

SCS Cage

Item No.: 3643 ID: 102191

Inhaltsverzeichnis			lex	Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	01
2.	Allgemeines 2.1 Verpackung 2.2 Entsorgung	2.	General 2.1 Packaging 2.2 Disposal	02 02 02
3.	Montage 3.1 Montageschritte	3.	Assembly 3.1 Assembly Steps	03 03
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	09
5.	Trainingsanleitung	5.	Trainingsanleitung	09
6.	Explosionszeichnung	6.	Explosiondrawing	10
7.	Teileliste	7.	Partslist	11
8.	Garantie	8.	Warranty	12
9.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular			13

## 1. Sicherheitshinweise

### **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 120 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:

- Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind.
- 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.

## 1. Safety instructions

### **IMPORTANT!**

- The gym has been produced according to DIN EN 957-1/2.
- Max. user weight is 120 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 to play on or near the equipment.
- Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
- Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
- 4. Carefully read through 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. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten
- 8. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit \* in der Teileliste gekennzeichnet.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu ver wenden.
- 11. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
- 12. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der N\u00e4he des Ger\u00e4tes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden k\u00f6nnten.
- Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
- Bei Verwendung von Medikamenten fragen Sie bitte vor Beginn Ihres Trainings Ihren Arzt.
- Achten Sie darauf, dass keine Teile in den Bewegungsbereich stehen. Sie könnten sich verletzen

- 7. Do not exersice immediately before or after meals.
- Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
- 9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicacated by an \* in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obst ruct the range of movement during training.
- 10. Training equipment must never be used as toys.
- 11. Wear shoes and never exercise barefoot.
- Make certain that other persons are not in the area of the gym, 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.
- 14. If you take medicine, please contact a doctor before you start your exercise
- 15. Pay attention, that there are no parts in the moving area,

## 2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2. 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)

### 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 nserer Umwelt.

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

### 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/5 Class H.

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!

### 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 bodenschon nende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/ verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Krafgerät einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie w\u00e4hrend des Zusammenbaus in jede Richtung hin gen\u00fcgend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

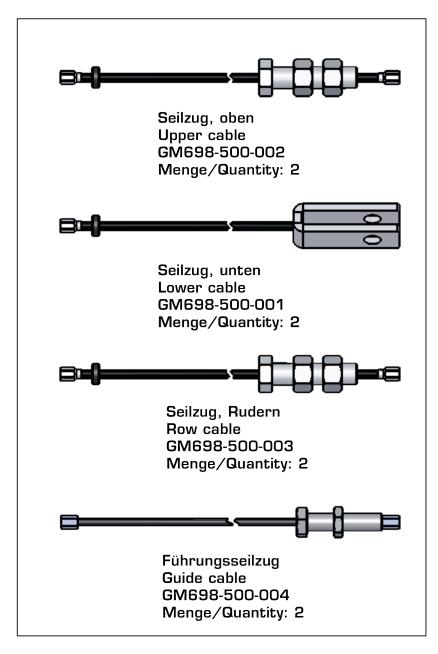
### 3. Assembly

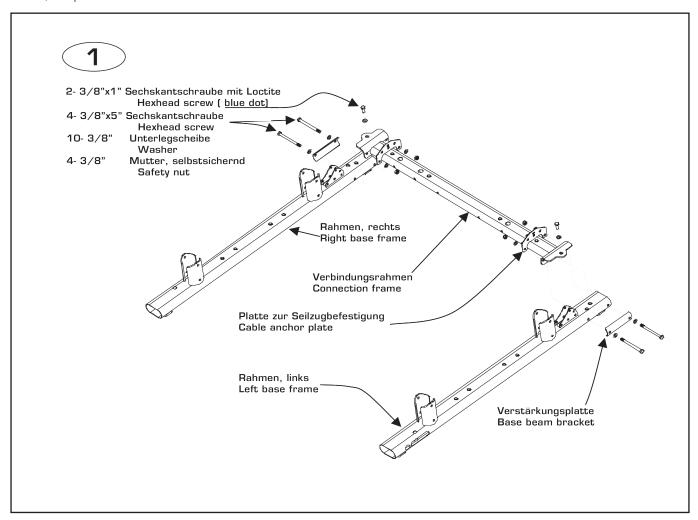
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

### Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- 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.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

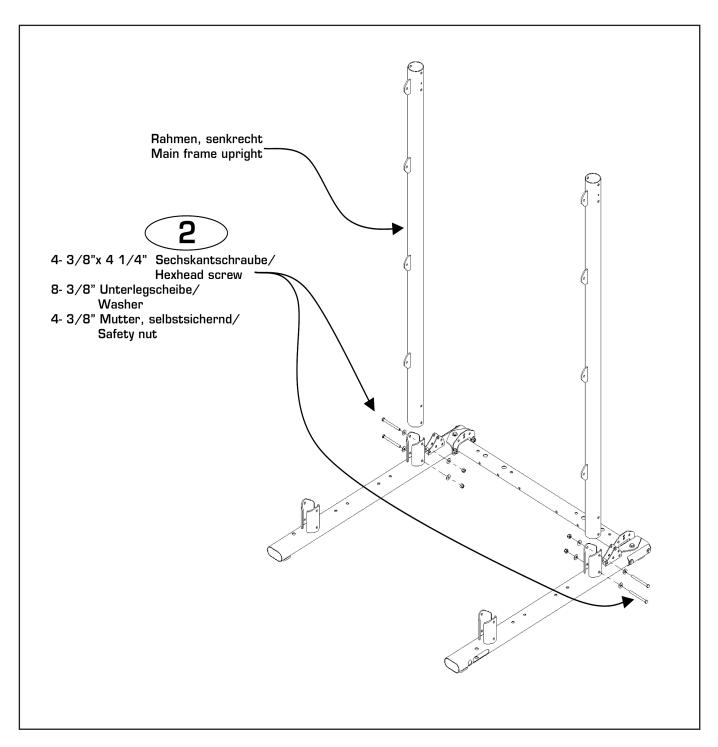
### 3.1 Übersicht Seilzüge/ Cable chart



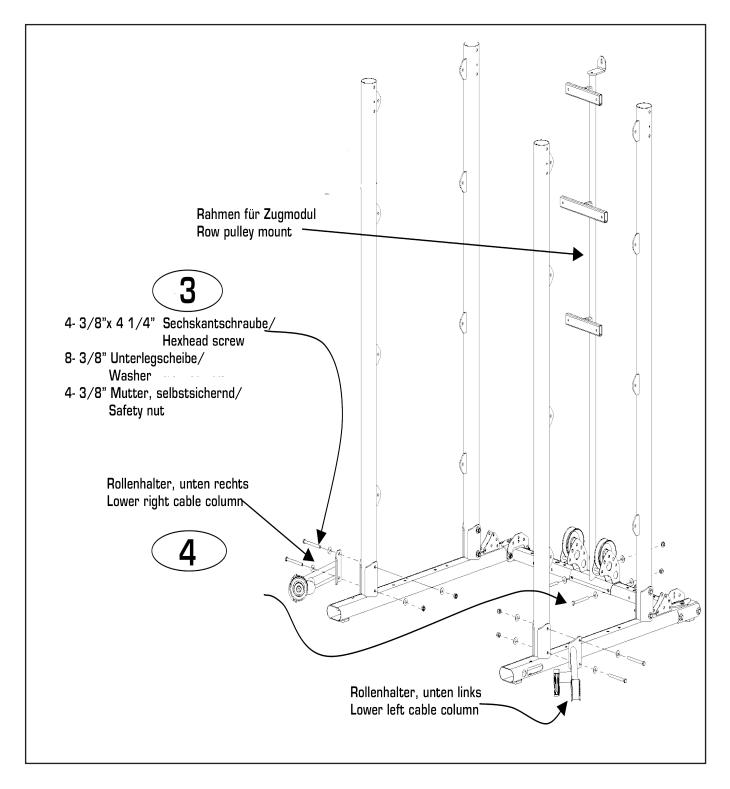


### Finger tighten only!

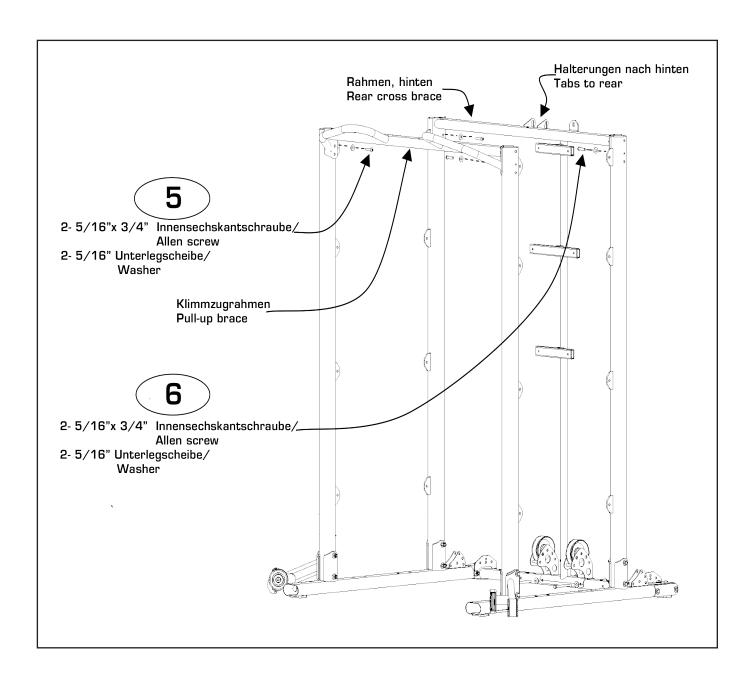
