

# HAMMER®

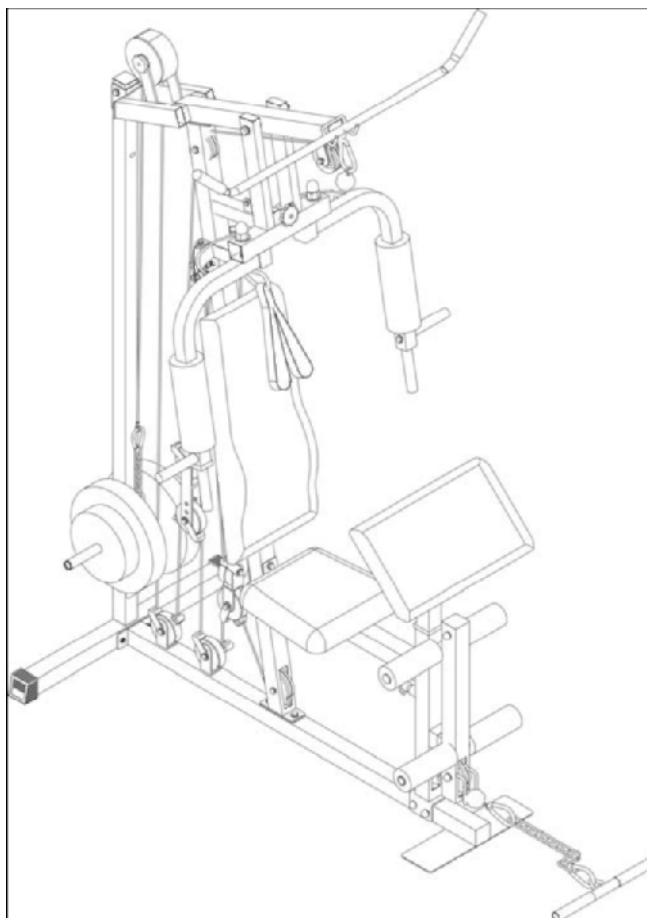


**Multitrainer**

# Wavezone California

## Montaż oraz instrukcja szkoleniowa

- Środki bezpieczeństwa
- Rysunki poszczególnych części
- Ilustracje śrub
- Lista części
- Instrukcja montażowa
- Instrukcja dotycząca treningu
- Instrukcja szkoleniowa
- Warunki gwarancyjne
- Art.-Nr.: 9066**
- 101071**



# Środki bezpieczeństwa

## Ważne!

•Proszę trenować niniejszym Multitrainer tylko w przewidzianych w instrukcji szkoleniowej typowych pozycjach. Urządzenie nie jest dostosowane do żadnego innego sposobu użytkowania.

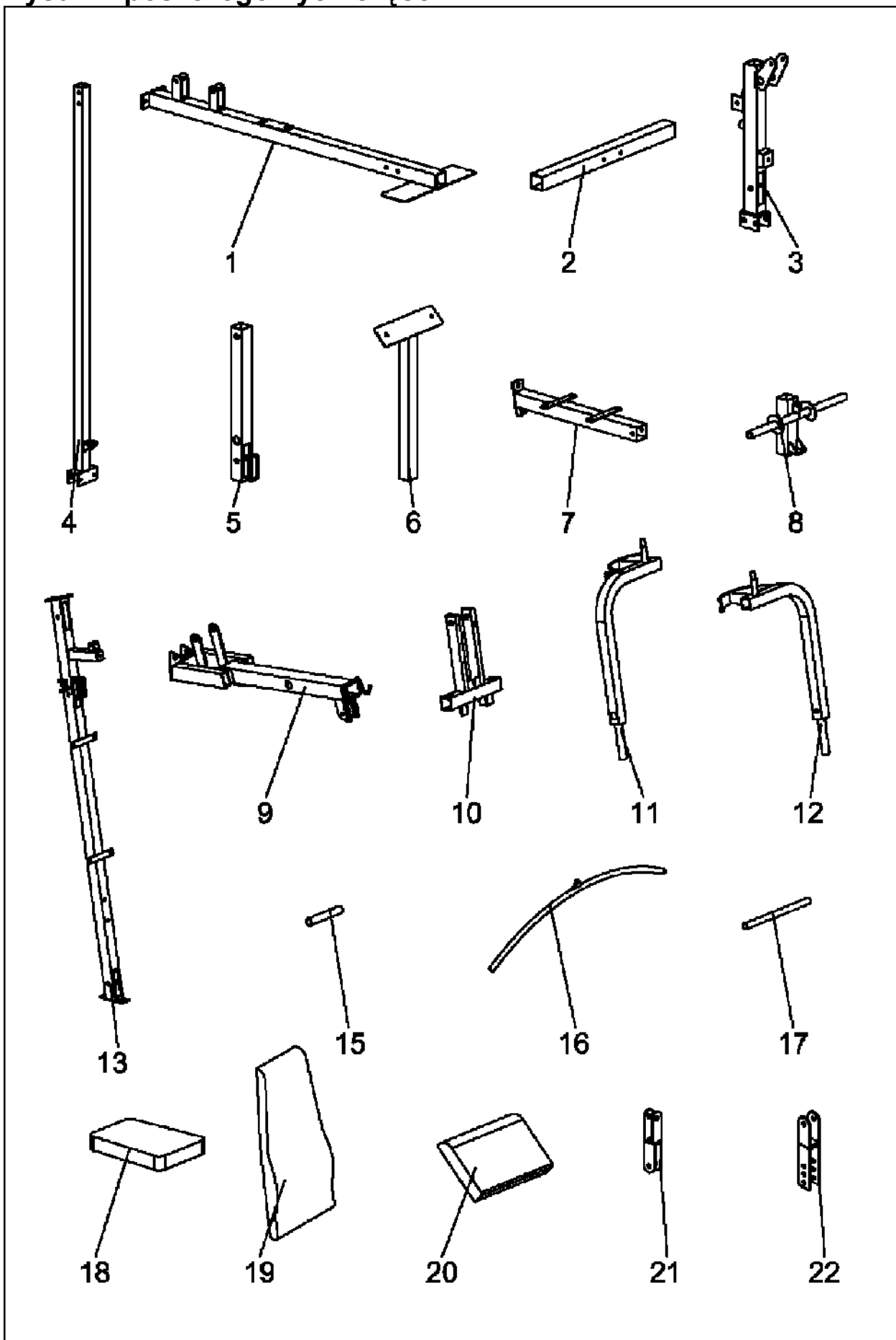
•Maksymalne obciążenie organizmu: 120 kg

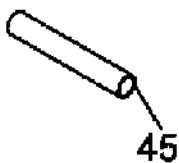
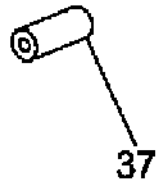
•Maksymalne obciążenie ciężaru: 60 kg, odpowiada w oparciu o przełożenie 1:2 obciążeniu ciężaru 120kg!

