



BIO FORCE BANK

Inhaltsverzeichnis**Index****Seite/Page**

1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	2
2.	Allgemeines	2.	General	3
	2.1 Verpackung		2.1 Packaging	3
3.	Montage	3.	Assembly	4
	3.1 Montageschritte		3.1 Assembly Steps	4
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	10
5.	Trainingsanleitung	5.	Training manual	10
	5.1 Übungsbilder		5.1 Trainings photos	11
6.	Explosionszeichnung	6.	Explosion drawing	21
7.	Teileliste	7.	Parts list	22
8.	Garantie	8.	Warranty (Germany only)	23
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	9.	-	24

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/4.
- Max. Belastbarkeit 135 kg.
- Die Bank darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

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

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
7. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teilleiste gekennzeichnet.
10. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
11. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
13. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The bench is produced according to DIN EN 957-1/4 class H.
- Max. user weight is 135kg.
- The bench should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The bench has been produced according to the latest safety standards.

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

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

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/4 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 der Trainingsbank 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 die Bank 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 957-1/4 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 bench 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.
- Metallparts can damage/scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the bench has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

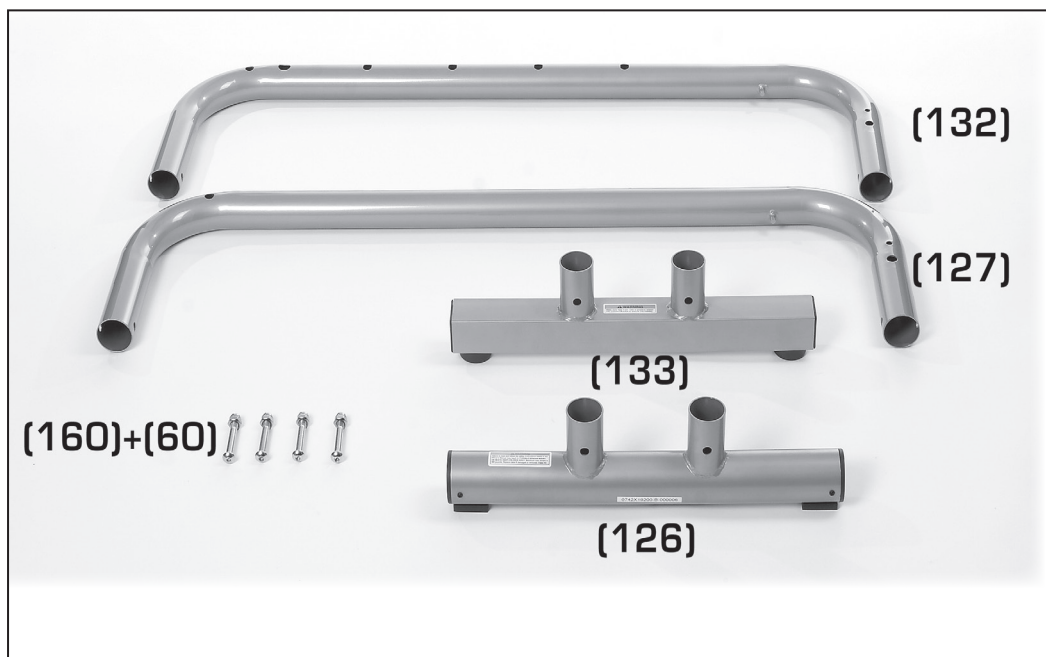


3.1 Schritt 1

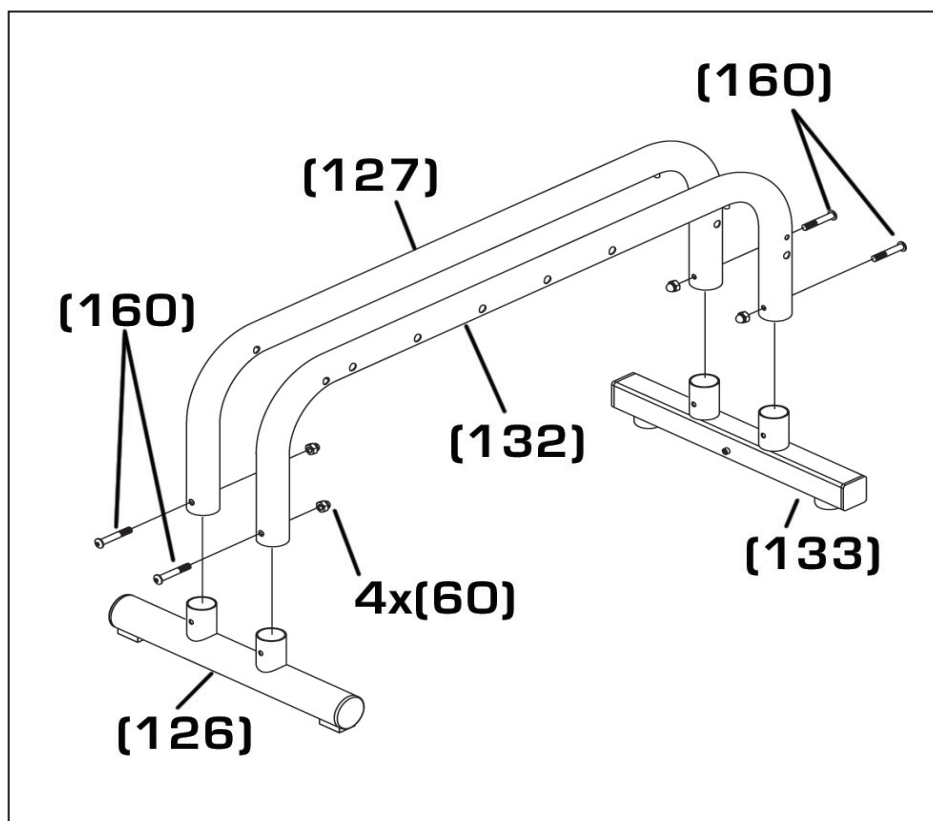
3.1 Step 1

Alle Schraubverbindungen nur mit der Hand anziehen!

All screwconnctions should be hand tighten only!

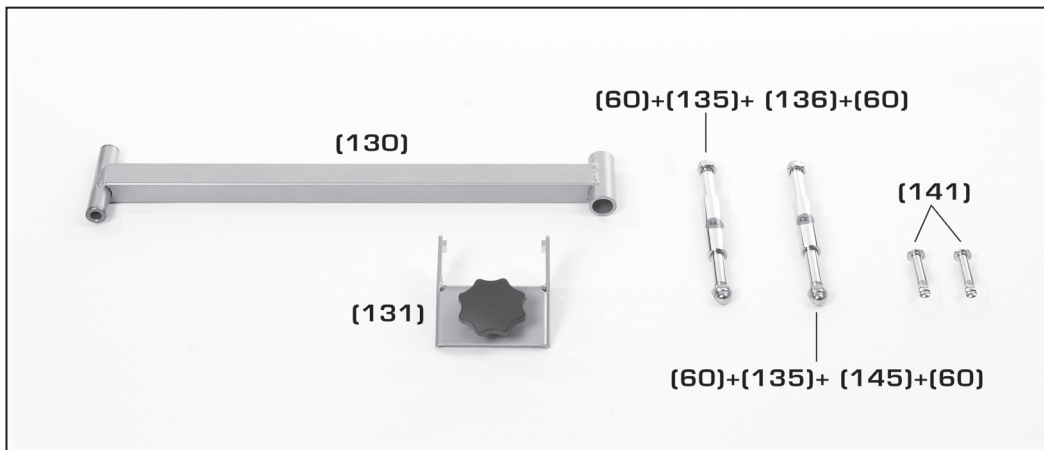


Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung /Dimension	Menge/Quantity
60	Hutmutter	Acorn nut	M10	4
126	Standfuß, vorne	Front foot tubing		1
127	Hauptrahmen, rechts	Main frame, right side		1
132	Hauptrahmen, links	Main frame, left side		1
133	Standfuß hinten	Rear foot tube		1
160	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x60	4

