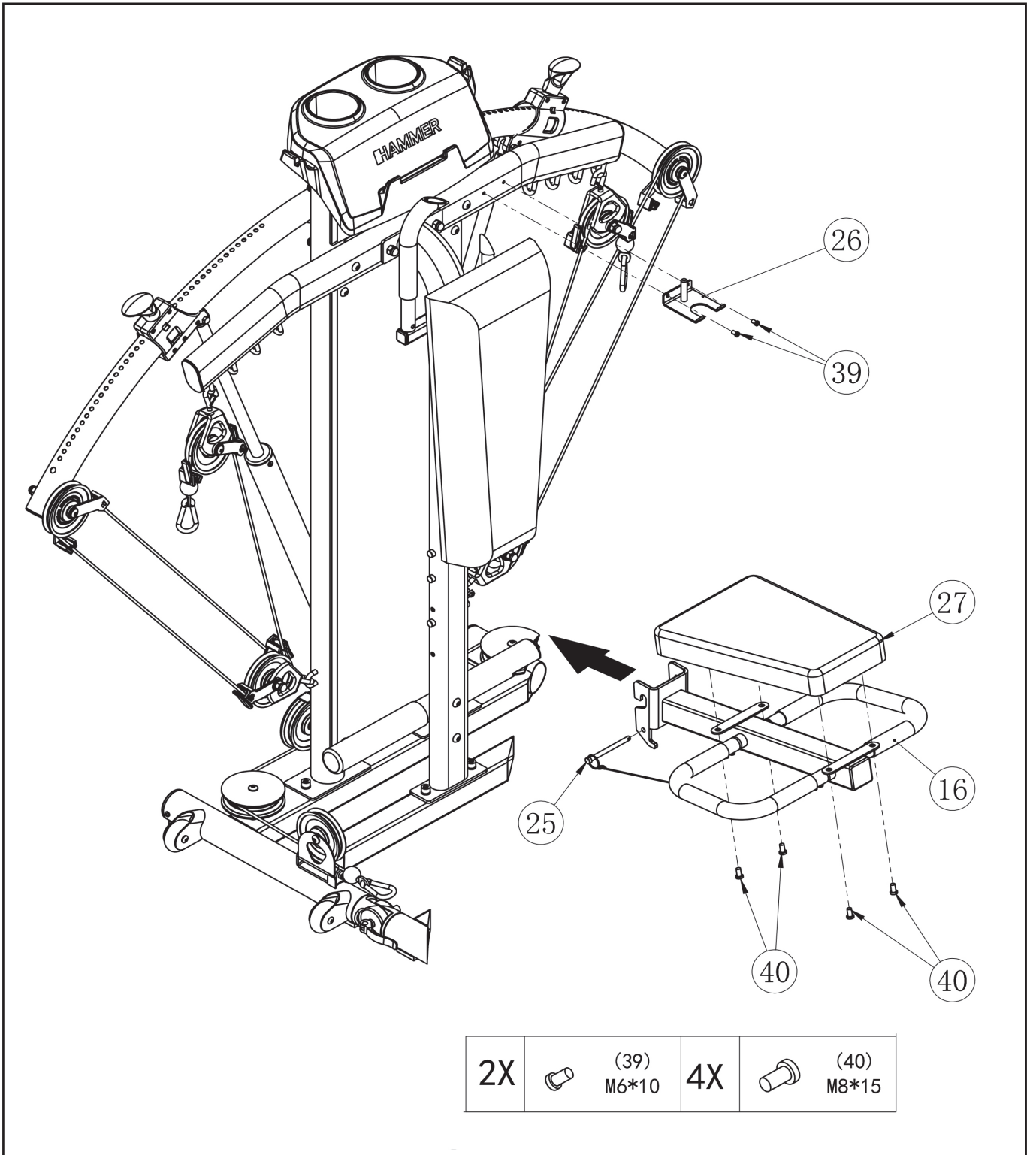
1X		(22) ø 3		
2X		(24) pulley	1X	
				(14) pulley
1X		(21) ø 3	2X	
				(23) Cable Guide A
1X				
				(13) 3685mm