Aby uniknąć uszkodzenia ciała i/lub wypadków, proszę przeczytać niniejsze proste reguły:

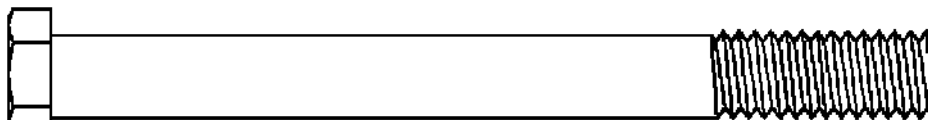
1. Proszę przeprowadzić kompletny montaż urządzenia z udziałem dwóch osób.
2. Proszę nie pozwolić dzieciom na zabawy z urządzeniem lub w jego pobliżu.
3. Proszę regularnie kontrolować urządzenie pod względem uszkodzeń i zużycia oraz umocowanie połączeń śrubowych.
4. Uszkodzone części należy natychmiast wymienić a/lub urządzenie aż do jego naprawienia nie powinno być używane.
5. Proszę nie nosić luźnych ubrań, które mogłyby się wkręcić w ruchome części urządzenia.
6. Proszę nosić obuwie sportowe lub przynajmniej obuwie z nieśliską podeszwą. Proszę nigdy nie trenować na bosaka.
7. Proszę nie dotykać rękami i nogami ruchomych części urządzenia.
8. Nie trenować bezpośrednio przed posiłkami.
9. Proszę nie stawać na urządzeniu.
10. Proszę ustawić urządzenie na podłożu stałym i równym.
11. Drażek latissimus powinien podczas nieużywania zostać zabezpieczony na ramieniu latissimus.
12. Przed rozpoczęciem treningu proszę najpierw poddać się badaniom lekarskim!

# Rysunki poszczególnych części

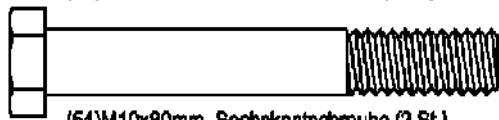




# Komplet šrub



(53) 1/2"x6-1/8" Sechskantschraube (1 St.)



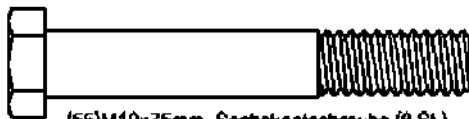
(54) M10x80mm Sechskantschraube (2 St.)



(63) Sicherungsmutter M8 (6 St.)



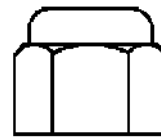
(64) Sicherungsmutter M10 (26 St.)



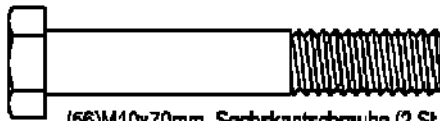
(55) M10x75mm Sechskantschraube (6 St.)



(65) Sicherungsmutter 1/2" (1 St.)



(66) Sicherungsmutter 5/8" (2 St.)



(56) M10x70mm Sechskantschraube (2 St.)



(67) Unterlegscheibe M8 (16 St.)



(68) Unterlegscheibe M10 (56 St.)



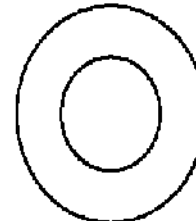
(57) M10x65mm Sechskantschraube (5 St.)



(58) M10x50mm Sechskantschraube (9 St.)



(69) Unterlegscheibe 1/2" (2 St.)



(70) Unterlegscheibe 5/8" (2 St.)



(66) M10x33mm Sechskantschraube (2 St.)



(59) M10x25mm Sechskantschraube (6 St.)



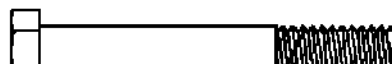
(73) Buchse Ø12 mm (10 St.)



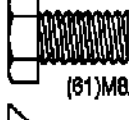
(14) Mutter M10 (2 St.)



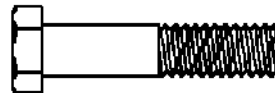
(60) M8x45mm Innensechskantschraube (2 St.)



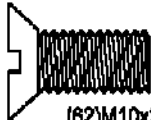
(71) M8x63mm Sechskantschraube (2 St.)



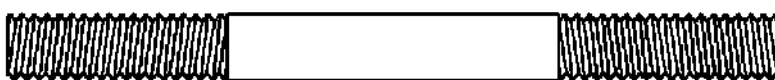
(61) M8x16mm Sechskantschraube (10 St.)



(72) M8x42mm Sechskantschraube (1 St.)



(62) M10x25mm Senkkopfschraube (1 St.)



(67) M10x136mm Gewindestange (1 St.)

(84)

(85)

(89)

(88)