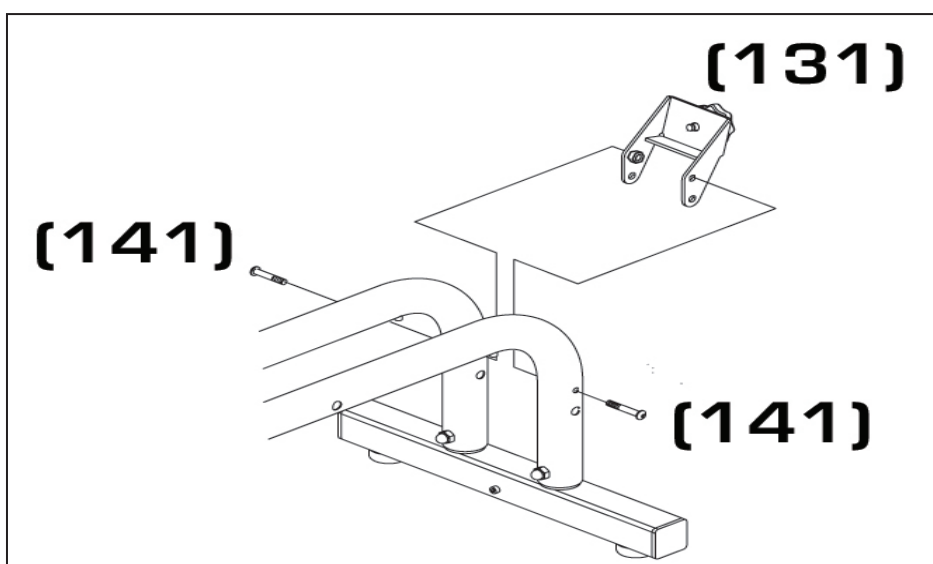
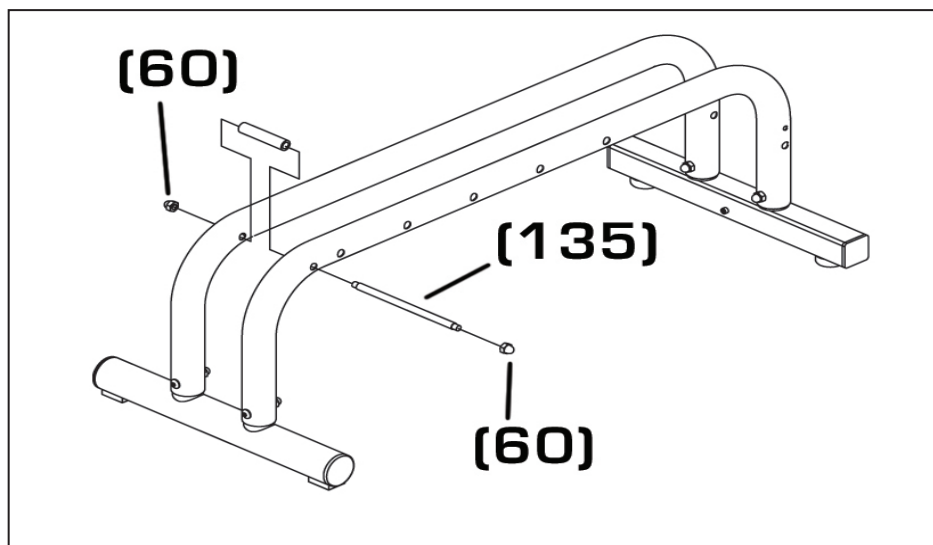


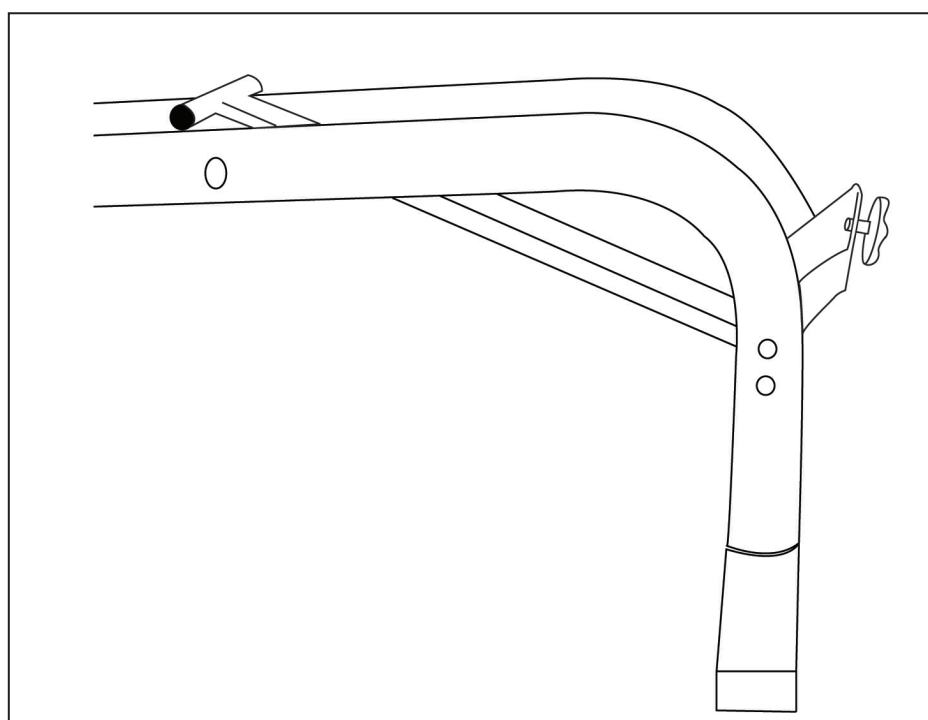
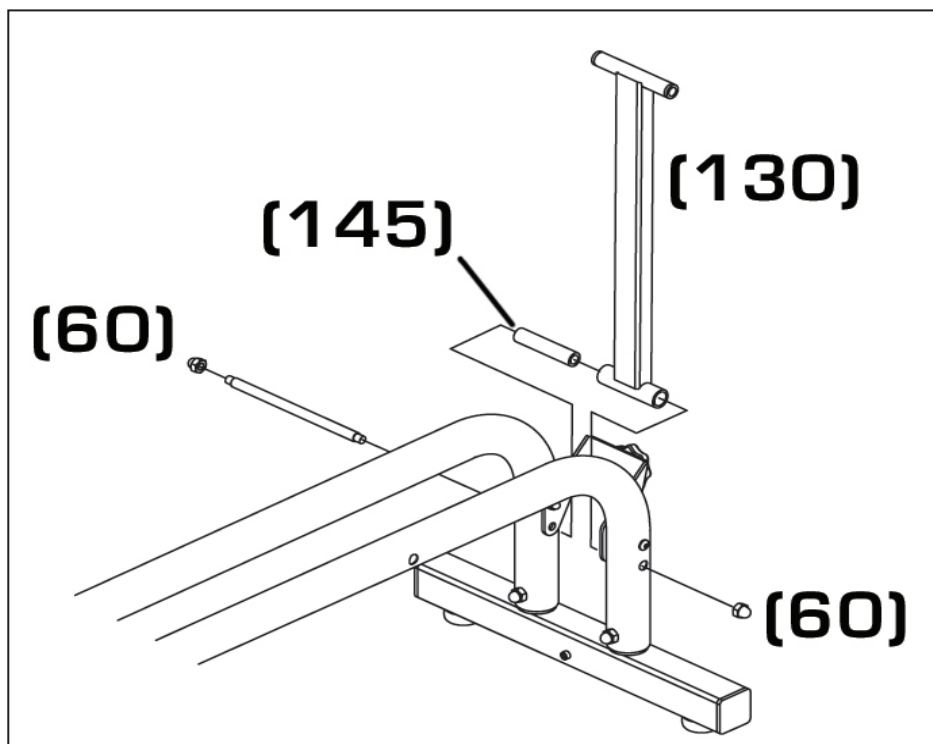
Schritt 2