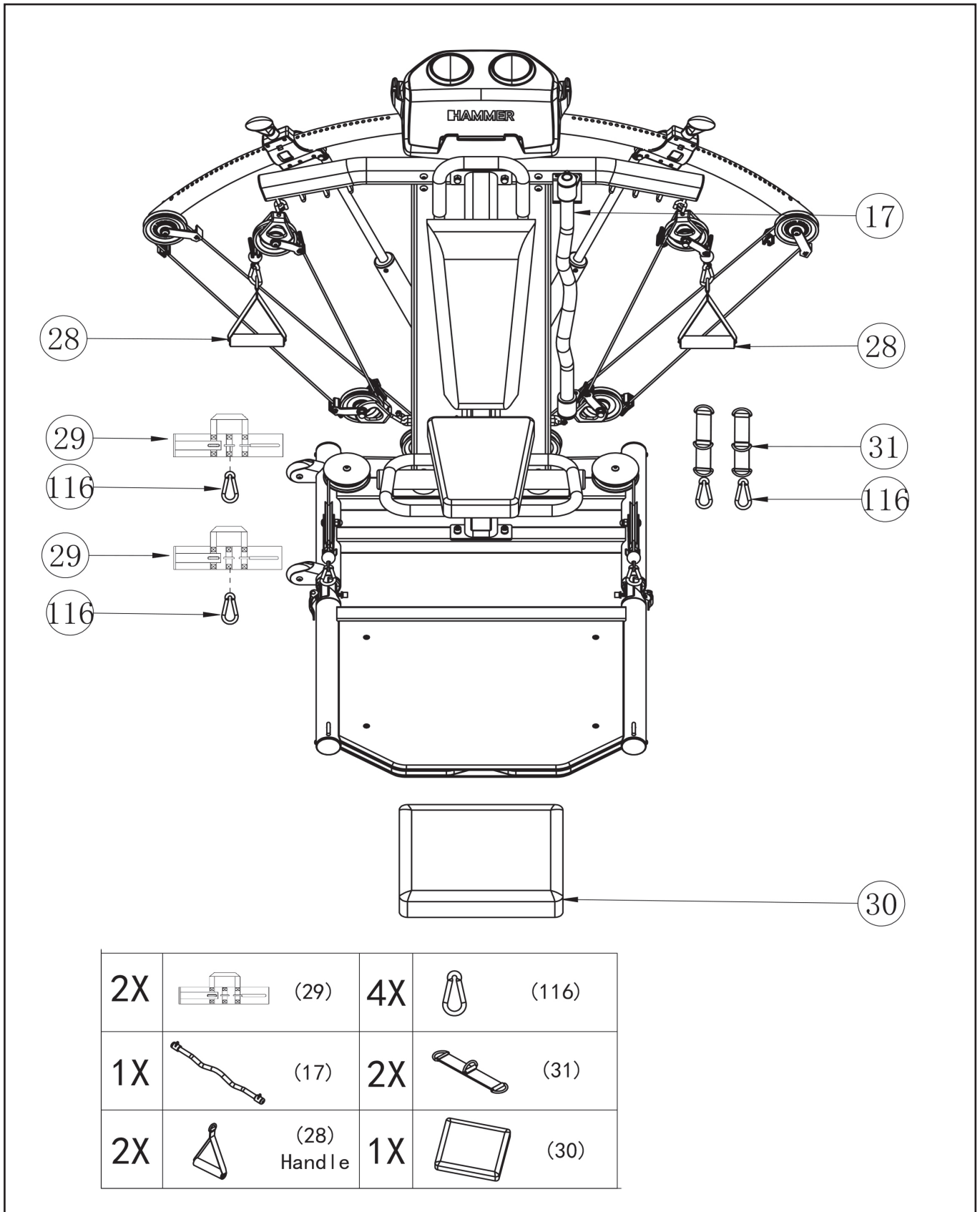
1X		(50) Large Bushing	1X	
				(35) M10*107
2X		(47) M10	2X	
				(49) Small Bushing
1X		(37) M10*115	1X	
				(33) M10*38
1X		(46) M8	1X	
				(38) M8*110