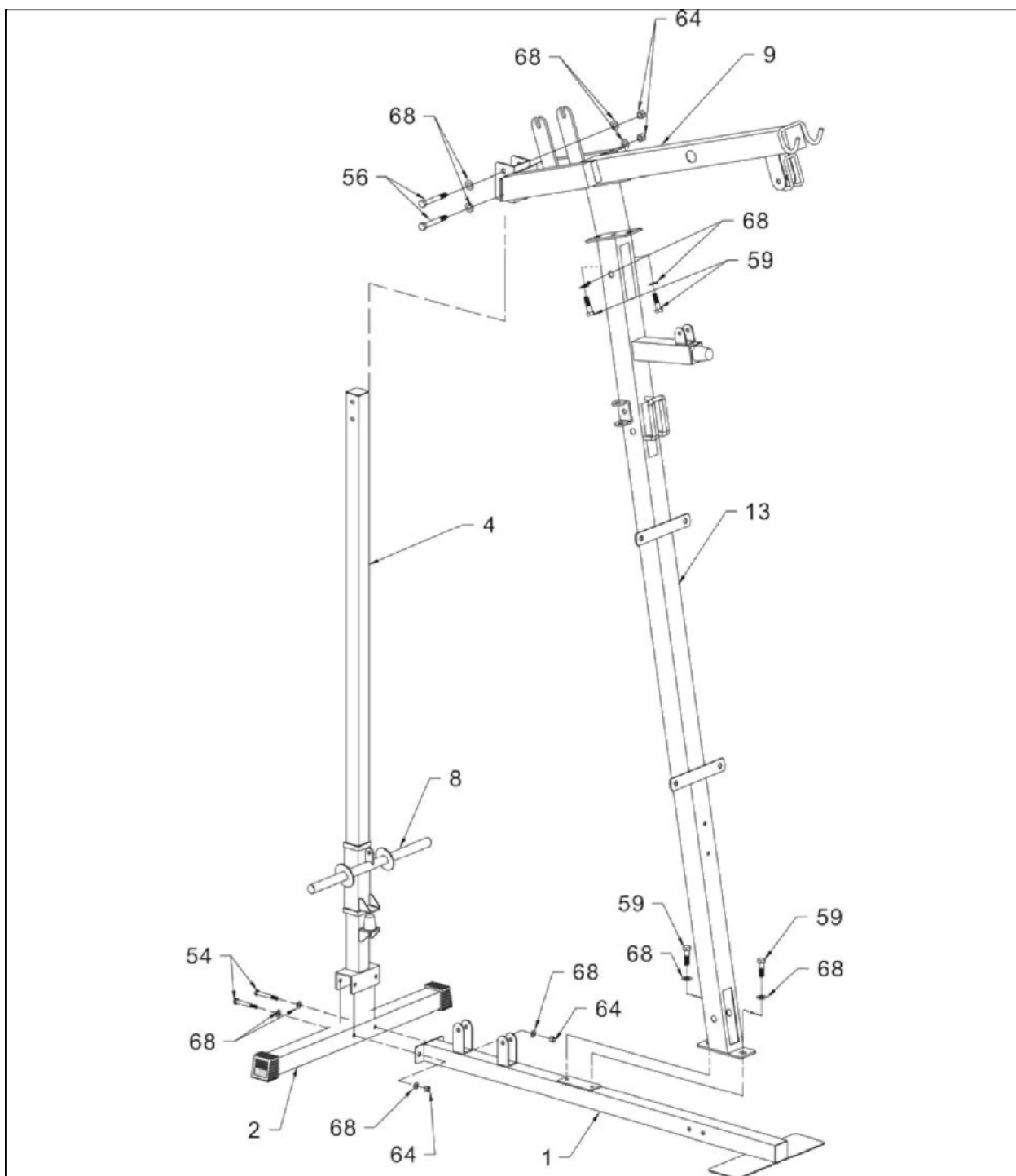
## Lista części

Pozycja	Nazwa	Liczba
1	Rama główna część 1	1
2	Rama główna część 2	1
3	Rama główna część 3	1
4	Rama główna część 4	1
5	Rura czworokątna moduł nożny	1
6	Rura czworokątna moduł ramienny	1
7	Rama główna część 5	1
8	Mechanizm ustalający ciężarka	1
9	Rama główna część 6	1
10	Uchwyt motylkowy ramienny	1
11	Ramię motylkowe prawe	1
12	Ramię motylkowe lewe	1
13	Rama główna część 7	1
14	Nakrętka zabezpieczająca do dużej rolki	2
15	Uchwyt dla trenującego	2
16	Sztanga	1
17	Uchwyt do bloku tapicerowanego	2
18	Siedzenie tapicerowane	1
19	Tapicerka grzbietowa	1
20	Wkładki do modułu ramiennego	1
21	Uchwyt bloku skrzyżowany	1
22	Uchwyt bloku prosty	1
23	Płyta wzmacniająca	1
24	Uchwyt bloku zwykły	2
25	Nakrętka do uchwytu	3
26	Bolce ustalające	1
27*	Krażek linowy	14
28	Ochrona gumowa kwadratowa	1
29	Ochrona gumowa okrągła	2
30	Pokrywa końcowa 025	4
31	Pokrywa końcowa kwadratowa 50x50	7
32	Pokrywa końcowa czworokątna 25x50	4
33	Tuleja kwadratowa 50x50/45x45	3
34	Pokrywa końcowa kwadratowa 45x45	1
35	Pokrywa końcowa kwadratowa 38x38	2
36	Uchwyt z tworzywa sztucznego	6
37	Rolka z tworzywa piankowego fi 23xfi3-1/2"x7"	4
38	Rolka z tworzywa piankowego fi38xfi3-1/2"x10"	2
39	Pokrywa z tworzywa sztucznego do uchwytu motylkowego	2
40*	Rurowa pokrywa końcowa 38x38/fi25	2
41	Pas ochronny	1
42	Pokrywa końcowa 5/8"	2
43	Zabezpieczenie sprężyny pierścieniowej	2
44	Karabinek	6
45	Łańcuch , krotki	1
46	Łańcuch długi,	1
47	Szybki zamek	1
48*	Tuleja do ramienia motylkowego	4
49*	Tuleja do ramy głównej część 6	2
50*	Kanał kablowy 1, dolny	1
51*	Kanał kablowy 2, do ramion motylkowych	1
52*	Kanał kablowy 3, górny	1
53	Śruba sześciokątna 1/2x6-1/8"	1
54	Śruba sześciokątna M10x80	2
55	Śruba sześciokątna M10x75	6
56	Śruba sześciokątna M10x70	2
57	Śruba sześciokątna M10x65	5
58	Śruba sześciokątna M10x50	9
59	Śruba sześciokątna M10x25	6

60	Śruba sześciokątna M8x45	3
61	Śruba sześciokątna M8x16	10
62	Śruba z łbem wpuszczanym M10x25	1
63	Nakrętka zabezpieczająca M8	6
64	Nakrętka zabezpieczająca M10	26
65	Nakrętka zabezpieczająca 1/2"	1
66	Nakrętka zabezpieczająca 5/8"	2
67	Podkładka do M8	16
68	Podkładka do M10	54
69	Podkładka do 1/2"	2
70	Podkładka do 5/8"	2
71	Śruba sześciokątna M8x63	2
72	Śruba sześciokątna M8x42	1
73*	tuleja fi12 do rolki kabla	10
74	Kanał kablowy 4 do ciężarka	1
75	Uchwyt curl	1
76	Rączka do uchwytu Curl fi23x5"x18"	2
77	Pokrywa końcowa fi 28	2
78	Pokrywa końcowa do śruby i nakrętki M10	12
79	Pokrywa końcowa do śruby i nakrętki M8	2
80	Nie jest potrzebne w tym urządzeniu !	-
81	System rolek	1
82	Pokrycie rolek A	1
83	Pokrycie rolek B	1
84	Tarcza ciężarkowa 10kG	4
85	Tarcza ciężarkowa 5kG	4
86	Śruba sześciokątna M10x33	2
87	Pręt gwintowany M10x136	1
88	Prowadnica napędu linowego (tworzywo sztuczne)	16
89	Pokrycie rolek kablowych	12

Części oznaczone \* są częściami zużywającymi się, które podlegają naturalnemu zużyciu i ewentualnie po intensywnym i dłuższym użytkowaniu muszą zostać wymienione. W takim przypadku proszę się zwrócić do [Hammer - Kundenservice](#). Tutaj możecie Państwo za opłatą zamówić potrzebne części.

# Instrukcja montażu



## Krok 1: Montaż, Rama główna część 1, 2, 4, 6, 7

Proszę zwracać uwagę, żeby podczas montażu urządzenia śruby i nakrętki przykręcać tylko ręką a dopiero po zakończeniu montażu dokręcić mocniej.

Proszę osadzić ramę główną część 4 (4) z dolnym elementem oporowym do ramy głównej część 2 (2). Proszę trzymać obie części ramy pionowo (ewentualnie poprosić kogoś o pomoc), aby następnie umocnienie ramy głównej część 1 (1) łatwiej opadało.