Step 2



Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung /Dimension	Menge/Quantity
60	Hutmutter	Acorn nut	M10	4
130	Verstellrahmen	Adjustmenttube		1
131	U-Halterung	U-bracket assembly		1
135	Achse	Axle	M12	2
136	Hülse, lang	Long sleeve		1
141	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x65	2
145	Hülse, kurz	Short sleeve		1



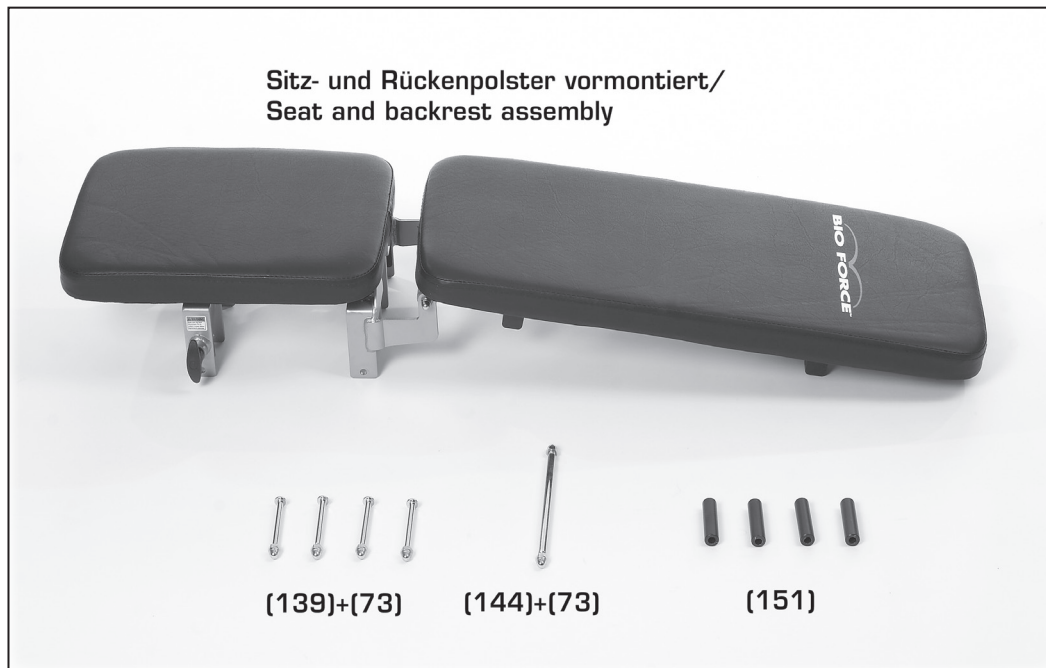


Legen Sie den Verstellrahmen auf den Haupt-
rahmen.

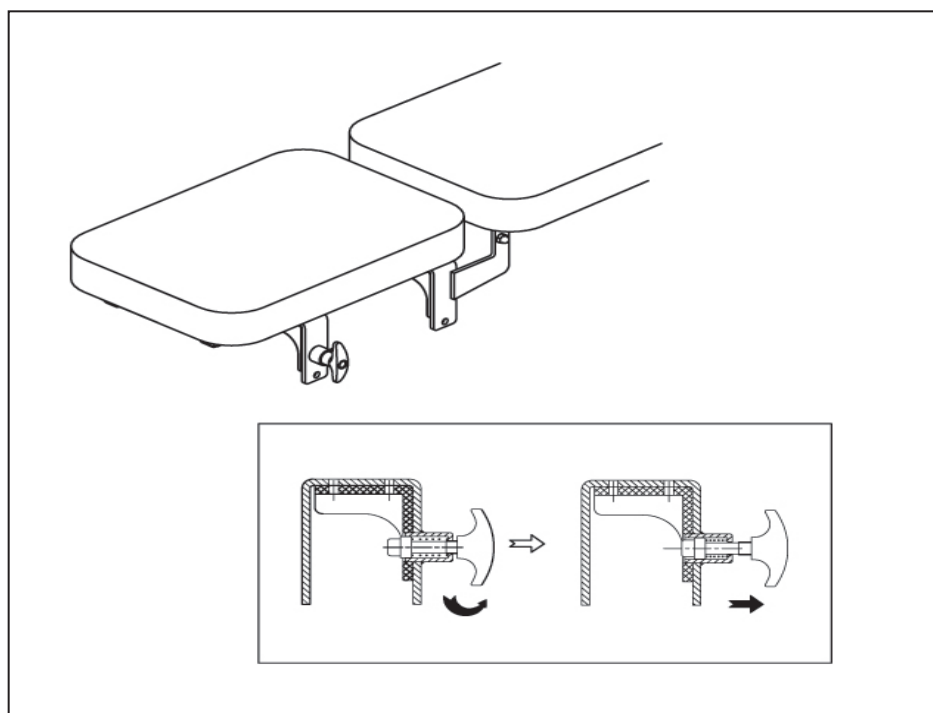
Lay the adjustment tube on the main frames as
shown in the above picture.

