



AB TECH

FINNLO

finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art.-Nr.: 3745
ID: 107101

1. Sicherheitshinweise / *Safety instructions*

Wichtig!

- Trainieren Sie nur in den für bestimmte Übungen vorgegebenen Positionen. Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Inverkehrbringer kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden. *The item should be used only for its intended purpose. Any other use is prohibited and dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.*
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen können, wurden bestmöglich ausgeschlossen. *The item has been designed in accordance with the latest safety standards. Any features, which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible*

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte die folgenden Regeln: *Please read:*

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen. *Children are not allowed to play with the item*
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe fest angezogen sind. *For your safety, check all screws, nuts, handgrips, if they are tighten.*
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. *Change defect parts immediately!*
4. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. *Place it on a flat and strong ground.*
5. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten. *Don't exercise directly after eating* Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teilleiste gekennzeichnet. *Please check the wear parts regularly, they are marked with an **
6. Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. *Wrong exercise can hurt the human body*
7. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden. Denken Sie an das Temperament und die Experimentierfreudigkeit der Kinder. *Sport items are not a playground for children.*
8. Sollten Kinder trainieren wollen, so darf dies nur unter Aufsicht sein. Es muss ihnen die richtige Benutzung der Geräte erklärt werden. *If children want to do a exercise, than it should be controlled by an adult.*
9. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug. *Please wear sporting clothes*
10. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß. *Please wear shoes.*

2. Verpackung/ *Packaging*

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien: *Environment-friendly and recyclable materials:*

- Außenverpackung aus Pappe *Paperboard*
- Formteile aus geschäumten FCKW-freiem Polystyrol (PS) *No FCKW*
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE) *Foils are made of PE*
- Spannbänder aus Polypropylen (PP) *Girth are made of PP*

3. Entsorgung/ *Disposal*

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung! Das Gerät gehört **nicht** in den Hausmüll! *Please dispose packaging properly. Do put it in the garbage.*

WICHTIG!

BEWAHREN SIE DEN KARTON, NACHDEM SIE DAS GERÄT AUFGEBAUT HABEN, GUT AUF, DA DAS GERÄT IN GARANTIEFÄLLEN NUR ORIGINALVERPACKT ZURÜCKGENOMMEN WERDEN KANN. *Don't throw the original carton board away. It is necessary for any returns.*

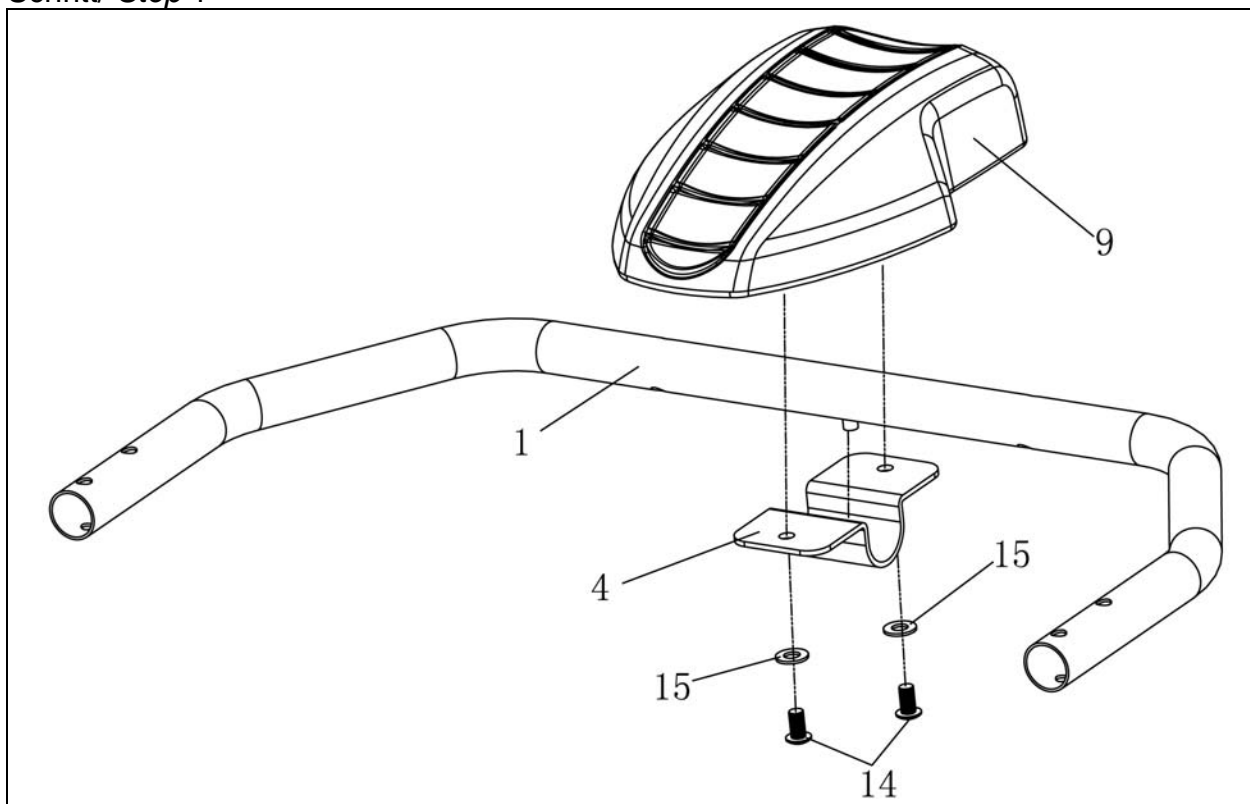
Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren. *Please read the instruction manual before assembly.*