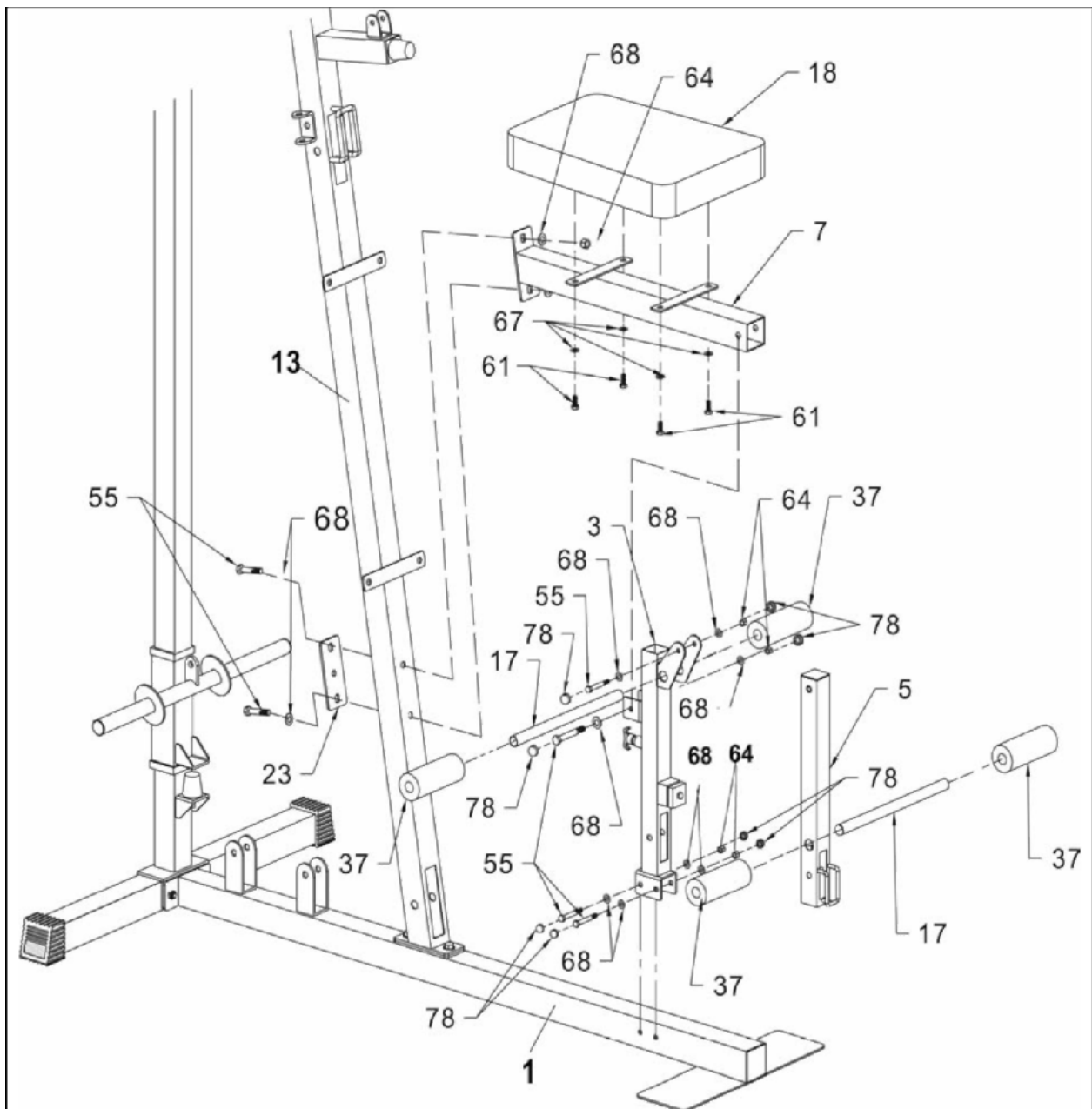
Proszę umocować teraz ramę główną część 1 (1) z ramą główną część 2 (2) za pomocą obu śrub sześciokątnych (54), czterech podkładek (68) oraz obu nakrętek zabezpieczających (64).

Teraz proszę osadzić ramę główną część 7 (13) na ramie głównej część 1 (1) i ustalić obie za pomocą obu śrub sześciokątnych (59) oraz obu podkładek (68).

Proszę przesunąć przyrząd do odbioru ciężarka (8) z góry poprzez ramę główną część 4 (4).

Ostatecznie proszę osadzić ramę główną część 6 (9) na ramie głównej część 7 (13) i część 4 (4). Proszę umocować ramę główną część 6 (9) do ramy głównej część 4 (4) za pomocą obu śrub sześciokątnych (56), i czterech podkładek (68) oraz obu nakrętek zabezpieczających (64). Proszę umocować ramę główną część 6 (9) do ramy głównej część 7 (13) za pomocą obu śrub sześciokątnych (59) oraz obu podkładek (68).



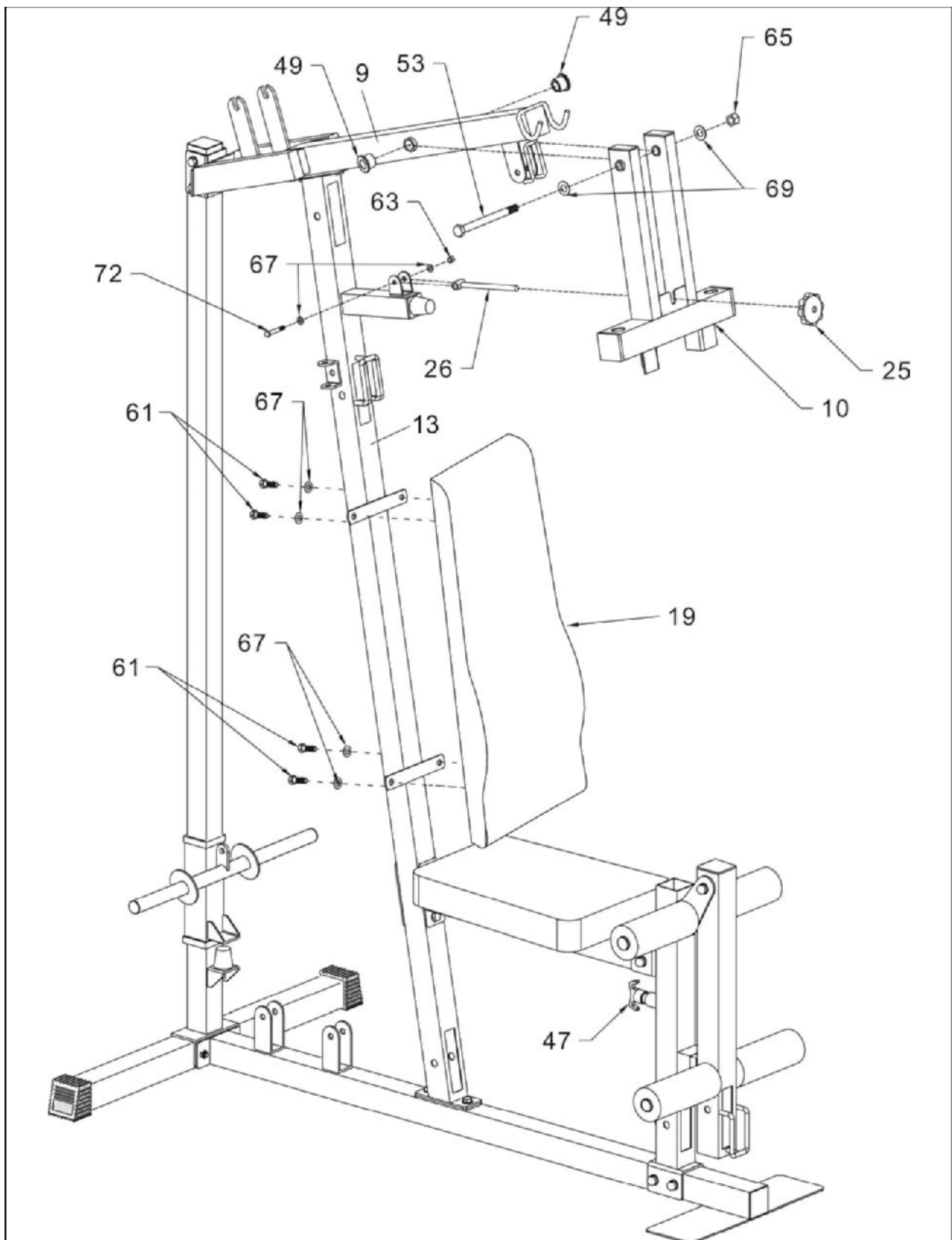


## Krok 2: Montaż siedzenia tapicerowanego oraz leg curl

Proszę umocować ramę główną część 3 (3) na przedniej końcówce ramy głównej część 1 (1) za pomocą obu śrub sześciokątnych (55), czterech podkładek (68) oraz dwóch nakrętek zabezpieczających (64). Proszę włożyć pokrywę (78) na główki śrub i podkładek. Proszę umocować rurę czworokątną modułu nożnego (5) na ramie głównej część 3 (3) w otworach głównych za pomocą śruby sześciokątnej (55), obu podkładek (68) oraz nakrętki zabezpieczających (64).