Schritt 3

Step 3

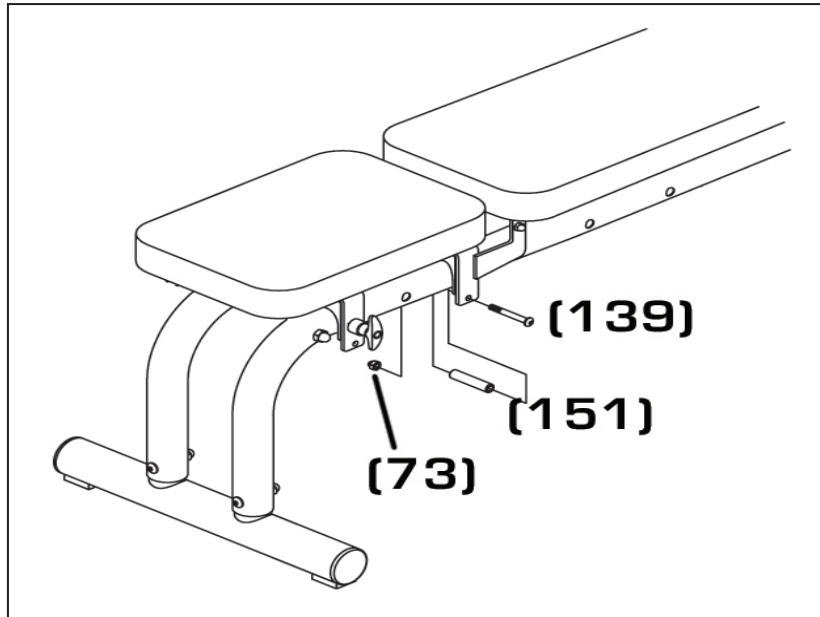


Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung /Dimension	Menge/ Quantity
	Sitz und Rückenpolster vormontiert	Seat and backrest assembly		1
73	Hutmutter	Acorn nut	M8	6
139	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x85	4
144	Achse, lang für Rückenpolster	Axle, long version for backrest		1
151	Kunststoffhülse	Sleeve	Ø16,5	4



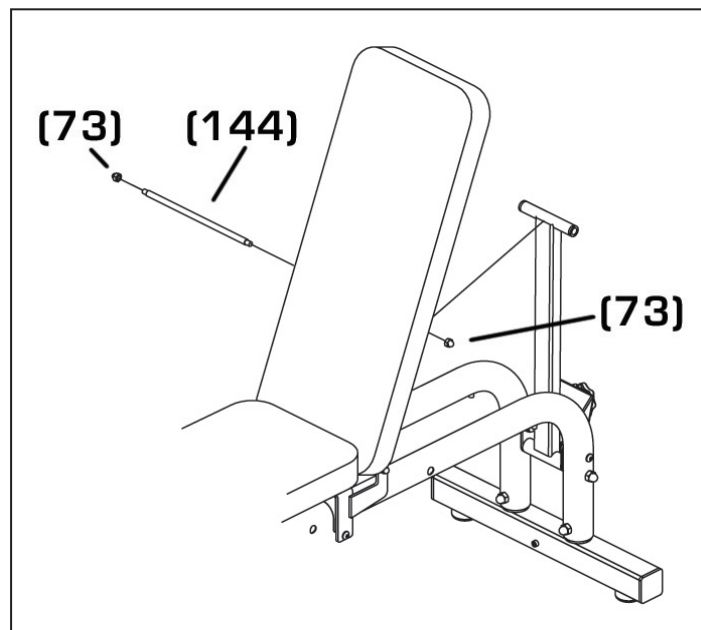
Lösen Sie die Griffschraube am Sitzpolster, bis sich diese herausziehen lässt.

Disengage the knob for approximately three turn, so that you are able to pull it out. This will allow you, to place the seat assembly properly on the main frames.



- a) Legen Sie die vormontierte Sitz-/Rückenpolstereinheit auf den Hauptrahmen auf. Ziehen Sie dabei die Griffschraube heraus und fixieren die Sitz-/Rückenpolstereinheit im ersten Loch.
- b) Zum Fixieren der Sitz-/Rückenpolstereinheit montieren Sie die die Hülsen (151) mit den dazugehörigen Schrauben (139) und den Hutmuttern (73)
- c) Bevor Sie fortfahren, fixieren Sie die Sitz-/Rückenpolstereinheit in der zweiten Position am Hauptrahmen.

- a) Place the seat & backrest assembly on the mainframe and pull out the knob. Secure it in the first hole at the front of the unit.
- b) To secure the seat & backrest assembly, assemble the sleeves (151) with the screws (139).
- c) Before proceeding, move the seat & backrest assembly to the second hole.



Befestigen Sie den Verstellrahmen mit der Achse (144) und den Hutmuttern (73) an der Rückseite des Rückenpolsters.

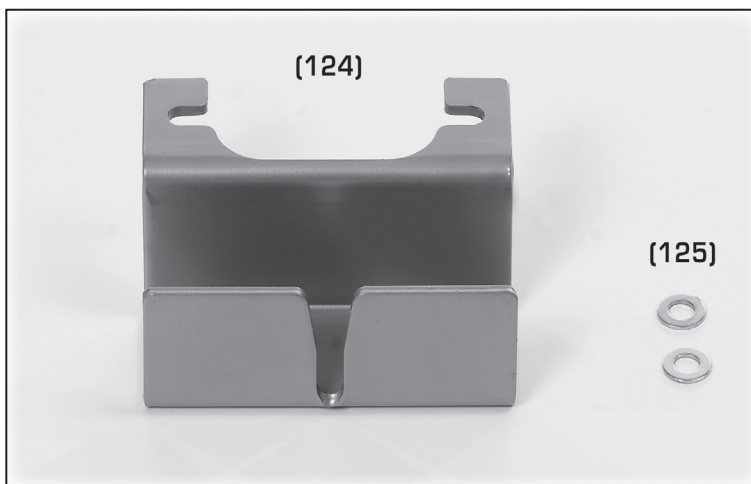
Connect the adjustment tube with the axle (144) and the two arcon nuts (73) on the backside of the backrest cushion.

! Ziehen Sie nun alle Schraubverbindungen mit dem Werkzeug fest an!

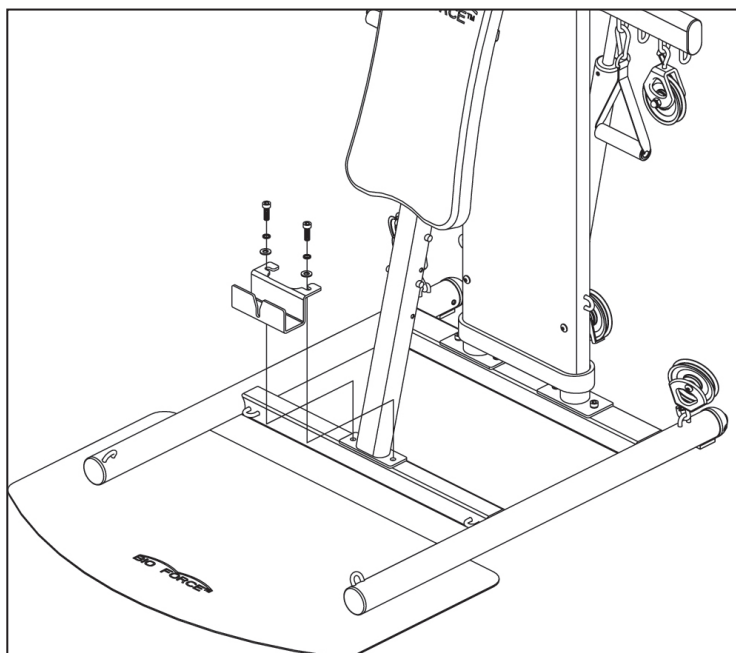
! Tighten now all screw connections with the needed tools!

