

SCHRÄGEBANK  
INCLINEBENCH



FINNLO  
DESIGNLINE



Art.-Nr.: 3886  
ID: 1006131

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
<b>1.</b>	<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>1.</b>	<b>Safety instructions</b>	02
<b>2.</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>2.</b>	<b>General</b>	03
	2.1 Verpackung	2.1	Packaging	03
	2.2 Entsorgung	2.2	Disposal	03
	2.3 Symbolerklärung	2.3	Explanation of symbols	03
<b>3.</b>	<b>Montage</b>	<b>3.</b>	<b>Assembly</b>	04
	3.1 Checkliste	3.1	Check list	04
	3.2 Montageschritte	3.2	Assembly Steps	05
<b>4.</b>	<b>Pflege und Wartung</b>	<b>4.</b>	<b>Care and Maintenance</b>	08
<b>5.</b>	<b>Explosionszeichnung</b>	<b>5.</b>	<b>Explosion drawing</b>	08
<b>6.</b>	<b>Teileliste</b>	<b>6.</b>	<b>Parts list</b>	09
<b>7.</b>	<b>Garantie</b>	<b>7.</b>	<b>Warranty</b> (Germany only)	10
<b>8.</b>	<b>Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b>	<b>8.</b>	-	11

### WICHTIG!

- Max. Belastbarkeit 300 kg.
- Die Flachbank 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.

### **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, 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. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
5. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
6. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
7. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
8. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen während des Trainings verletzt werden könnten.
9. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

### IMPORTANT!

- Max. user weight is 300 kg.
- The Flat 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.

### **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, nuts, handles and pedals 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. Set up the equipment on a solid and flat surface.
5. Do not exercise immediately before or after meals.
6. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
7. Training equipment must never be used as toys.
8. Make certain that other persons are not in the area during your exercise because other persons may be injured.
9. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/4. 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 Polyethylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

### 2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/4. 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)

### 2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

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.

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

**Packungsinhalt**

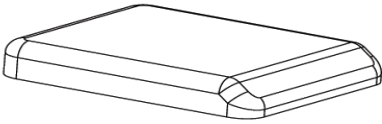
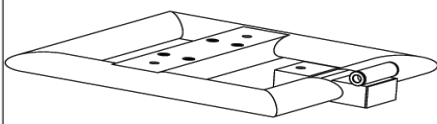
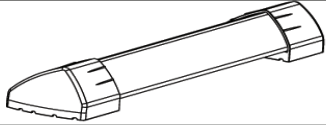

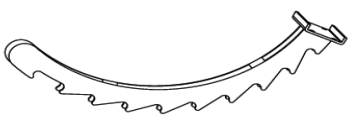
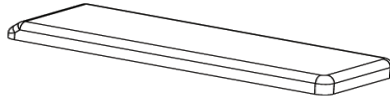
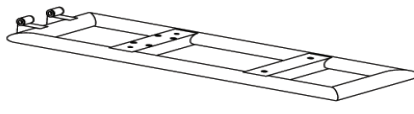
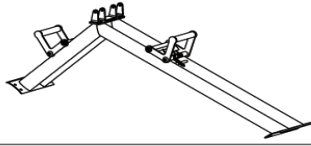
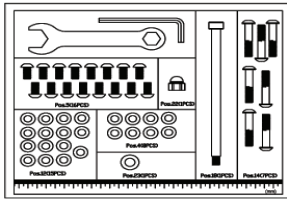
- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.

**Contents of packaging**

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.