4. Teileliste/ Parts list

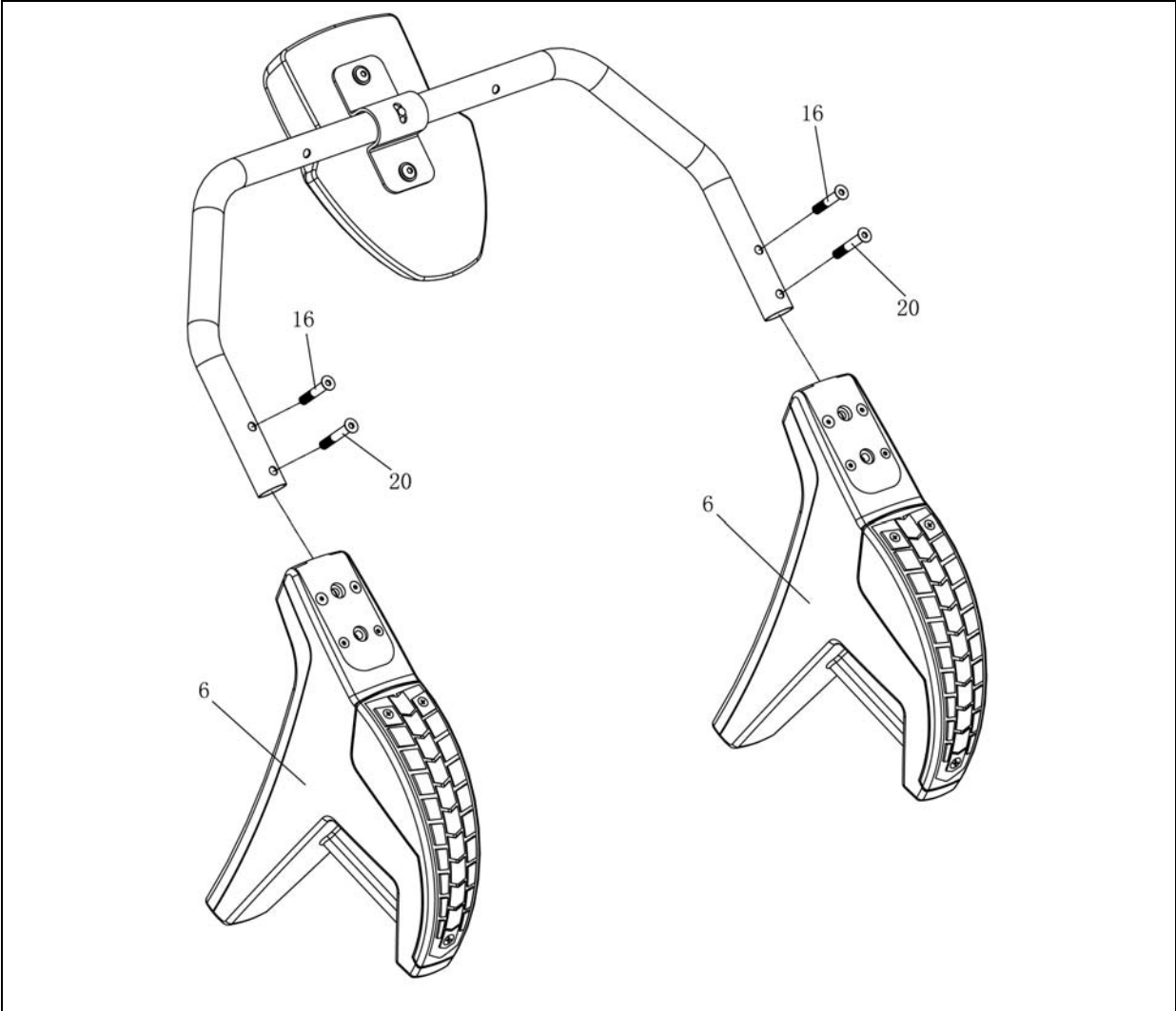
Position	Bezeichnung	Stückzahl
3745-1	Kopfbügel/ Back support tube	1
-2	Handgriff/ Handle	1
-3	Gewichteaufnahme/ Weight holder	1
-4	Kopfstützenhalter/ Cushion support	1
-5	2x1kg Gewichte/ 2x1kg weights	Nicht im Lieferumfang enthalten
-6	Gehäuse/ Housing	2
-7	Antirutschgummi/ Anti slipping rubber	2
-8	Kopfbügelfixierung/ Bracket for back support tube	2
-9*	Kopfpolster/ Headcushion	1
-10	Kunststoffkappe/ End cap	2
-11*	Schaumstoff für Handgriffe/ Foam for Handles	2
-12	Innensechskantschraube/ Allenscrew M8x40	4
-13	Unterlegscheibe gebogen/ Arc washer 8mm	4
-14	Kreuzschlitzschraube/ Cross head screw M8x15	2
-15	Unterlegscheibe/ Washer 8mm	2
-16	Innensechskantschraube/ Allenscrew M8x45	2
-17	Innensechskantschraube/ Allenscrew M5x15	8
-18	Kreuzschlitzschraube/ Crosshead screw ST5.5x15	6
-19	Power Belt	2
-20	Innensechskantschraube/ Allenscrew M8x50	2
-21	Innensechskantschlüssel/ Allenkey	1
-22	Federring/ Spring washer	2