Schritt 4

Step 4



Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung /Dimension	Menge/Quantity
124	Verbindsplatte	Connect bracket		1
125	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ20	2



- Entfernen Sie den Sitz am Bio Force.
- Lösen und entfernen Sie die Innensechskantschrauben der senkrechten Stütze am Bio Force.
- Montieren Sie die Verbindungsplatte mit den zwei Unterlegscheiben und den zuvor entfernten Innensechskantschrauben am Grundrahmen des Bio Force.

- Remove the seat from the Bio Force.
- Open and remove the allen screws from the upright pole of the Bio Force.
- Assemble the connect bracket with the two washers and the removed Allen screws on the Bio Force base frame.

Um sicherzustellen, dass sich der Sitz während des Trainings nicht unbeabsichtigt bewegt, muss der Fixierungsknopf immer fest eingedreht sein!

Make sure the seat adjustment knob is locked before your start your exercise!

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 by our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

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

5. Trainingsanleitung

AUFWÄRMEN

Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie vor dem Training Aufwärmätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

Wie sollten Sie trainieren

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

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

Niemals Bauchübungen vergessen!

5. Training manual

Warm up:

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

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 20st repetition 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 your training into upper body and lower body
- Don't forget your Ab's.

5.1 Übungsbilder

1) Bankdrücken



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank so steil wie möglich. Ellbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Achten Sie auf einen rechten Winkel im Ellbogengelenk. Seilzüge verlaufen über den Armen.

Bewegung: Strecken Sie die Arme. Achten Sie darauf, dass die Arme nicht ganz durchgestreckt werden. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

2) Butterfly sitzend

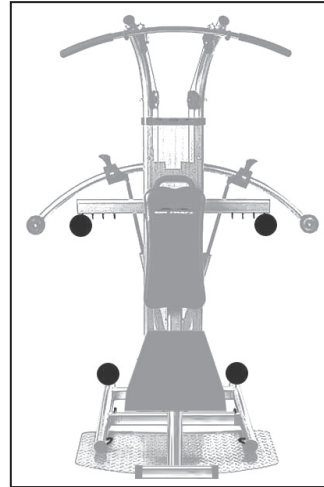


Start: Stellen Sie die Bio Force Bank so steil wie möglich. Hände befinden sich auf Schulterhöhe. Achten Sie auf einen leicht gebeugten Arm.

Bewegung: Führen Sie die Arme vor der Brust zusammen. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Arme behalten immer den gleiche Ellbogenwinkel und dürfen nicht gestreckt werden

5.1 Trainings photos

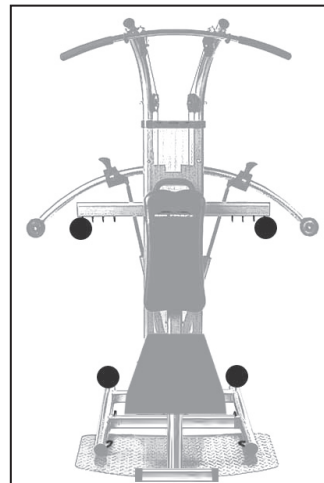
1) Bench Press



Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Ellbow bent 90 degree at shoulder level. Cables are above the arms.

Motion: Extend the arms and move them forward. Do not unbend your arm 100%. Pause at the end of motion, bend ellbows and return to starting position

2) Butterfly, sitting position



Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Hands are at the shoulder level, ellbow is bended a little bit.

Motion: Close your arms in front of the chest. Pause at the end of motion, bend ellbows and return to starting position. Keep the ellbow in the same angle throughout exercise, do not bend it at the end of the exercise.

3) Arm-Rumpf Winkel, gerade



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank so steil wie möglich. Greifen Sie die Griffe in der oberen Position. Die Arme sind leicht gebeugt und befinden sich vor den Schultern.

Bewegung: Führen Sie die Arme nach vorne unten, achten aber darauf, dass die Arme nicht gestreckt und nicht angewinkelt werden. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

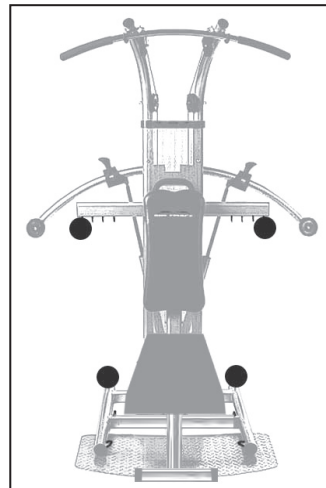
4) Arm-Rumpf Winkel, schräg



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank so steil wie möglich. Greifen Sie die Griffe in der oberen Position. Die Arme sind leicht gebeugt und befinden sich vor den Schultern.

Bewegung: Führen Sie die Arme nach vorne seitlich unten, achten aber darauf, dass die Arme nicht gestreckt und nicht angewinkelt werden. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

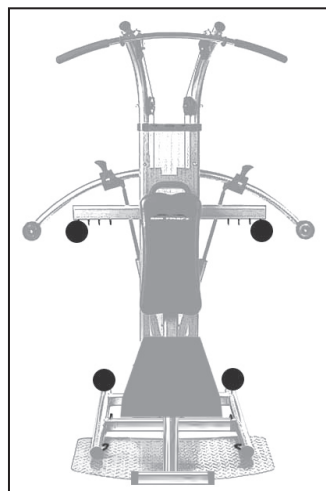
3) Arm-shoulder, straight version



Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Grip handles overhead. Palms face forward, hand in front of the shoulders.

Motion: Move both arm to the lower front position. Pay attention, that the arms are not completely straight or will be bend during exercise. Extend ellbows and press arms forward. Do not unbend your arms 100%. Pause at the end of motion, bend ellbows and return to starting position

4) Arm-shoulder, twist version



Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Grip handles overhead. Palms face forward, hand in front of the shoulders.

Motion: Move both arms to the lower side position. Pay attention, that the arms are not completely straight or will be bend during exercise. Pause at the end of motion, bend ellbows and return to starting position

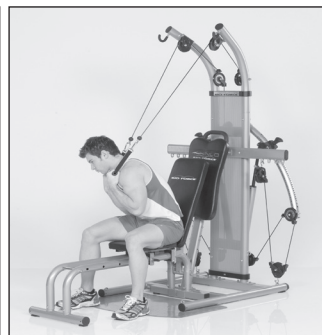
5) Bauchmuskeln, gerade



Start: Stellen Sie die Bio Force Bench so steil wie möglich. Greifen Sie die Griffe in der oberen Position. Die Arme sind angewinkelt, sodass sich die Hände auf Schulterhöhe befinden.

Bewegung: Führen Sie den Oberkörper nach vorne unten. Achten Sie darauf, dass Sie die Bewegung nur mit den Bauchmuskeln ausführen und nicht die Beine dazu verwenden. Halten Sie die Position kurz und führen den Oberkörper wieder in die Ausgangsposition zurück.