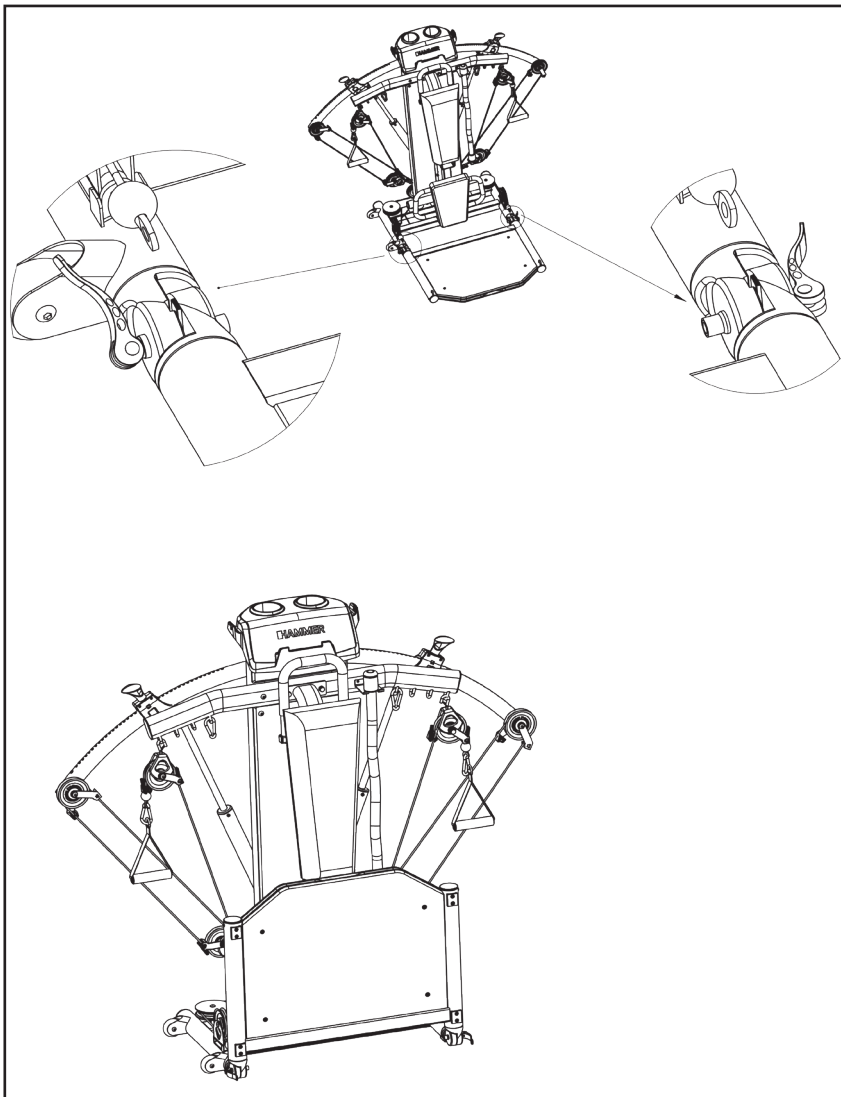


1X	(22) ø 3		
2X	(24) pulley	1X	(14) pulley
1X	(21) pulley	2X	(23) Cable Guide A
1X	(15) 3685mm C B A		

1X	(50) Large Bushing	1X	(33) M10*107
2X	(47) M10	2X	(49) Small Bushing
1X	(37) M10*115	1X	(33) M10*38
1X	(46) M8	1X	(38) M8*110







**Um die Bodenplatte nach oben zu klappen, gehen sie wie folgt vor.**

- 1) Öffnen Sie die Schnellspanner
- 2) Führen Sie die Bodenplatte nach oben.
- 3) Schließen Sie die Schnellspanner und prüfen Sie ob die Bodenplatte fixiert ist.

**Um die Bodenplatte nach unten zu klappen, gehen sie wie folgt vor.**

- 1) Öffnen Sie die Schnellspanner
- 2) Führen Sie die Bodenplatte nach unten.
- 3) Schließen Sie die Schnellspanner und prüfen Sie ob die Bodenplatte fixiert ist.

**Achtung:**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass:

- 1) die Schnellspanner festgezogen sind
- 2) der Hauptrahmen nicht wackelt oder frei beweglich ist.