5. Aufbauanleitung/ Assembly

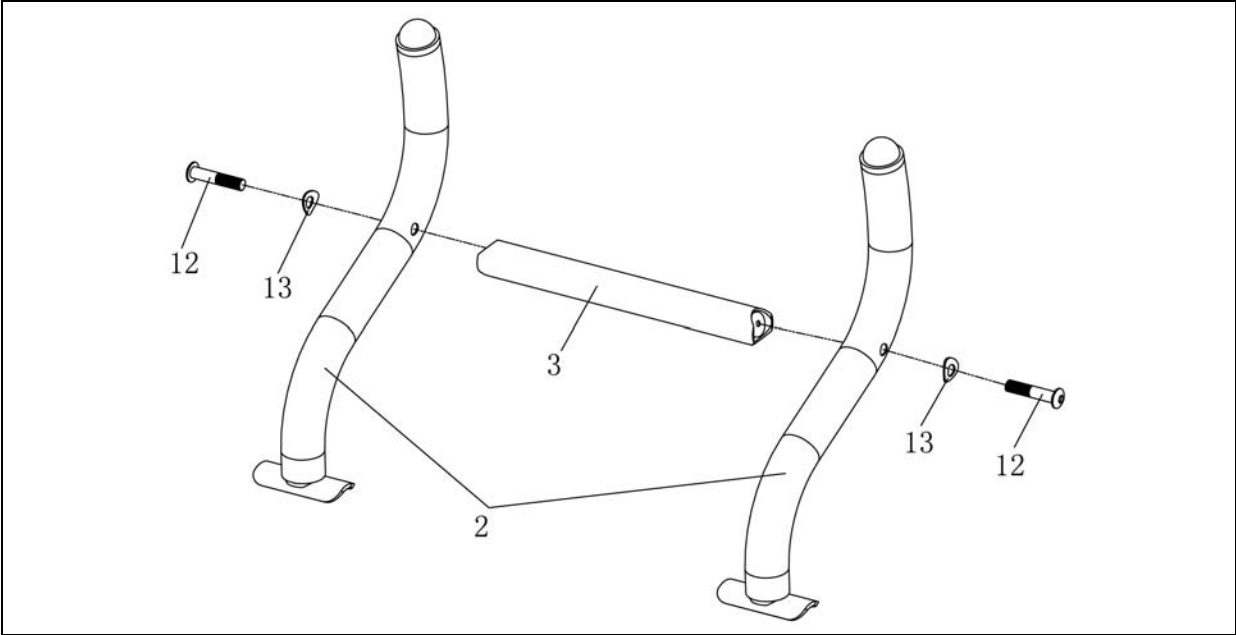
Schritt/ Step 1



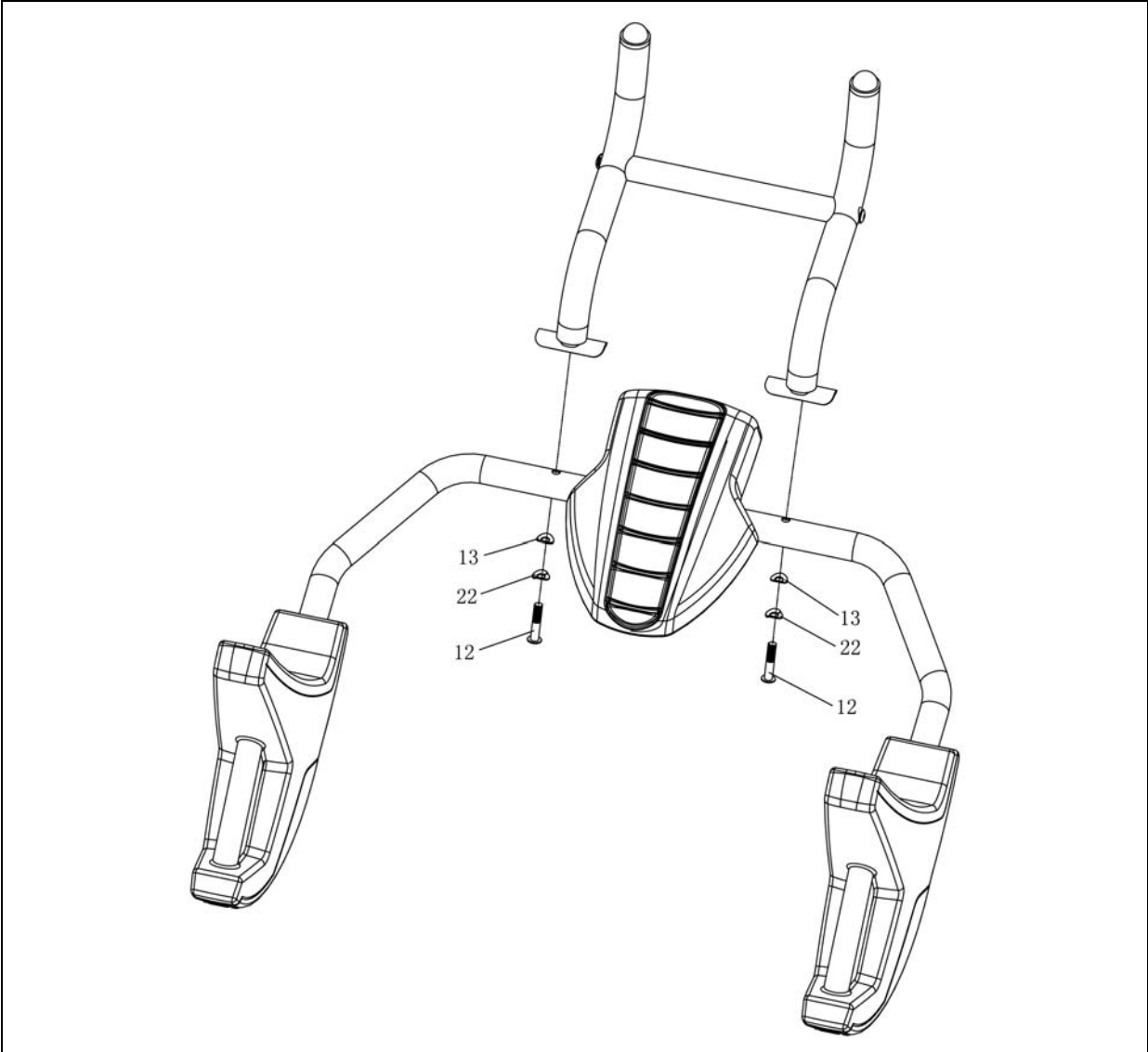
Schritt/ Step 2



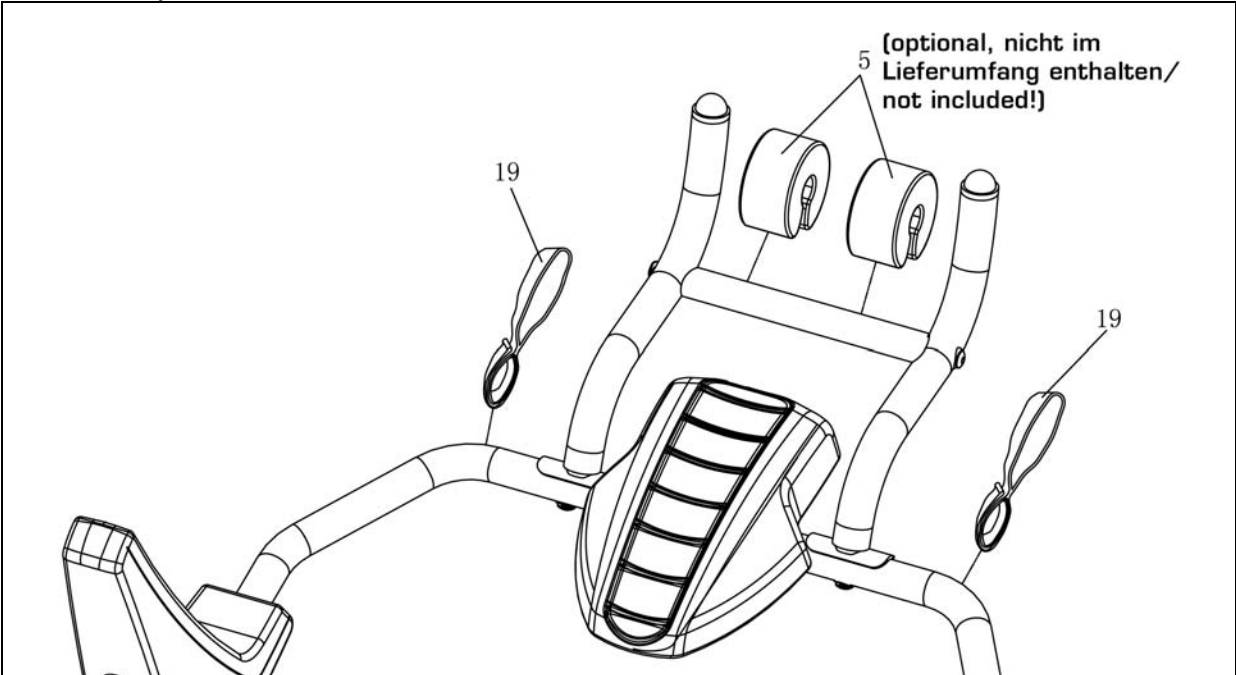
Schritt/ Step 3



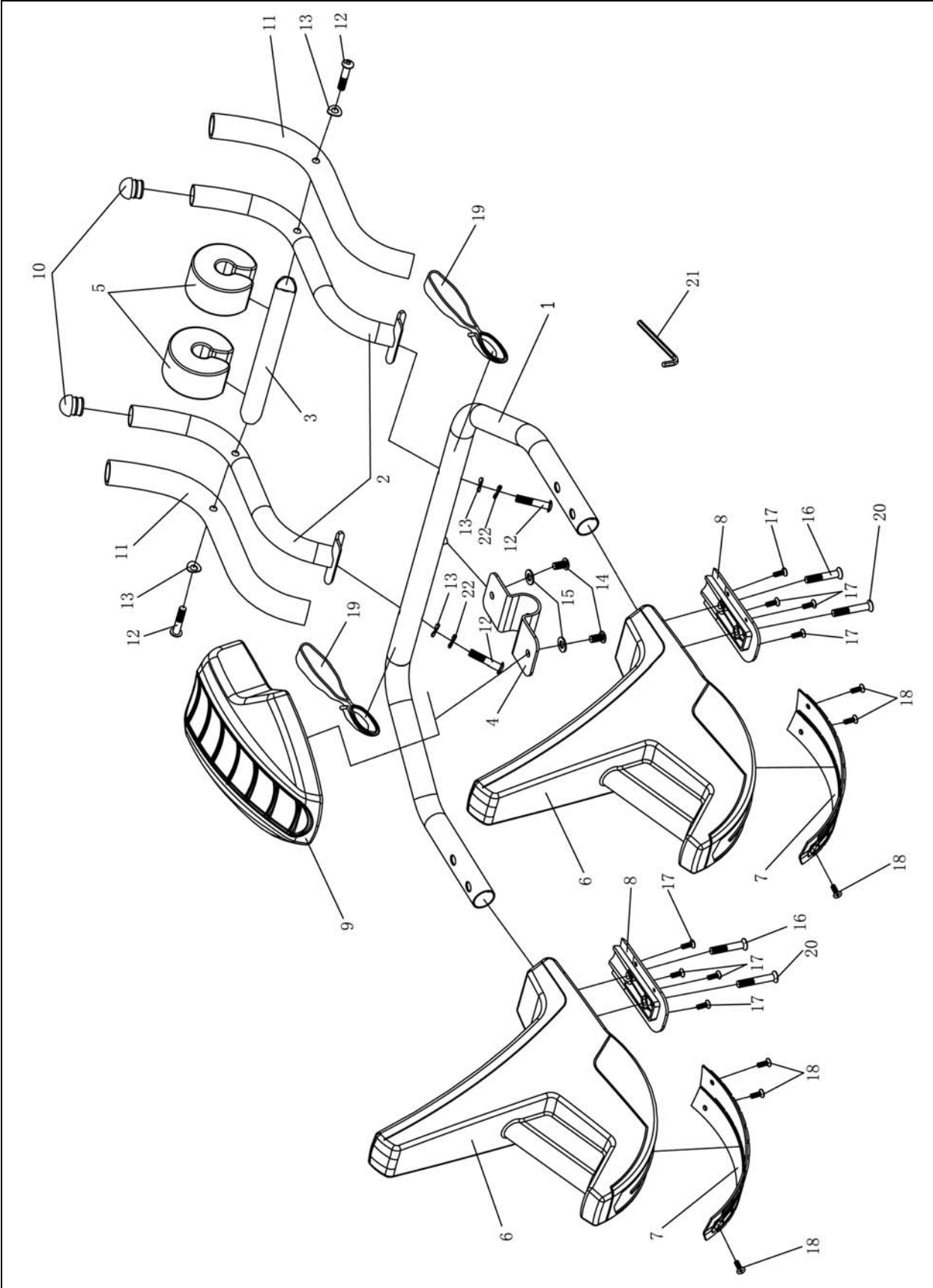
Schritt/ Step 4



Schritt/ Step 5





6. Explosionszeichnung/ Explosiondrawing





7. Trainings- und Übungsanleitung/ Your Training

Gerader Bauchmuskel/ *Rectus Abdominis*

	
<p><u>Ausgangsposition/ Start position:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Legen Sie Ihren Kopf auf die Kopfstütze. Lay your head on the head cushion. 2) Positionieren Sie Ihre Arme auf den Gehäusen und legen Ihre Hände locker an den Armbügel an. Put your Arms on the housings and hold the handle bar loosely 3) Stellen Sie die Füße mit angewinkelten Beinen fest auf den Boden. Place both feet on the floor. 	<p><u>Endposition:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Heben Sie den Oberkörper durch Anspannen der Bauchmuskeln an. Lift your upper body with your Ab dominal muscles.. 2) Achten Sie darauf, dass die Übung durch den Bauchmuskel und nicht durch die Armmuskulatur geführt wird. Pay attention, that your Ab dominal muscles are doing the exercise and not your arms!

Schräger Bauchmuskel/ *External oblique*

	