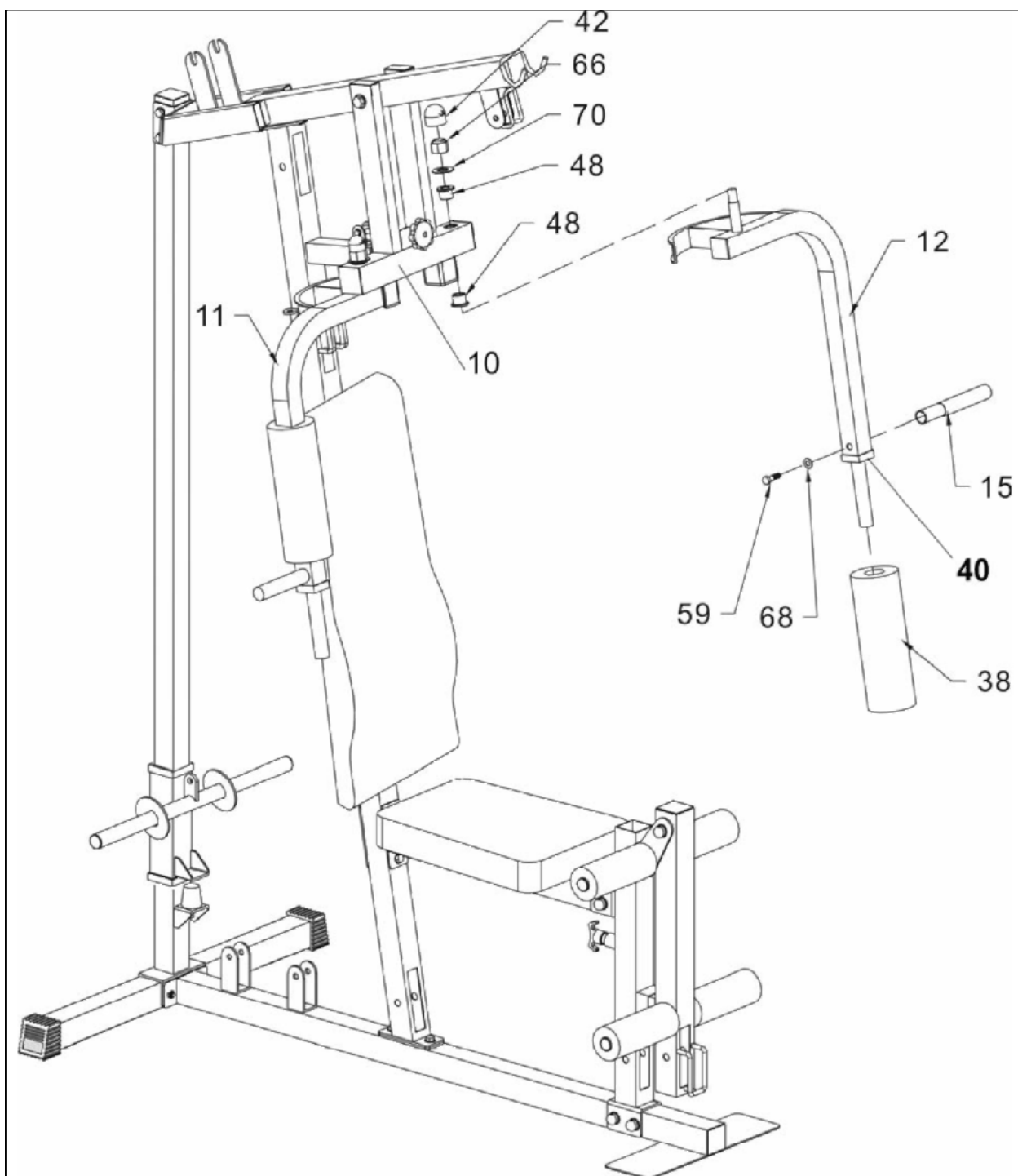
Proszę umocować teraz ramę główną część 5 (7) na ramie głównej część 7 (13) za pomocą obu śrub sześciokątnych (55), płyty wzmacniającej (23), czterech podkładek (68) oraz obu nakrętek zabezpieczających (64). Proszę umocować drugą część ramy głównej część 5 (7) na ramie głównej część 3 (3) za pomocą śruby sześciokątnej (55), obu podkładek (68) oraz nakrętki zabezpieczającej (64). Proszę włożyć pokrywę (78) na główki śrub i podkładek. Proszę umocować siedzenie (18) na ramie głównej część 5 (7) za pomocą czterech śrub sześciokątnych (61) oraz czterech podkładek (67).

Proszę przesunąć pierwszy uchwyt rolki (17) przez duży otwór wywiercony w górnej części ramy głównej część 3 (3) i proszę przesunąć rolki z tworzywa piankowego (37) na obie strony. Proszę postępować tak samo w dolnej części modułu nożnego (5).



### Krok 3: Montaż uchwytu motylkowego oraz tapicerki grzbietowej

Proszę wcisnąć obie tuleje (49) do wgłębienia w ramie głównej część 6 (9) i proszę umocować potem uchwyt ramienia motylkowego (10) przez włożone wcześniej tuleje za pomocą śruby sześciokątnej (53), dwóch podkładek (69) oraz nakrętki zabezpieczającej (65). Proszę umocować bolce ustalające (26) na ramie głównej część 7 (13) za pomocą śruby sześciokątnej (72), obu podkładek (67) oraz nakrętki zabezpieczającej (63). Następnie proszę ustalić uchwyt motylkowy (10) za pomocą nakrętki do uchwytu (25). Proszę umocować tapicerkę grzbietową (19) na ramie głównej część 7 (13) za pomocą czterech śrub sześciokątnych (61) oraz czterech podkładek (67). Proszę przekręcić szybki zamek (47) w ramie głównej część 3 (3).