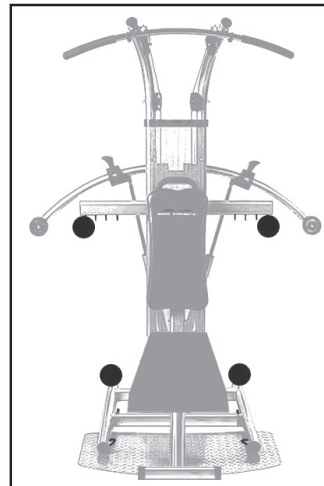
6) Bauchmuskeln, schräg



Start: Stellen Sie die Bio Force Bench so steil wie möglich. Greifen Sie die Griffe in der oberen Position. Die Arme sind angewinkelt, sodass sich die Hände auf Schulterhöhe befinden.

Bewegung: Führen Sie den Oberkörper nach seitlich unten. Achten Sie darauf, dass Sie die Bewegung nur mit den Bauchmuskeln ausführen und nicht die Beine dazu verwenden. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Sie haben die Möglichkeit, die Übung nach links oder rechts auszuführen.

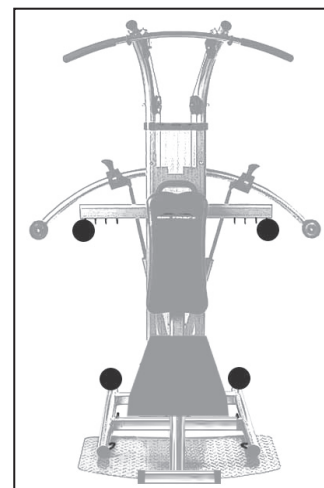
5) Crunch, straight version



Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Grip handles overhead.

Motion: Move your torso towards to the knee. Pause at the end of motion and return to starting position.

6) Crunch, twist version



Start: Position the Bio Force Bench in the steepest position. Grip handles overhead.

Motion: Move your torso towards to the lower side position. Pause at the end of motion and return to starting position. You have the choice to twist to left and right side.

7) Schrägbankdrücken



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine schräge Position. Greifen Sie die Griffe, Seilzüge verlaufen auf der Handrückseite. Die Arme sind rechtwinklig angewinkelt, sodass sich die Hände auf Schulterhöhe befinden.

Bewegung: Strecken Sie die Arme. Achten Sie darauf, dass die Arme nicht ganz durchgestreckt werden. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück..

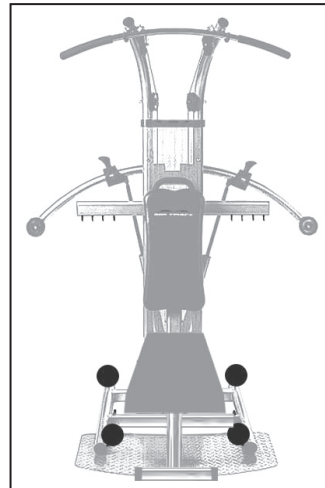
8) Butterfly Variante mit Schrägbank



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine schräge Position. Hände befinden sich auf Schulterhöhe. Achten Sie auf einen leicht gebeugten Arm.

Bewegung: Führen Sie die Arme vor der Brust zusammen. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Arme dürfen nicht gestreckt werden.

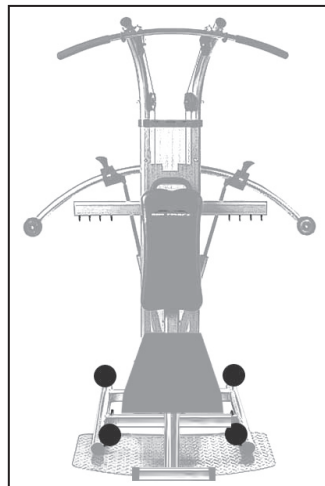
7) Incline bench press



Start: Position the Bio Force Bench in an incline position. Elbow bent 90 degree at shoulder level. Cables are above the arms.

Motion: Extend elbows and press arms forward. Do not unbend your arms 100%. Pause at the end of motion and return to starting position.

8) Butterfly version with incline bench



Start: Position the Bio Force Bench in an incline position. Hands are at shoulder level, elbow is bended a little bit.

Motion: Close your arms in front of the chest. Pause at the end of motion, and return to starting position. Do not bend or unbend your arms at the end of the exercise.

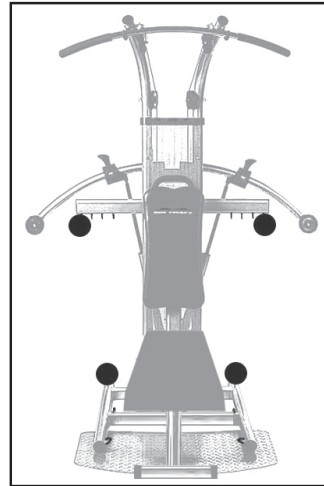
9) Trizeps, stehend



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine schräge Position. Greifen Sie die Griffe, Arm sind angewinkelt.

Bewegung: Strecken Sie den Arm nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

9) Triceps, standing version



Start: Position the Bio Force Bench in an incline position. Hold the grip, the arm is bended.

Motion: Straighten your your arms to the back. Pause at the end of motion, and return to starting position.

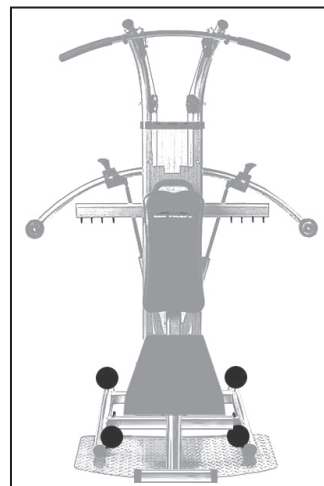
10) Bizeps, sitzend



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Greifen Sie die Griffe, Seilzüge verlaufen auf der Handrückseite. Die Arme sind leicht angewinkelt.

Bewegung: Beugen Sie die Arme. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

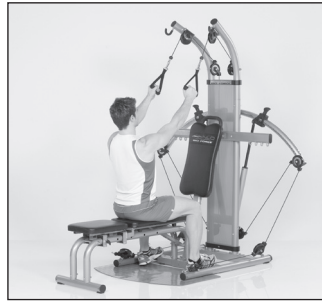
10) Bizeps, seating position



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Ellbows are slightly bended.

Motion: Flex your arms. Pause at the end of motion, and return to starting position.

11) Rückenziehen sitzend, Alternative 1



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Greifen Sie die Griffe über dem Kopf. Die Arme sind leicht angewinkelt.

Bewegung: Ziehen Sie die Hände nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

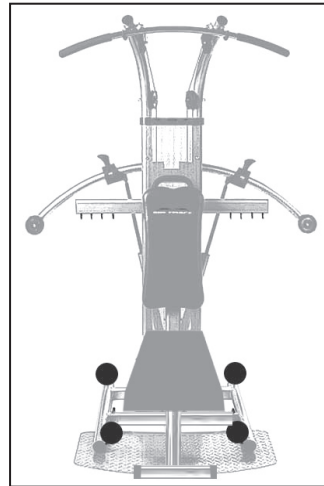
12) Rückenziehen sitzend, Alternative 2



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Greifen Sie die Griffe über dem Kopf. Der Oberkörper wird nach hinten gerichtet und die Bein stemmen sich gegen den horizontalen Rahmen. Die Arme sind leicht angewinkelt.