<p><u>Ausgangsposition/ Start position:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Legen Sie Ihren Kopf auf die Kopfstütze. Lay your head on the head cushion. 2) Positionieren Sie Ihre Arme auf den Gehäusen und legen Ihre Hände locker an den Armbügel an. Put your Arms on the housings and hold the handle bar loosely 3) Drehen Sie die angewinkelten Beine nach links oder rechts. Twist your legs to the left or right side. 	<p><u>Endposition:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Heben Sie den Oberkörper durch Anspannen der Bauchmuskeln an. Lift your upper body with your Ab dominal muscles.. 2) Achten Sie darauf, dass die Übung durch den Bauchmuskel und nicht durch die Armmuskulatur geführt wird. Pay attention, that your Ab dominal muscles are doing the exercise and not your arms!

Um die Trainingsintensivität zu verändern, können Sie mit unterschiedlichen Griffpositionen trainieren. Je weiter hinten Sie greifen umso intensiver ist es. Zu Beginn Ihres Trainings können Sie auch die Schlaufen benutzen und Ihre Ellenbogen auf dem AB TECH auflegen./ To change the exercise level you can change the holding positions on the handle. As more far as you hold the handle, as more intensive the exercise will be. At the beginning of your exercise you can use also the Finnlo Belts and put your elbow on the AB TECH housing!