Bei nicht ordnungsgemäßem Festziehen der Schnellspanner kann es zu Verletzungen kommen!

**To fold the base plate upwards, proceed as follows.**

- 1) Open the quick-release clamps
- 2) Guide the base plate upwards.
- 3) Close the quick-release clamps and check that the base plate is fixed.

**To fold the base plate down, proceed as follows.**

- 1) Open the quick-release clamps
- 2) Guide the base plate downwards.
- 3) Close the quick-release clamps and check whether the base plate is fixed.

**Caution:**

Before you start training, make sure that:

- 1) the quick releases are tightened
- 2) the main frame does not wobble or move freely.

Failure to tighten the quick-release levers properly can result in injury!

## 4. Pflege und Wartung

## 4. Care and Maintenance

### 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.

### 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												
Überprüfung und der Widerstandszyylinder/ Checking the resistance cylinder	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



### **KNIEBEUGEN**

**Start:** Stehen Sie mit sicherem Stand mit dem Rücken zum Gerät hin. Halten Sie die unteren Handgriffe auf Schulterhöhe.

**Bewegung:** In die Knie gehen, bis Oberschenkel parallel zum Boden sind. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

**Tips:** Knie auf gleicher Höhe mit den Füßen halten. Gewicht auf den ganzen Fuß verteilen, nicht nur auf Zehen oder Fersen. Oberkörper während der kompletten Übung gerade halten.



### **SQUATS**

**Start:** Stand securely with your back to the machine. Hold the lower handles at shoulder height.

**Movement:** Bend your knees until your thighs are parallel to the floor. Hold the tension briefly and return to the starting position.

**Tips:** Keep your knees level with your feet. Distribute the weight over the whole foot, not just the toes or heels. Keep your upper body straight throughout the exercise.



### **KICKBACKS EINBEINIG**

**Start:** Stehen Sie seitlich zum Gerät hin und stützen Sie sich mit den Armen am Haltegriff ab. Ein Bein in der Fußschleufe.

**Bewegung:** Bein gerade nach hinten drücken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

**Tips:** Bein während der Übung gerade halten. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.



### **ONE-LEGGED KICKBACKS**

**Start:** Stand at the side of the machine and support yourself with your arms on the handlebar. One leg in the foot loop.

**Movement:** Push your leg straight back. Hold the tension briefly and return to the starting position.

**Tips:** Keep your leg straight during the exercise. Tighten your abdominal muscles for better stabilisation.



## **ABDUKTORENÜBUNG STEHEND**

Start: Seitlich stehend den äußeren Fuß in der Fußschleufe halten. Mit Arm am Gerät abstützen.

Bewegung: Bein zur Seite ziehen. Die Zehen zeigen dabei nach vorne. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Bein beim Strecken gerade halten. Bein seitlich bewegen, Vor- und Rückwärtsrudern vermeiden. Auf eine aufrechte Körperposition achten.



## **ABDUCTOR EXERCISE STANDING**

Start: Standing sideways, hold the outer foot in the foot loop. Support yourself on the machine with your arm.

Movement: Pull your leg to the side. The toes point forwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your leg straight when stretching. Move your leg sideways, avoid rowing forwards and backwards. Maintain an upright body position.



## **ADDUKTORENÜBUNG STEHEND**

Start: Seitlich stehend den inneren Fuß in der Fußschleufe halten. Mit Arm am Gerät abstützen.

Bewegung: Inneren Fuß am Standfuß vorbeiziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Den beanspruchten Fuß etwas vor den Standfuß stellen. Auf eine gerade Fußführung achten.



## **ADDUCTOR EXERCISE STANDING**

Start: Standing sideways, hold the inside foot in the foot loop. Support yourself on the machine with your arm.

Movement: Pull your inner foot past the standing foot. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Place the foot under strain slightly in front of the support foot. Make sure your foot is straight.



### **BANKDRÜCKEN/ SCHRÄGBANKDRÜCKEN**

Start: Sitzend die Handgriffe halten und die Arme 90 Grad anwinkeln. Handflächen zeigen nach unten. Seile unter den Armen führen.

Bewegung: Ellbogen durchstecken und Arme gerade/nach oben oder unten nach vorne führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenke während der gesamten Übung gerade halten.