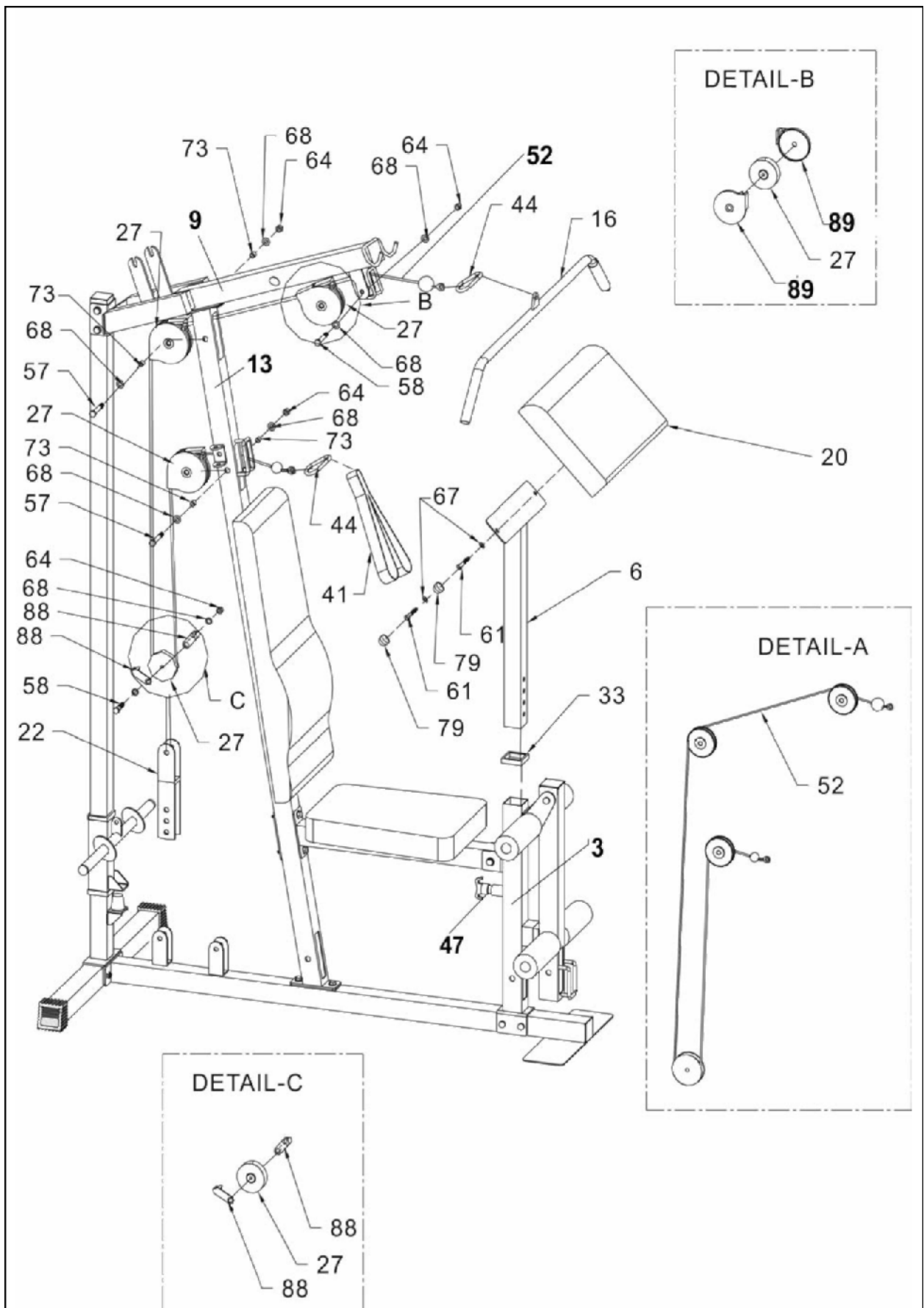


#### Krok 4: Montaż ramienia motylkowego

Proszę umocować ramię motylkowe z prawej i lewej strony (12, 11) na uchwycie motylkowym (10) za pomocą każdorazowo obu tulejek (48), podkładek (70) oraz nakrętki zabezpieczającej (66). Proszę wsadzić pokrywy (42) na nakrętki.

Następnie proszę przesunąć obie rolki z tworzywa piankowego (38) od dołu na ramiona motylkowe (12, 11), i osadzić potem również rurową pokrywę końcową (40).

Proszę umocować uchwyt (15) na obu ramionach motylkowych za pomocą śruby sześciokątnej (59) oraz podkładki (68).



### **Krok 5-1: Montaż modułu ramiennego**

Proszę wsadzić tuleję (33) na górę na ramę główną część 3 (3). Następnie proszę przeprowadzić moduł ramienny (6) do otworu i ustalić go w żądanej pozycji za pomocą szybkiego zamka (47). Proszę zamontować wkładki (20) na moduł ramienny (6) za pomocą obu śrub sześciokątnych (61) oraz podkładek (67). Proszę wstawić pokrywę (79) na główki śruby

### **Wskazówka dotycząca montażu krążków:**

Jeden krążek linowy (27) składa się z 3 części: 2 zewnętrzne panewki ochronne (89), które zamykają rolkę z łożyskiem kulkowym w jego środku. Do montażu proszę wziąć zewnętrzne panewki ochronne oraz rolkę z łożyskiem kulkowym. Proszę wcisnąć rolkę siłą rąk do panewki ochronnej i proszę ułożyć linkę tak, aby znalazła się w nosku prowadzącym oraz we wpuście rolki. Proszę wziąć drugą panewkę ochronną (89) i wcisnąć ją w drugą stronę rolki i upewnić się, że linka znajduje się w obu noskach prowadzących i pokrywie rolki. W ten sam sposób proszę montować również małą prowadnicę napędu linowego (88), którą przewidziano w niektórych krążkach linowych (27).

### **Krok 5-2: Montaż rolek górnych**

Proszę wziąć górny kanał kablowy (52) i prowadzić końcówkę z zamontowaną wstępnie małą piłką gumową począwszy od końcówki przedniej ramy głównej część 6 (9) poprzez element ustalający rolek i dalej przez otwór ramy głównej część 7 (13).

Proszę zamontować pierwszą rolkę (27) z pokrywami (89) w przednim elemencie ustalającym rolek ramy głównej część 6 (9) za pomocą śruby sześciokątnej (58), obu podkładek (68) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

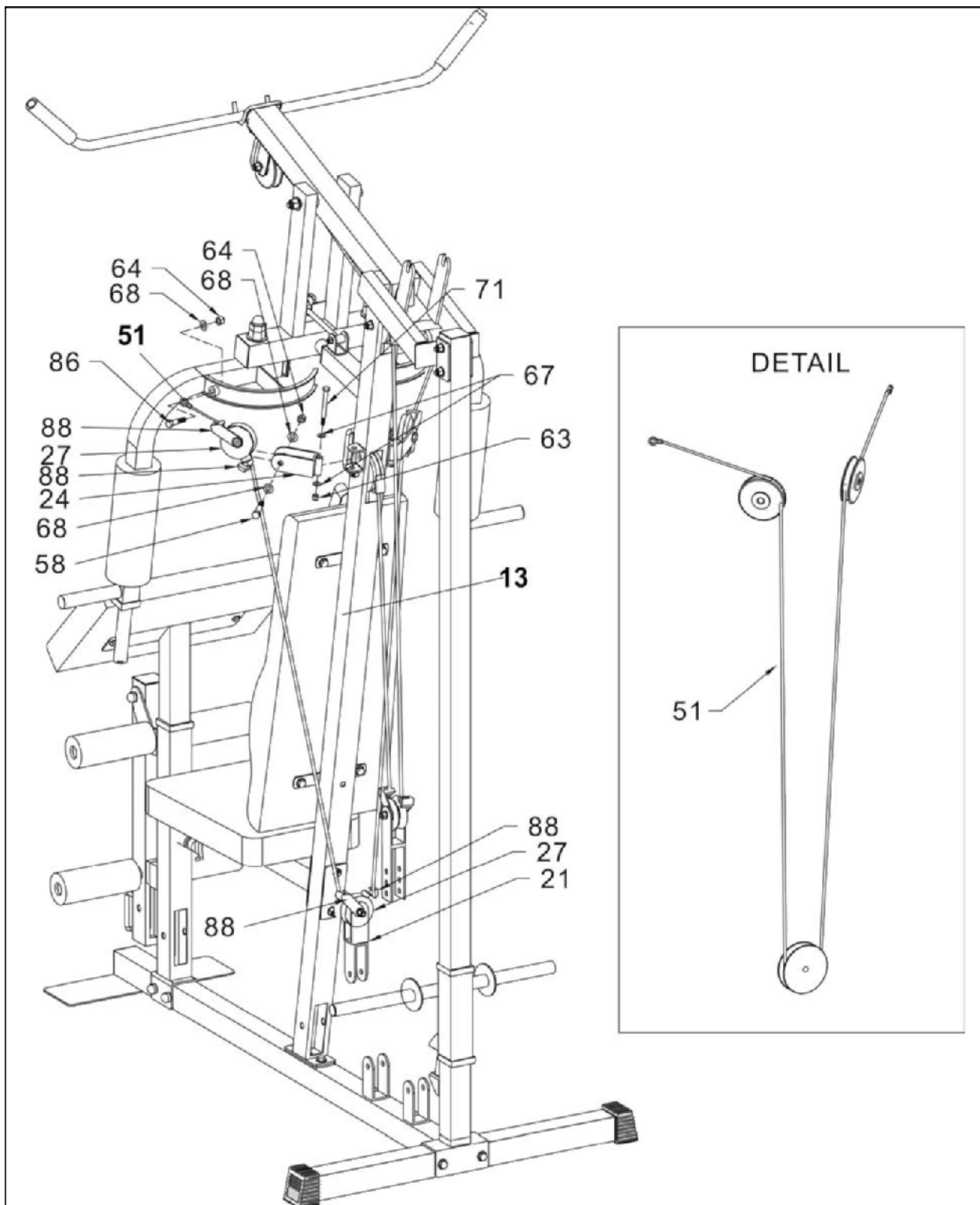
**Proszę przy tym zwracać uwagę, aby nakrętka zabezpieczająca (64) nie była zbyt mocno przykręcona, co zagwarantuje lekki ruch rolek!**