Lassen Sie sich vor Beginn Ihres Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen!
Contact a doctor before you start your first exercise.

Je langsamer und korrekter Sie die einzelnen Übungen ausführen, desto schneller können Sie Ihre Bauchmuskeln entwickeln. Machen Sie pro Übung mindestens 3x10 Wiederholungen. Steigern Sie Ihr Training langsam über mehrere Wochen hinweg./ Please do your exercise slowly and correctly. The slower you do the exercise, the faster you will define muscles. Please do 3x10 repetitions and increase the number of repetitions continuously.

8. Garantiebedingungen/ Warranty (only for Germany)

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.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf. Die Garantiefrist für eingebaute Ersatzteile endet mit der Garantiefrist für das ganze Gerät.
- 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) Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch.

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



FINNLO Fitnessgeräte werden während der Produktion einer strengen Qualitätskontrolle unterzogen.

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

Sie erreichen unsere Fachleute unter folgenden Telefonnummern:

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731-9748829

Fax: 0731-9748864

Montag bis Donnerstag von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Freitag von 09.00 Uhr bis 14.00 Uhr

e-mail: finnlo@hammer.de

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

Artikelnummer, Explosionszeichnung, Teileliste und PO-Nummer

bereit.

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

Sehr geehrter Kunde,

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

Bitte verwenden Sie den Anforderungsschein auch für die Bestellung von Verschleißteilen, die nach längerem Gebrauch einer Abnutzung unterliegen und ersetzt werden müssen. In diesem Falle erlauben wir uns, Ihnen die angeforderten Teile per Nachnahme zuzustellen.

(hier abtrennen)

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

89231 Neu-Ulm

PER TELEFAX an: 0731-9748864

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

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des FINNLO Gerätes

AB TECH, Art.-Nr.: 3745

Po-Nummer:.....

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:
(Beleg liegt bei)

Bitte liefern Sie mir schnellstmöglich folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Bestellgrund	Stückzahl

Absender (Name, Vorname):

Strasse:

PLZ, Wohnort:

Telefon, Fax:

Emailadresse