### **BENCH PRESS/ INCLINE BENCH PRESS**

Start: Hold the handles while seated and bend your arms 90 degrees. Palms facing downwards. Guide the ropes under your arms.

Movement: Push your elbows through and move your arms straight/up or down forwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your elbows at shoulder height. Keep your wrists straight throughout the exercise.



### **OBERKÖRPERROTATION**

Start: Stehen Sie seitlich am Gerät und greifen mit beiden Händen einen Griff. Der Oberkörper sollte bereits zum Gerät hin gedreht sein. Knie sind leicht gebeugt und achten sie auf einen festen Stand. Arme sind gestreckt.

Bewegung: Rotieren Sie den Oberkörper vom Gerät weg nach vorne. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arme während der gesamten Übung gerade halten.



### **UPPER BODY ROTATION**

Start: Stand at the side of the machine and grasp a handle with both hands. Your upper body should already be turned towards the device. Knees are slightly bent and make sure you are standing firmly. Arms are stretched.

Movement: Rotate your upper body forwards away from the device. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your arms straight throughout the exercise.



## RÜCKENZIEHEN EINARMIG

**Start:** Stehen Sie seitlich zum Gerät und sich an der Rückenlehne ab. Arm zeigt gestreckt nach vorne, die Schulter darf sich nicht nach vorne bewegen.

**Bewegung:** Ziehen Sie den Ellbogen so weit wie möglich nach hinten. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

**Tipps:** Ellbogen auf Schulterhöhe halten. Handgelenke während der gesamten Übung gerade halten.



## ONE-ARM BACK PULL

**Start:** Stand at the side of the machine and support yourself against the backrest. Arm points straight forwards, the shoulder must not move forwards.

**Movement:** Pull your elbow as far back as possible. Hold the tension briefly and return to the starting position.

**Tips:** Keep your elbow at shoulder height. Keep your wrists straight throughout the exercise.



## RUDERN HORIZONTAL

**Start:** Setzen Sie sich auf das zusätzliche Polster. Beine sind leicht angewinkelt. Diese Übung kann entweder mit einzelnen Griffen oder der Trizepsstange gemacht werden

**Bewegung:** Ellbogen anwinkeln und Hände Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

**Tipps:** Ellbogen während dem Ziehen am Körper halten. Schulterblätter zusammenführen. Auf eine aufrechte Position achten.



## ROWING HORIZONTALLY

**Start:** Sit on the additional pad. Legs are slightly bent. This exercise can be done either with individual handles or the triceps bar

**Movement:** Bend your elbows and pull your hands towards your stomach. Hold the tension briefly and return to the starting position.

**Tips:** Keep your elbows close to your body while pulling. Bring your shoulder blades together. Make sure you are in an upright position.



## RUDERN VON OBEN

**Start:** Setzen Sie sich auf das zusätzliche Polster. Beine sind leicht angewinkelt. Diese Übung kann entweder mit einzelnen Griffen oder der Trizepsstange gemacht werden, welche oben eingehängt ist.

**Bewegung:** Ellbogen anwinkeln und Hände Richtung Bauch ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

**Tipps:** Ellbogen während dem Ziehen am Körper halten. Schulterblätter zusammenführen. Auf eine aufrechte Position achten.



## ROWING FROM THE TOP

**Start:** Sit on the additional cushion. Legs are slightly bent. This exercise can be done either with individual handles or the triceps bar, which is attached at the top.

**Movement:** Bend your elbows and pull your hands towards your stomach. Hold the tension briefly and return to the starting position.

**Tips:** Keep your elbows close to your body while pulling. Bring your shoulder blades together. Make sure you are in an upright position.



## FRONTHEBEN STEHEND

**Start:** Mit dem Rücken zum Gerät stehend die Handgriffe seitlich am Körper halten. Daumen nach innen.

**Bewegung:** Arme nach vorne anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

**Tipps:** Arme auf Schulterhöhe anheben. Arme und Handgelenke während der Bewegung gerade halten. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.



## FRONT LIFTING

standing

**Start:** Standing with your back to the machine, hold the handles at the side of your body. Thumb inwards.

**Movement:** Raise your arms forwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

**Tips:** Raise your arms to shoulder height. Keep your arms and wrists straight during the movement. Tighten your abdominal muscles for better stabilisation.