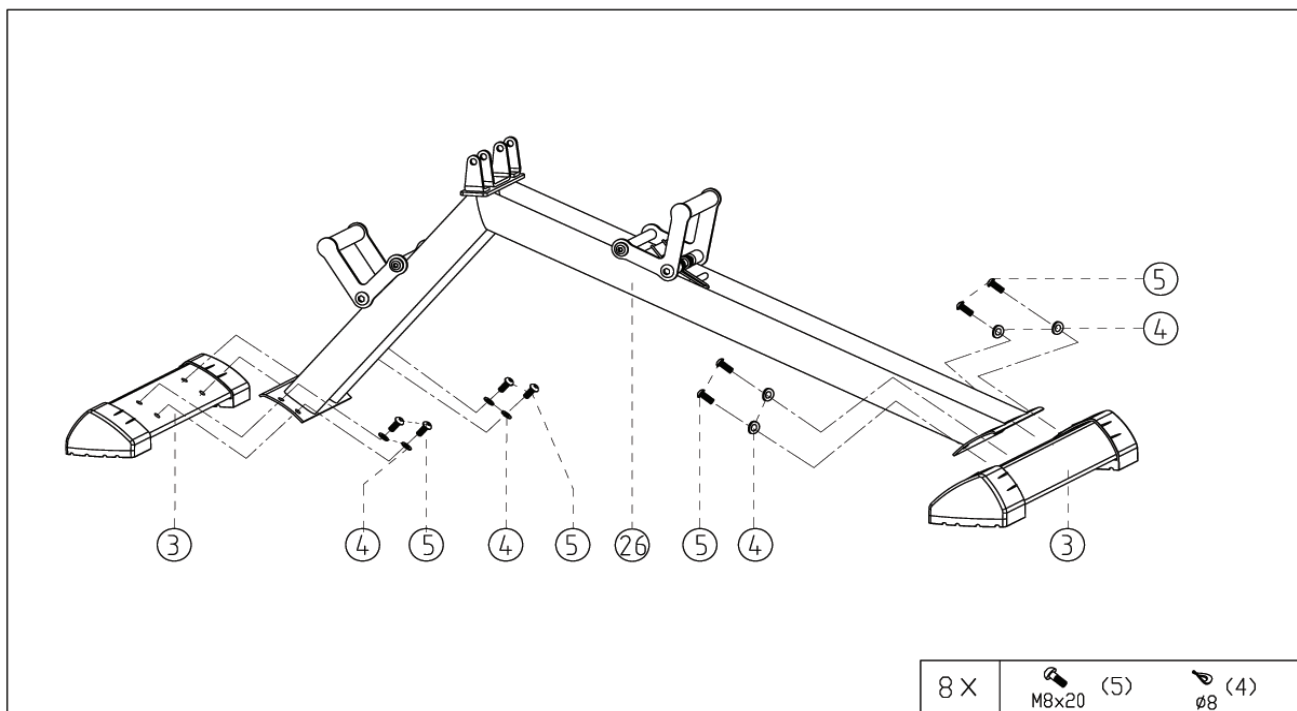
**3.1 Checkliste**

**3.1 Check list**

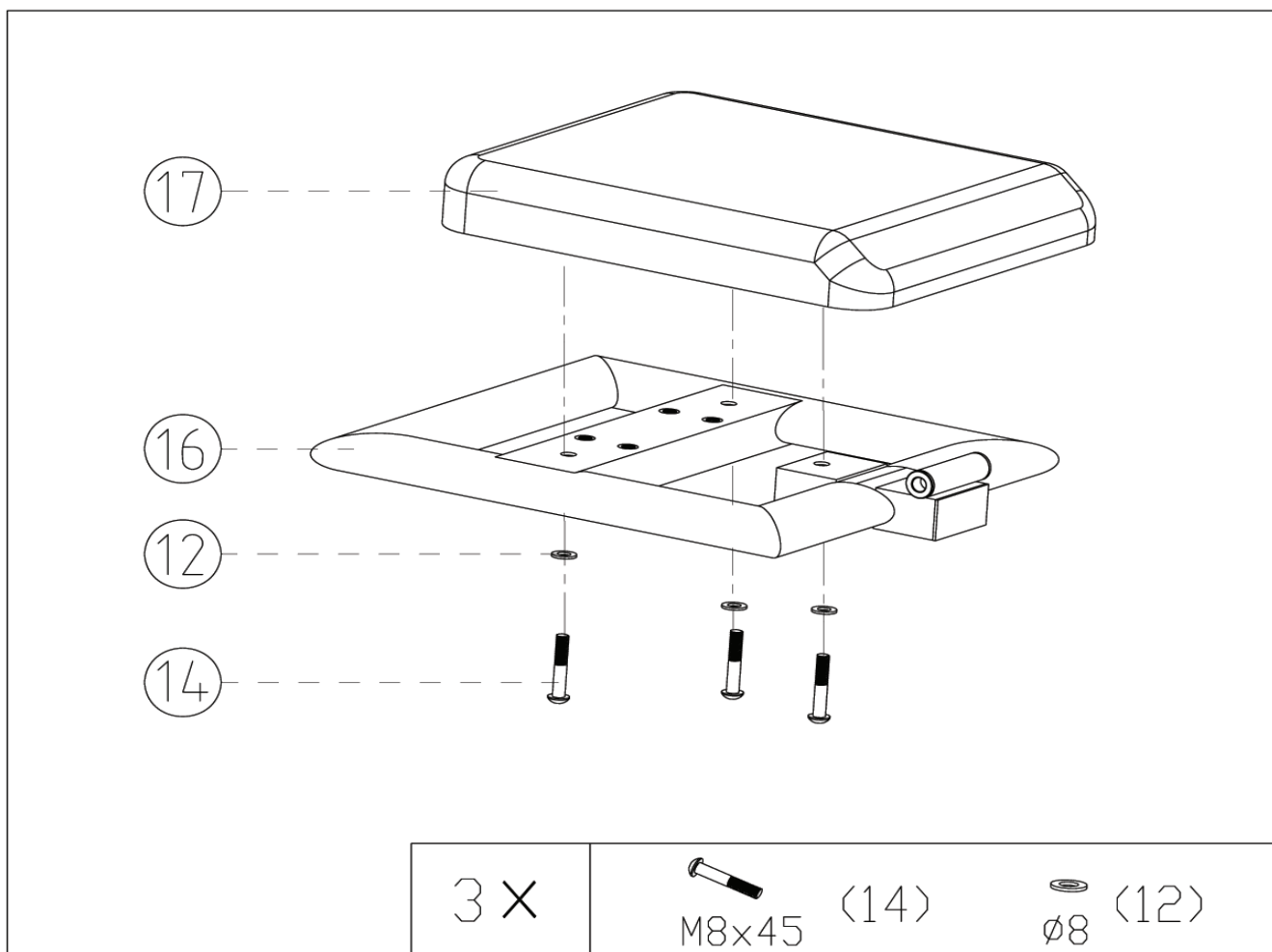
	1
	1
	2
	1
	1
	1
	1
	1
	1

### 3.2 Montageschritte / Assembly steps

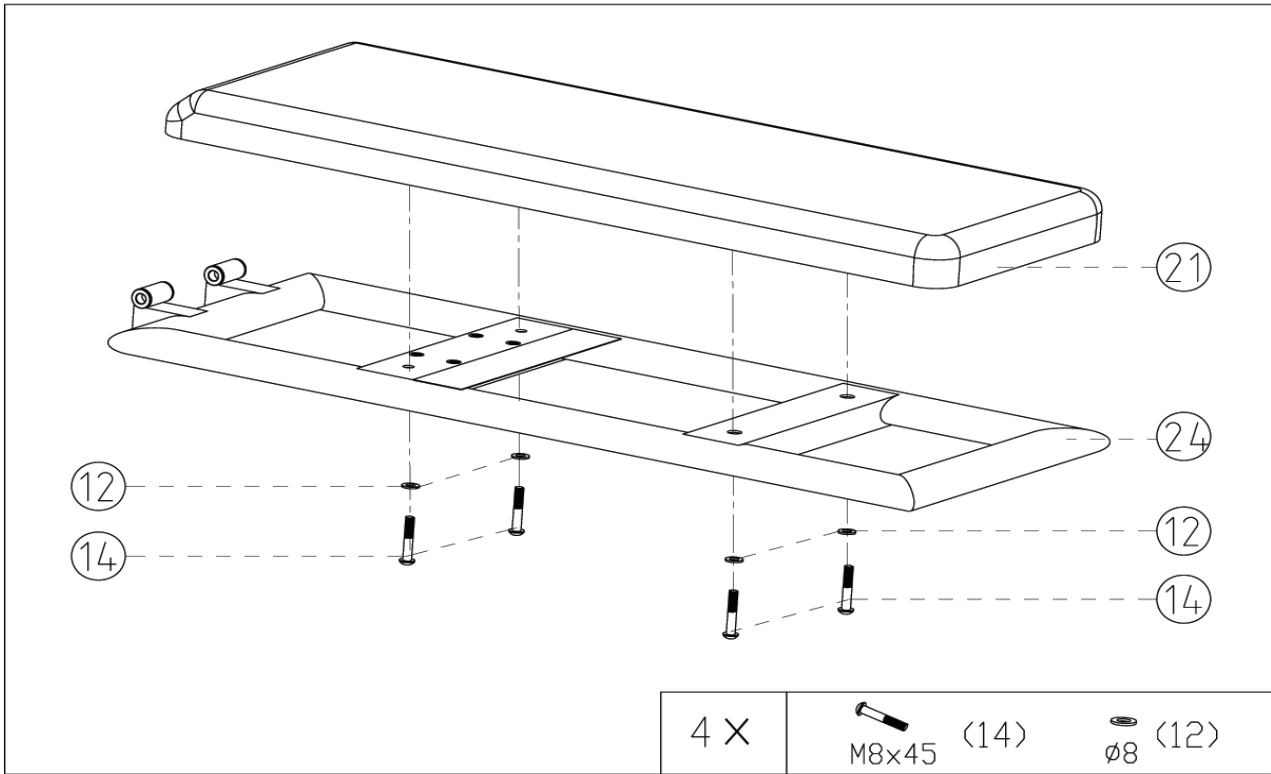
Schritt / Step 1



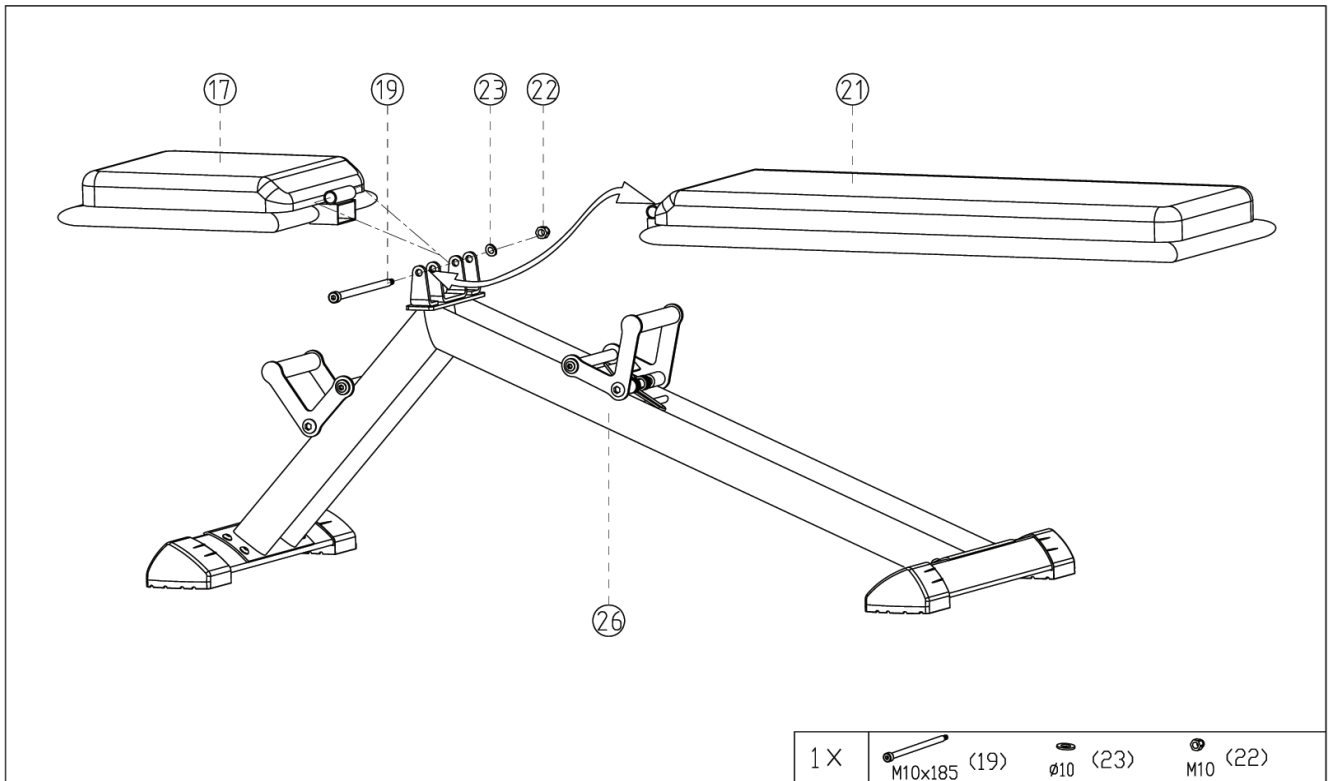
Schritt / Step 2



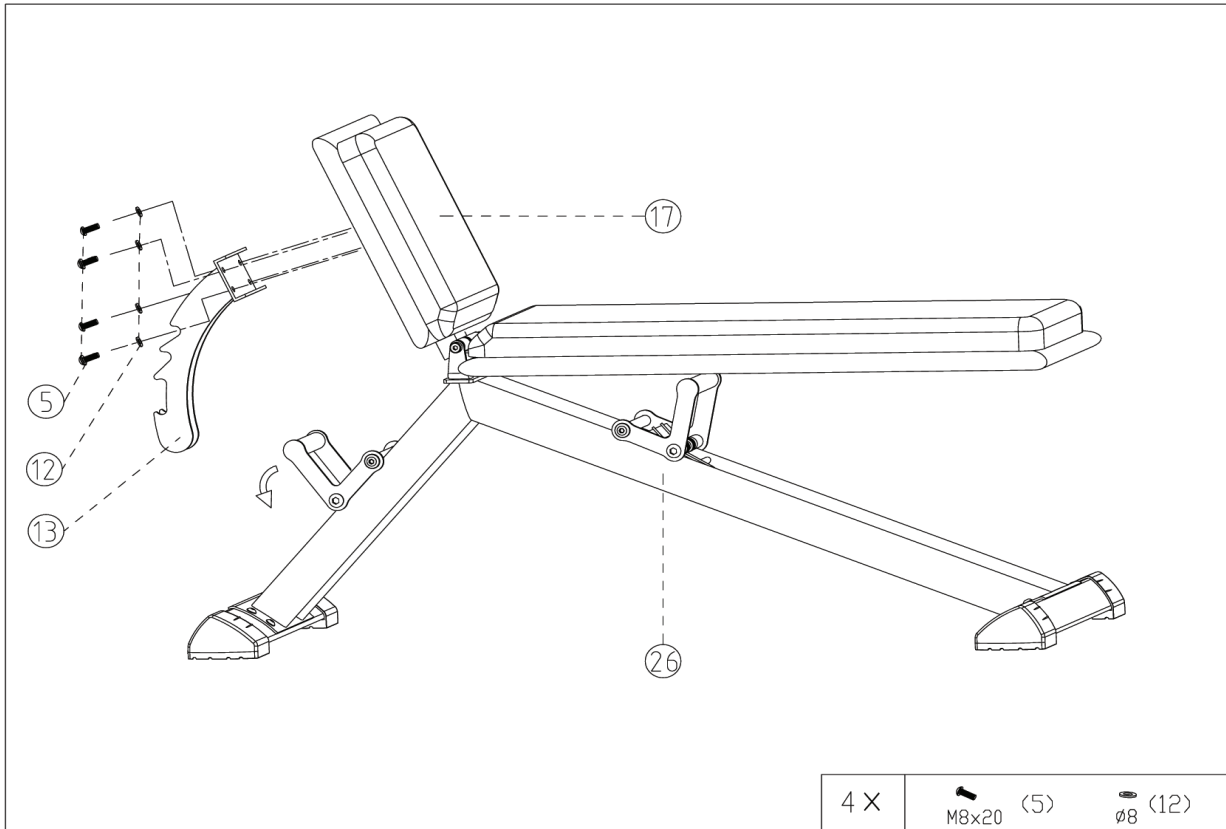
Schritt / Step 3



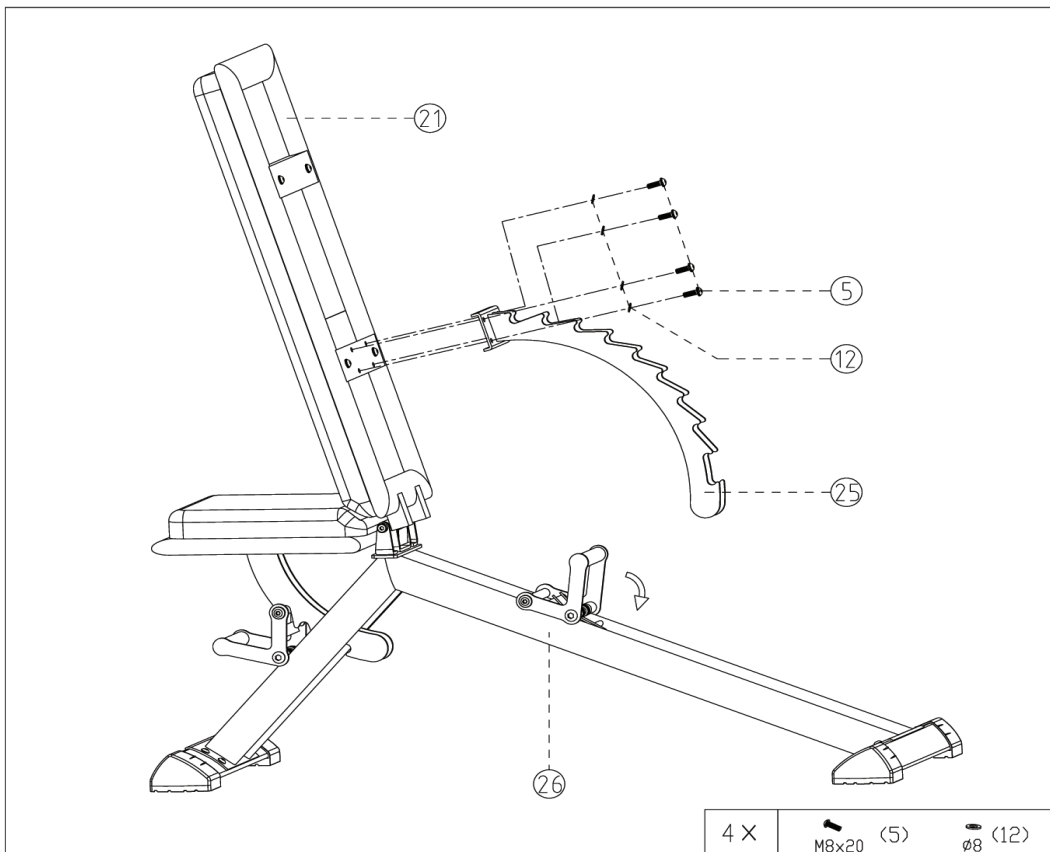
Schritt / Step 4



Schritt / Step 5



Schritt / Step 6





**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.

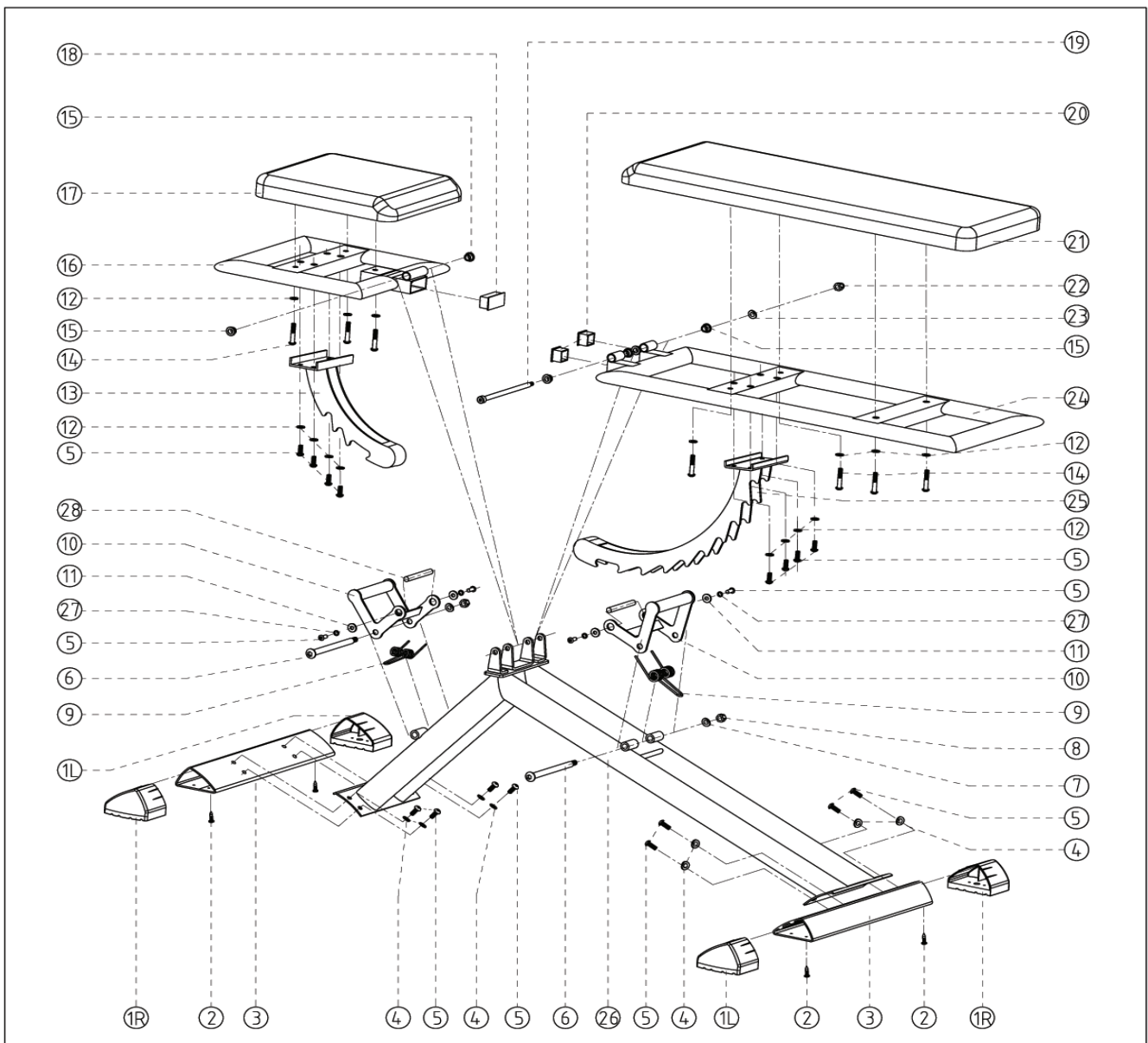