Drugą rolkę (27) proszę zamontować na górnym mechanizmie ustalającym ramy głównej część 7 (13) za pomocą śruby sześciokątnej (57), obu podkładek (68), tulejek (73) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

Trzecią rolkę (27) z obiema prowadnicami linki (88) proszę zamontować na górnym mechanizmie ustalającym rolki prostego uchwytu rolki (22) za pomocą śruby sześciokątnej (58), obu podkładek (68) oraz nakrętki zabezpieczającej (64)

Czwartą rolkę (27) proszę zamontować w środkowym mechanizmie ustalającym ramy głównej część 7 (13) za pomocą śruby sześciokątnej (57), obu podkładek (68), tulejek (73) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

**Teraz proszę na obu końcówkach kanału kabla (52) z wmontowanymi wcześniej piłkami gumowymi umocować karabinek(44) a na nim drażek Latissimus (16). Na dolnej końcówce proszę umocować karabinek (44) a na nim zawarty w zakresie dostawy pas ramienny(41).**



### Krok 6: Montaż kanału kabla ramion motylkowych.

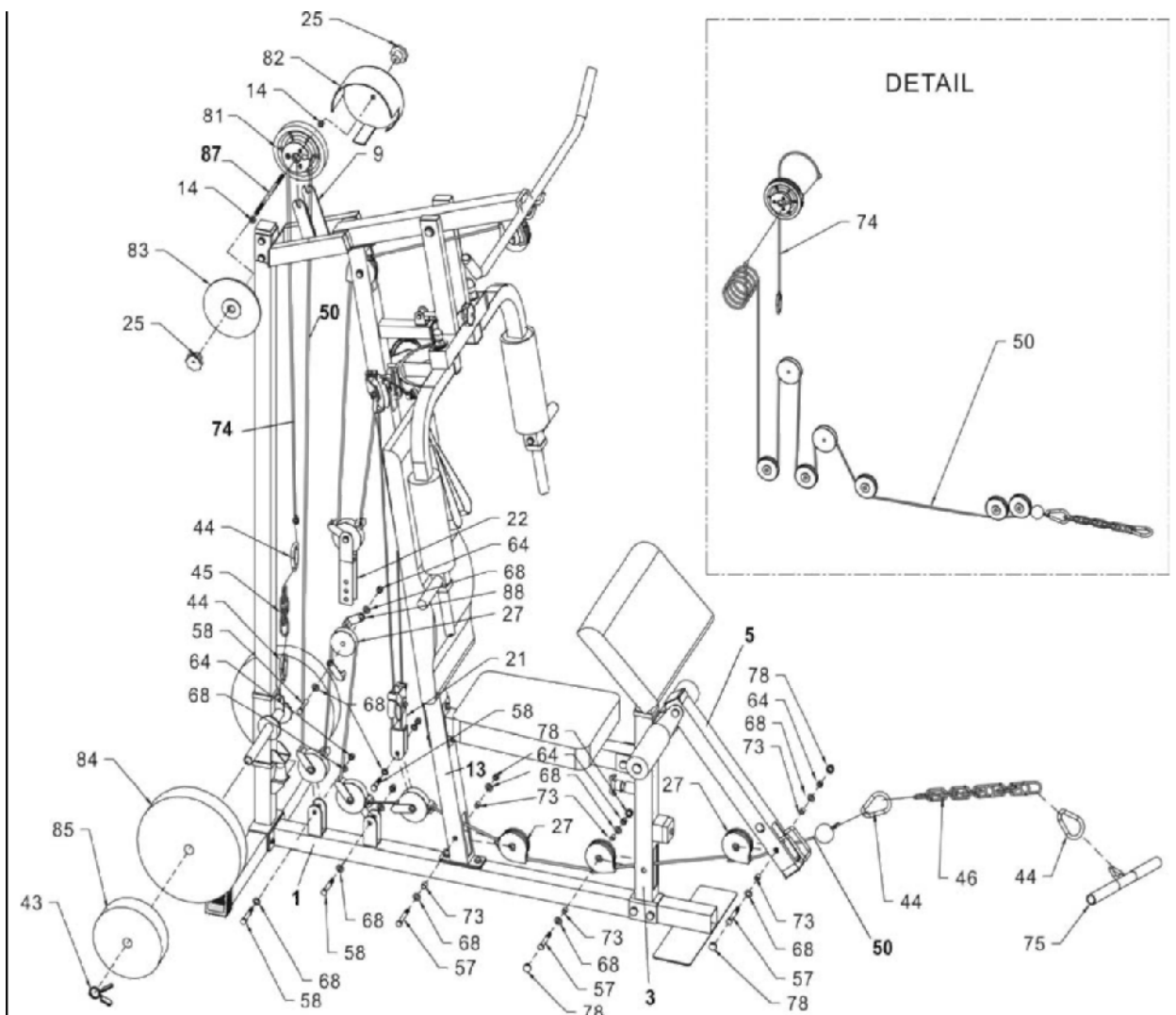
Roszę umocować na stronie lewej i prawej ramy głównej część 7 (13), w zamontowanych wcześniej mechanizmach ustalających prosty uchwyt rolki (24) za pomocą śruby sześciokątnej (71), obu podkładek (67) i podkładki zabezpieczającej (63).

Proszę umocować obie końcówki kanału kabla do ramion motylkowych (51) na tylnej stronie obu ramion motylkowych (11, 12) za pomocą śruby sześciokątnej (86), podkładki (68) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

Teraz proszę ustalić piątą rolkę (27) z prowadnicami linowymi (88) w uchwycie rolki prostym (24) za pomocą śruby sześciokątnej (58), obu podkładek (68) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

Szóstą rolkę (27) z prowadnicami linki (88) proszę zamontować w górnym mechanizmie ustalającym skrzyżowanego uchwytu rolki Sie (21) za pomocą śruby sześciokątnej (58), obu podkładek (68) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

Proszę zamontować siódmą rolkę (27) z prowadnicami linowymi (88) w uchwycie rolki prostym (24) po przeciwnej stronie ramy głównej część 7 (13) za pomocą śruby sześciokątnej (58), obu podkładek (68) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).