## SEITHEBEN SITZEND

Dies Übung kann gleichzeitig auch mit beiden Armen ausgeführt werden. Auch ein Bewegung nach vorne oben ist möglich.

Start: Setzen Sie sich auf den Sitz. Der oder die Arme hängen leicht angewinkelt nach unten.

Der Bewegung: Arme nach zur Seite oder nach vorne anheben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arme auf Schulterhöhe anheben. Arme und Handgelenke während der Bewegung gerade halten. Zur besseren Stabilisierung Bauchmuskeln anspannen.

## SIDE LIFTING SITTING

This exercise can also be performed with both arms at the same time. It is also possible to move forwards and upwards.

Start: Sit on the seat. The arm or arms hang slightly bent downwards.

The movement: Raise your arms to the side or forwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Raise your arms to shoulder height. Keep your arms and wrists straight during the movement. Tighten your abdominal muscles for better stabilisation.



## BUTTERFLY RÜCKWÄRTS

Start: Mit sicherem Stand vor dem Gerät stehend beide Handgriffe halten.

Bewegung: Ellbogen anwinkeln und Arm nach hinten führen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen etwas hinter die Schultern ziehen. Ellbogen oder Handgelenk nicht über Schulterhöhe ziehen.

## BUTTERFLY BACKWARDS

Start: Standing safely in front of the machine, hold both handles.

Movement: Bend your elbow and move your arm backwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Pull your elbows slightly behind your shoulders. Do not pull your elbow or wrist above shoulder height.



## **BIZEPS-CURLS STEHEND**

Start: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und halten Sie die Handgriffe. Daumen zeigt dabei nach außen.

Bewegung: Arme anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten.



## **BICEPS CURLS STANDING**

Start: Stand in a safe position with your back to the machine and hold the handles. Thumb points outwards.

Movement: Bend your arms. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your elbows close to your body. Do not swing your elbows forwards during the movement. Maintain an upright position.



## **BIZEPS-CURLS STEHEND**

Start: Stehen Sie in einem sicheren Stand mit dem Rücken zum Gerät und greifen die SZ-Stange.

Bewegung: Arme anwinkeln. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Ellbogen am Körper halten. Ellbogen während der Bewegung nicht nach vorne schwingen. Auf eine aufrechte Position achten.



## **BICEPS CURLS STANDING**

Start: Stand in a safe position with your back to the machine and grasp the SZ bar.

Movement: Bend your arms. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Keep your elbows close to your body. Do not swing your elbows forwards during the movement. Maintain an upright position.



### **TRIZEPS KICKBACK EINARMIG**

Start: Stehen Sie zum Gerät hin und stützen Sie sich mit einem Arm am Haltegriff ab. Oberkörper leicht nach vorne beugen. Mit der anderen Hand den Handgriff halten und den Ellbogen im 90 Grad-Winkel anwinkeln.

Bewegung: Ellbogen nach unten ausstrecken und dabei leicht nach hinten ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren. Der Griff kann entweder von oben oder unten gehalten werden.

Tipps: Arm seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Beidseitig ausführen.



### **TRICEPS KICKBACK ONE-ARMED**

Start: Stand facing the machine and support yourself with one arm on the handle. Bend your upper body slightly forwards. Hold the handle with the other hand and bend your elbow at a 90 degree angle.

Movement: Extend your elbow downwards and pull it slightly backwards. Hold the tension briefly and return to the starting position. The grip can be held either from above or below.

Tips: Place your arm at the side of your body. Keep your wrist straight during the exercise. Perform on both sides.



### **TRIZEPS KICKBACK EINARMIG**

Start: Setzen Sie sich auf den Sitz. Den Ellbogen im 90 Grad-Winkel anwinkeln, die Griffe befinden sich hinter dem Körper.

Bewegung: Ellbogen nach vorne ausstrecken. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipps: Arm seitlich am Körper anlegen. Handgelenk während der Übung gerade halten. Beidseitig ausführen.