**Maintenance**

- 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.

5. Explosionszeichnung/ Explosionsdrawing



## 6. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3886 -1L	Fußkappe, links	Foot cap, left side		2
-1R	Fußkappe, rechts	Foot cap, right side		2
-2	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x25	4
-3	Standfuß	Foot tubing		2
-4	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø8	8
-5	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	20
-6	Innensechskantschraube	Allen screw	M12x155	2
-7	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	2
-8	Selbstsichernde Mutter	Safety nut	M12	2
-9*	Feder	Spring		2
-10	Arretierung	Fixation		2
-11	Breite Unterlegscheibe	Big Washer	Ø8	4
-12	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	15
-13	Neigungsverstellelement für Sitzpolster	Incline adjustment frame for seat cushion		1
-14	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	7
-15	Buchse	Bushing	Ø22xØ10.2	6
-16	Sitzpolsterrahmen	Seat frame		1
-17*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-18	Endkappe	End cap	60x30	1
-19	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x185	1
-20	Endkappe	End cap	30x30	2
-21*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-22	Hutmutter	Head nut	M10	1
-23	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	1
-24	Rahmen für Rückenpolster	Backrest frame		1
-25	Neigungsverstellelement für Rückenpolster	Incline adjustment frame for backrest cushion		1
-26	Hauptrahmen	Main frame		1
-27	Federring	Spring washer	Ø8	4
-28	Bolzen	Supporting axle	Ø16	2

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 Finnlo – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

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

### 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 gemeldet werden. Es gelten folgende Garantienzeiten:

- **Private Nutzung:** 36 Monate
- **Semiprofessionelle Nutzung:** z.B. in Hotels, Rehaeinrichtungen, Wellnesscenter oder vergleichbaren Einrichtungen, gilt eine Garantiezeit von 12 Monaten.
- **Professionelle Nutzung:** z.B. in Fitnessstudios besteht kein Garantieanspruch.

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**



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 Donnerstag**  
**Freitag**

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**  
 von **09.00 Uhr** bis **14.00 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.:3886 DS Schrägbank**  
**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)



**FINNLO FITNESS SYSTEMS**

HAMMER SPORT AG

Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm

Fon: 0731 / 974 88 - 0

Fax: 0731 / 974 88 - 40

[www.finnlo.de](http://www.finnlo.de)