Bewegung: Ziehen Sie die Hände nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

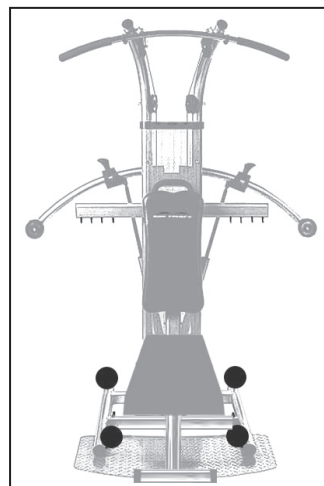
11) Rowing, seated version 1



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Grip the handles overhead. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your hands backwards Pause at the end of motion, and return to starting position.

12) Rowing, seated version 2



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Lean backwards and stem your legs on the horizontal beam. Grip the handles overhead. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your hands backwards Pause at the end of motion, and return to starting position.

13) Rückenziehen sitzend, Alternative 3



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Setzen Sie sich aufrecht hin und greifen die Handgriffe. Die Arme sind leicht angewinkelt.

Bewegung: Ziehen Sie die Ellbogen nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

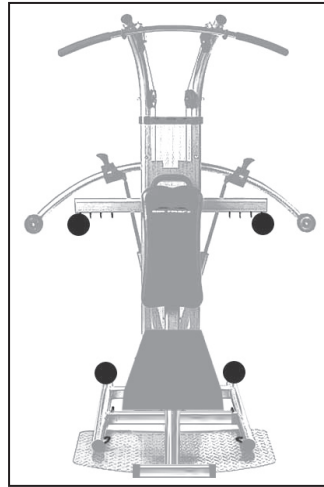
14) Rückenziehen knieend, Alternative 4



Start: Knieen Sie auf die flache Bio Force Bank. Greifen Sie die Griffe. Die Arme sind leicht angewinkelt.

Bewegung: Führen Sie die fast gestreckten Arme nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

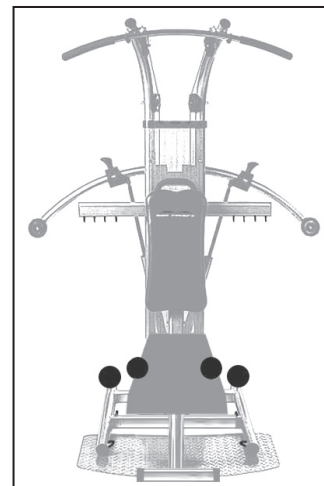
13) Rowing seated, version 3



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. seat on the bench with an straight torso. Grip the handles. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your ellbows backwards Pause at the end of motion and return to starting position.

14) Rowing, kneeling version 4



Start: Knee on the flat Bio Force Bench. Grip the handles. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your arms backwards. Pause at the end of motion, and return to starting position.

15) Butterfly, rückwärts



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Setzen Sie sich aufrecht hin und greifen die Handgriffe. Die Arme sind leicht angewinkelt.

Bewegung: Führen Sie die Arme nach hinten. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

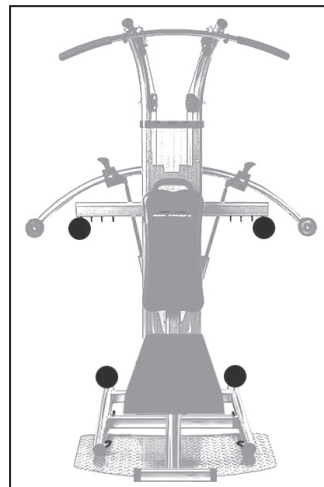
16) Schulterheben, gerade



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Aufrecht sitzend greifen Sie die Handgriffe. Die Arme sind leicht angewinkelt.

Bewegung: Führen Sie die fast gestreckten Arme nach oben. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

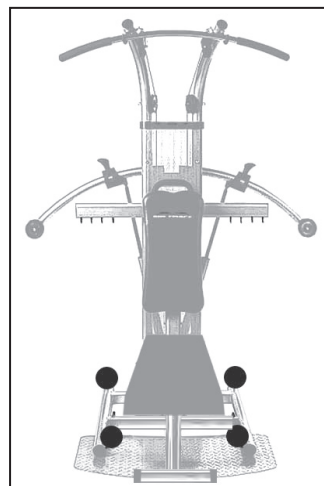
15) Butterfly, backwards



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Sit on the bench with an straight torso. Grip the handles. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your arms backwards. Pause at the end of motion and return to starting position.

16) Shoulder rotation, forward



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Sit on the bench with an straight torso. Grip the handles. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your arms up to the frontside. Pause at the end of motion and return to starting position.

17) Schulterheben, seitlich



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Aufrecht sitzend greifen Sie die Handgriffe. Die Arme sind leicht angewinkelt.

Bewegung: Führen Sie die fast gestreckten Arme seitlich nach oben. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

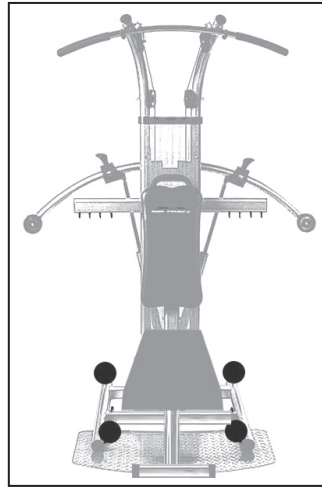
18) Trizeps, liegend



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Greifen Sie die Griffe über dem Kopf. Arme sind angewinkelt.

Bewegung: Strecken Sie die Arme nach oben. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

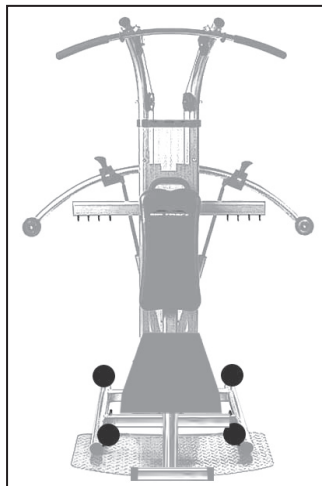
17) Shoulder rotation, lateral



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Sit on the bench with a straight torso. Grip the handles. Arms are bended a little bit.

Motion: Pull your arms lateral up to the frontside. Pause at the end of motion and return to starting position.

18) Triceps, supine version



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Lay on the bench and hold the grips overhead. The arms are bended.

Motion: Straighten your arms up to the frontside. Pause at the end of motion and return to starting position.

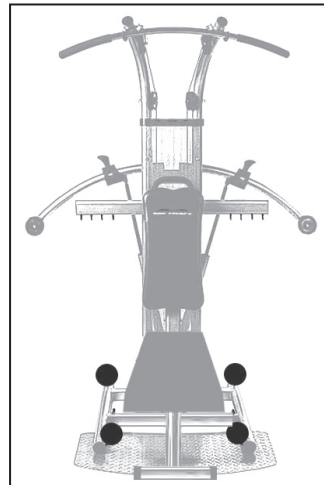
19) Rückenziehen, gebeugt



Start: Stellen Sie die Bio Force Bank in eine flache Position. Greifen Sie einen Griff und halten sich an der Rückenlehne der Bio Forces Bank fest. Der Arm ist leicht angewinkelt.