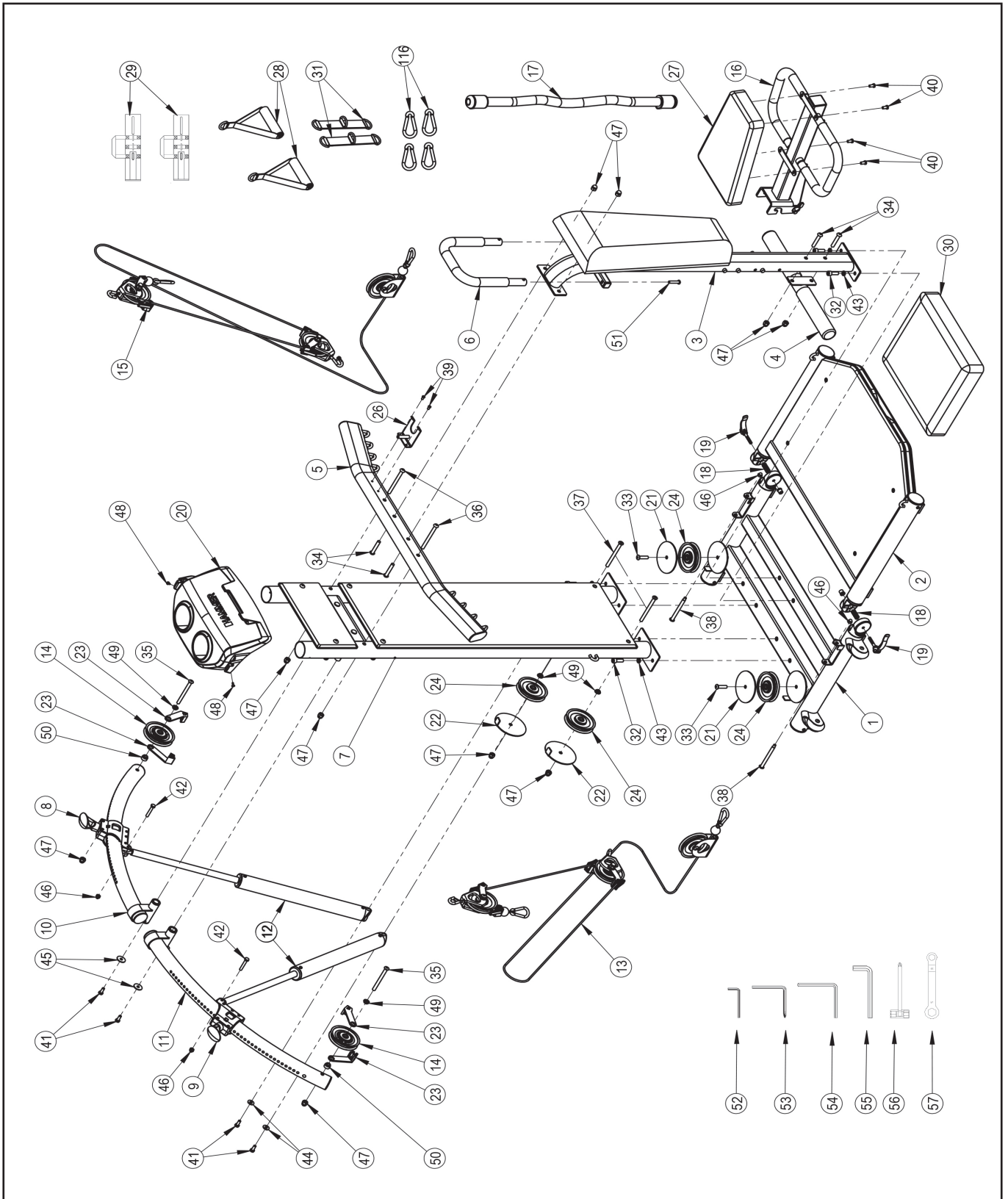
### **TRICEPS KICKBACK ONE-ARMED**

Start: Sit on the seat. Bend your elbow at a 90 degree angle with the handles behind your body.

Movement: Extend your elbow forwards. Hold the tension briefly and return to the starting position.

Tips: Place your arm at the side of your body. Keep your wrist straight during the exercise. Perform on both sides.