### Krok 7-1: Montaż dolnego kanału kablowego

Proszę przeprowadzić dolny kanał kablowy(50), począwszy od modułu nożnego (5) przez mechanizm ustalający rolek, następnie przez ramę główną część 3 (3), potem przez mechanizm ustalający rolek w ramie głównej część 7 (13). Proszę umocować na przedniej końcówce kanału kablowego (50) karabinek(44), długi łańcuch (46), na to karabinek (44) i na to uchwyt Curl (75). Drugą końcówkę kanału kablowego (50) proszę zostawić najpierw jeszcze nieumocowaną

Osmą rolkę (27) z obiema pokrywami(89) proszę zamontować w dolnym mechanizmie ustalającym rolek modułu nożnego (5) za pomocą śruby sześciokątnej (57), obu podkładek (68), tulejki (73) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

Dziewiątą rolkę(27) z obiema pokrywami (89) proszę zamontować w dolnym mechanizmie ustalającym część 3 (3) za pomocą śruby sześciokątnej (57), obu podkładek (68), tulejki (73) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

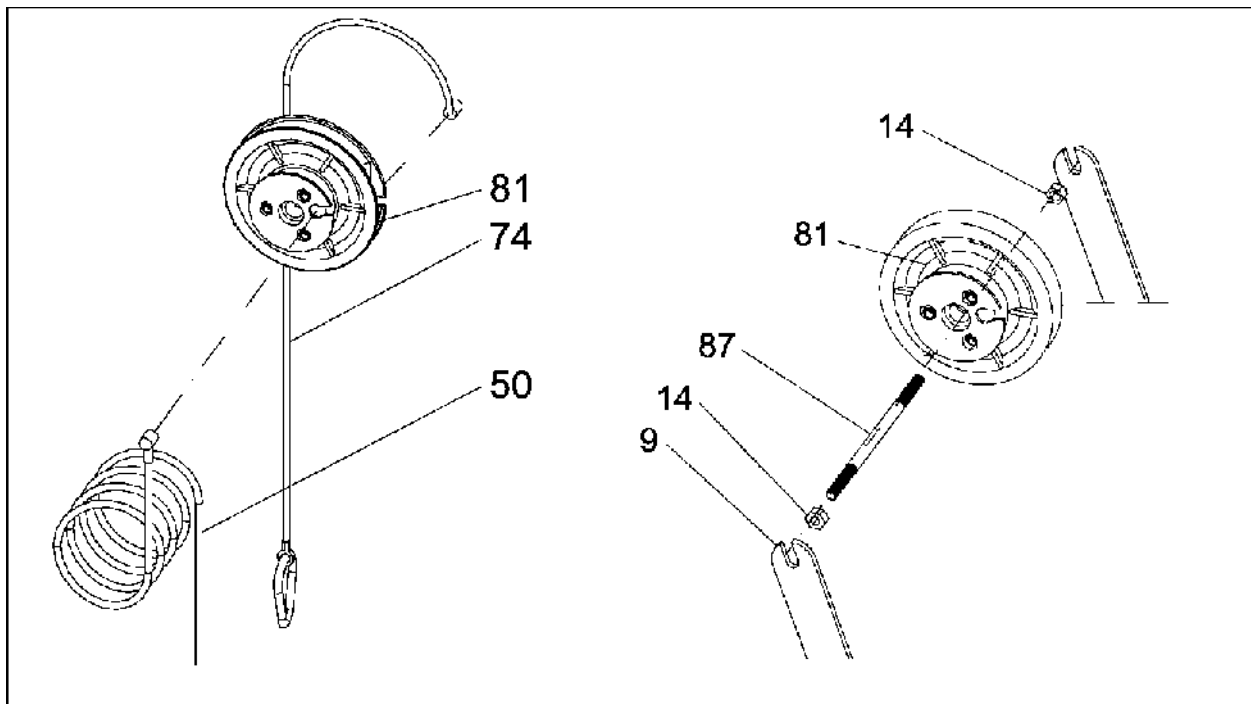
Dziesiątą rolkę (27) z obiema pokrywami (89) proszę zamontować w dolnym mechanizmie ustalającym ramy głównej część 7 (13) za pomocą śruby sześciokątnej (57), obu podkładek (68), tulejki (73) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

Jedenastą rolkę (27) z prowadnicami linki (88) proszę zamontować w dolnym mechanizmie ustalającym rolki skrzyżowanego uchwytu rolki (21) za pomocą śruby sześciokątnej (58), obu podkładek (68) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

Dwunastą rolkę(27) z prowadnicami linki (88) proszę zamontować w przednim mechanizmie ustalającym rolki ramy głównej część 1 (1) za pomocą śruby sześciokątnej (58), obu podkładek (68) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

Trzynastą rolkę (27) z prowadnicami linki (88) proszę zamontować w dolnym mechanizmie ustalającym rolki prostego uchwytu rolki (22) za pomocą śruby sześciokątnej (58), obu podkładek (68) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).

Czternastą rolkę (27) z prowadnicami linki (88) proszę zamontować w tylnym mechanizmie ustalającym rolki ramy głównej część 1 (1) za pomocą śruby sześciokątnej (58), obu podkładek (68) oraz nakrętki zabezpieczającej (64).



### Krok 7-2: Montaż układu rolek

Proszę przeprowadzić drążek gwintowany (87) przez dużą rolękę (81) i osadzić to w mechanizmach ustalających ramy głównej część 6 (9). Następnie proszę wziąć niemocowaną końcówkę tunelu kablowego(50) i powiesić ją z częścią końcową łączenia na przewidzianym do tego mechanizmie ustalającym **mniejszej** rolki układu rolek (81), Proszę jednak zwracać uwagę, aby dotarta część wpustu wskazywała kierunek linki. **Proszę również zwracać uwagę na mocne połączenie!**

Proszę nawinąć tunel kablowy (50) na rolękę, aż do momentu, kiedy tunel kablowy będzie napięty. Proszę teraz powiesić tunel kablowy ciężarka (74) z łączeniem na **dużej** rolce układu rolek (81). Proszę uważać, aby nawinięty tunel kablowy (50) się nie odwinął.

### Krok 7-3: Montaż pokryw rolek i ciężarka (patrz duży rysunek na poprzedniej stronie)

Proszę osadzić pokrywy rolki A i B (82, 83) na końcówkach drążka gwintowanego (87) i umocować je z nakrętkami do uchwyty (25). Drugą końcówkę tunelu kablowego (74) proszę połączyć z karabinkiem (44) i łańcuchem krótkim (45) na mechanizmie ustalającym ciężarka (8).

Proszę przesunąć żądane tarcze ciężarka (84, 85) do mechanizmu ustalającego ciężarka (8). Proszę zabezpieczyć ciężarek z obu stron za pomocą zabezpieczenia sprężyny pierścieniowej. (43).

## Kontrola końcowa

**Proszę nie zapomnieć o dokręceniu wszystkich śrub.**

Proszę zwracać uwagę, aby wszystkie ruchome części (Nakrętki zabezpieczające) oraz osie nie były zbyt mocno napięte. W przeciwnym razie mogą podczas treningu wystąpić skrzypienia lub inne oznaki nadmiernego użycia.

Proszę kontrolować połączenia śrubowe w regularnych odstępach.