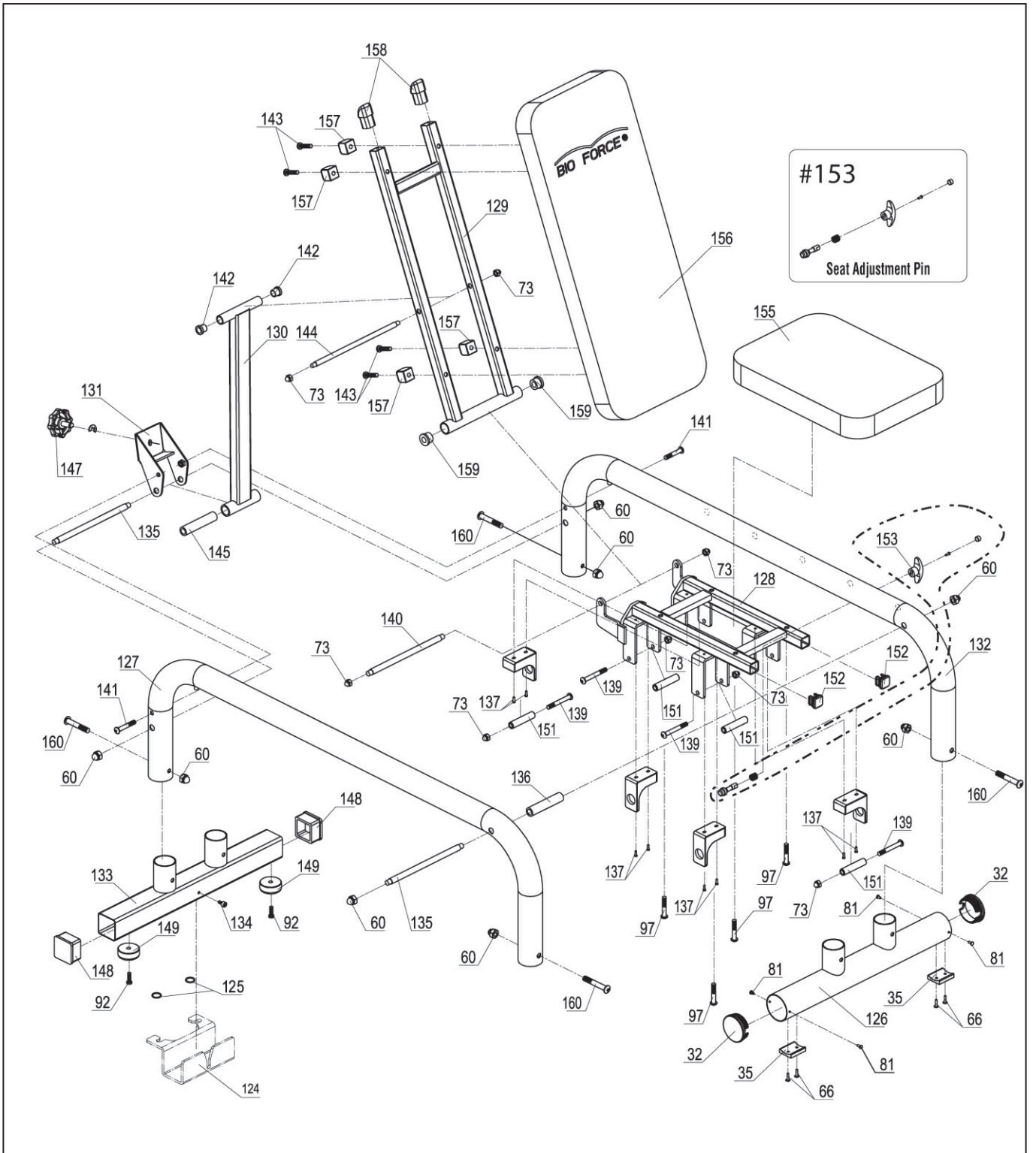
Bewegung: Ziehen Sie den Ellbogen zum Rücken. Halten Sie die Position kurz und führen die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie die Übung abwechselnd aus. Achtung: Diese Übung kann Kopfschmerzen hervorrufen!

19) Rowing, bended version



Start: Position the Bio Force Bench in a flat position. Grip one handle and secure your body by holding the backrest of the Bio Force Bench.

Motion: Pull your elbow backwards. Pause at the end of motion and return to starting position. Do it alternatively. Pay attention, this exercise can cause headache!



7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3817				
- 32	Endkappe	Endcap	Ø60	2
- 35	Bodenschoner	Bumper for floor		2
- 60	Hutmutter	Acorn nut	M10	8
- 66	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4,2x19	4
- 73	Hutmutter	Arcon Nut	M8	8
- 81	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4,2x10	4
- 92	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x25	2
- 97	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x40	4
- 104	Werkzeug	Wrench	13&17mm	2
- 105	Werkzeug	Wrench	8mm	1
- 106	Werkzeug	Wrench	6mm	1
- 107	Werkzeug	Wrench	5mm	1
- 124	Verbindsplatte	Connect bracket		1
- 125	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ20	2
- 126	Standfuß, vorn	Front foot tubing		1
- 127	Hauptrahmen, rechts	Main frame, right side		1
- 128	Rahmen für Sitzpolster	Seat frame		1
- 129	Rahmen für Rückenpolster	Backrest frame		1
- 130	Verstellrahmen	Adjustment tube		1
- 131	U-Halterung	U-bracket assembly		1
- 132	Hauptrahmen, links	Main frame, left side		1
- 133	Standfuß hinten	Rear foot tube		1
- 134	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6x10	1
- 135	Achse	Axle	M12	2
- 136	Hülse, lang	Long sleeve		1
- 137	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	8
- 139	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x85	4
- 140	Achse, kurz	Axle, short version		1
- 141	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x65	2
- 142	Metallbuchse	Metallbushing	Ø10	2
- 143	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x50	4
- 144	Achse lang für Rückenpolster	Axle, long version for backrest		1
- 145	Hülse, kurz	Short sleeve		1
- 147	Griffschraube	Gripknob		1
- 148	Endkappe, eckig	Square endcap		2
- 149	Bodenschutz, rund	Foot pad, round version		2
- 151	Kunststoffhülse	Sleeve	M16,5	4
- 152	Endkappe für Sitzrahmen, eckig	Square endcap for seat frame		2
- 153	Griff	Knob for seat adjustment		1
- 155	Sitzpolster	Seatcushion		1
- 156	Rückenpolster	Backrest cushion		1
- 157	Dämpfer für Rückenpolster	Stopper for backrest cushion		4
- 158	Endkappe Rückenpolsterrahmen	End cap backrest cushion frame		2
- 159	Metallbuchse	Metallbushing		2
- 160	Innensechskantschraube	Allenscrew		4

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 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



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- 29, -62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Donnerstag
Freitag

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



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

Art.-Nr.:38178 BIO FORCE BENCH
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)