## 7. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
14002 -1	Hauptrahmen, komplett	Base frame, assembly		1
-2	Klapprahmen, komplett	Foldable frame, assembly		1
-3	Rahmen für Rückenlehne, komplett	Backrest support frame, assembly		1
-4	Fußstütze	Leg support		1
-5	Horizontaler Rahmen, komplett	Horizontal frame, assembly		1
-6	Haltegriff, komplett	Handle, assembly		1
-7	Vertikaler Rahmen	Upright frame		1
-8	Verstellschlitten, links	Adjuster, left side		1
-9	Verstellschlitten, rechts	Adjuster, right side		1
-10	Widerstandsverstellarm, links komplett	Resistance arm, left side assembly		1
-11	Widerstandsverstellarm, rechts komplett	Resistance arm, right side assembly		1
-12*	Widerstandszyylinder, komplett	Resistance cylinder assembly		2
-13*	Seilzug, rechts	Cable, right side		1
-14	Rolle	Pulley		2
-15*	Seilzug, links	Cable, left side		1
-16	Sitzrahmen, komplett	Seat frame, assembly		1
-17	SZ-Stange	SZ-bar		1
-18	Feder	Spring		2
-19	Schnellspanner	Quick locker		2
-20	Kunststoffabdeckung	Plastic cover		1
-21	Rollenabdeckung	Pulley cover		2
-22	Rollenabdeckung, hinten	Rear pulley cover		2
-23	Seilzugführung	Cable guide	107mm	4
-24	Rolle	Pulley	107mm	10
-25	Steckstift	Pin		1
-26	Halterung	Hanging plate		1
-27	Sitzpolster	Seat cushion		1
-28	Griff	Handles		2
-29	Fußmanschette	Ankle wrist		2
-30	Polster für rudern	Rowing cushion		1
-31	Verlängerungsstrap	D-ring strap		2
-32	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x30	6
-33	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x38	4
-34	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x57	4
-35	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x107	2
-36	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x110	2
-37	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x115	2
-38	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x110	2
-39	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x10	10
-40	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x15	8
-41	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x20	4
-42	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x49	2
-43	Federring	Spring ring	Ø10	6
-44	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2	2
-45	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ30x2	2
-46	Hutmutter	Acorn nut	M8	6
-47	Hutmutter	Acorn nut	M10	20
-48	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x12	16
-49	Buchse	Bushing	Ø20xØ16x10	4
-50	Buchse, groß	Large bushing	Ø20xØ16x14.5	2
-51	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x40	4
-52	Innensechskantschlüssel	Allen tool	4mm	1
-53	Innensechskantschlüssel	Allen tool	5mm	1
-54	Innensechskant-/Kreuzschlüssel	Allen tool/ Crosshead tool	6mm	1
-55	Innensechskantschlüssel	Allen tool	8mm	1
-56	Sechskantschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-57	Sechskantschlüssel	Wrench	13/17mm	1
-58	Hauptrahmen	Base frame		1
-59	Klapprahmen	Foldable frame		1
-60	Linsenkopf-Innensechskantschraube	Counterhead allen bolt	M6x20	8
-61	Holzplatte	Wood plate		2
-62	Kunststoffkappe	Round plastic cap		4
-63	Kunststoffkappe, SZ-Stange	Endcap, SZ-bar		2
-64	Transportrolle	Transportation wheel		2
-65	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x20	2
-66	Gummipuffer	Bumper		8
-67	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	16
-68*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-69	Rahmen für Rückenpolster	Backrest support frame		1
-70	Kunststoffkappe	Endcap	25.4x25.4	2
-71	Kunststoffkappe	Endcap	40x20x1.5	2

## 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
Private Nutzung	24 Monate

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 einwand freie 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 und 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



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

# S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

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



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

**Art.-Nr.:14002 BioForce MX NorsK**  
**Serien Nr.:**

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

Ersatzteilbestellung  
 (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

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

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:  
 (Name, Vorname) .....  
 (Strasse, Hausnr.) .....  
 (PLZ, Wohnort) .....  
 (Telefon, Fax) .....  
 (E-Mail-Adresse) .....

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse) .....  
 (Firma) .....  
 (Ansprechpartner) .....  
 (Strasse, Hausnr.) .....  
 (PLZ, Wohnort) .....  
 (Telefon, Fax) .....  
 (E-Mail-Adresse) .....