Note: "(Blue Dot)" means there is a blue dot of thread locking compound on the bolt thread.



Finger tighten only!



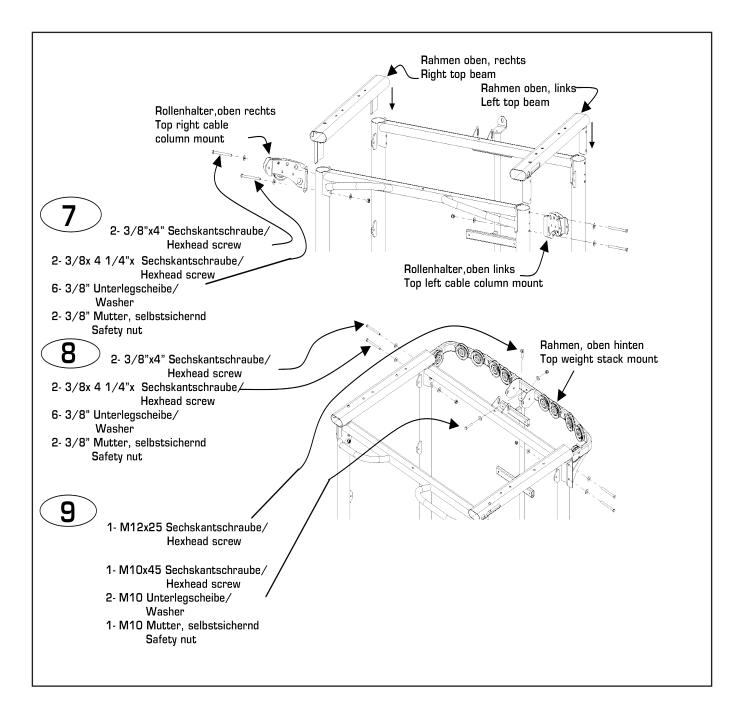
Finger tighten only!



Schritt 6: Achten Sie darauf, dass die zwei Halterungen in der Mitte des hinteren Rahmens nach außen zweigen!

### Finger tighten only!

Step 6: Assure the two tabs in the center of the Rear Cross Brace are facing towards the back of the machine.



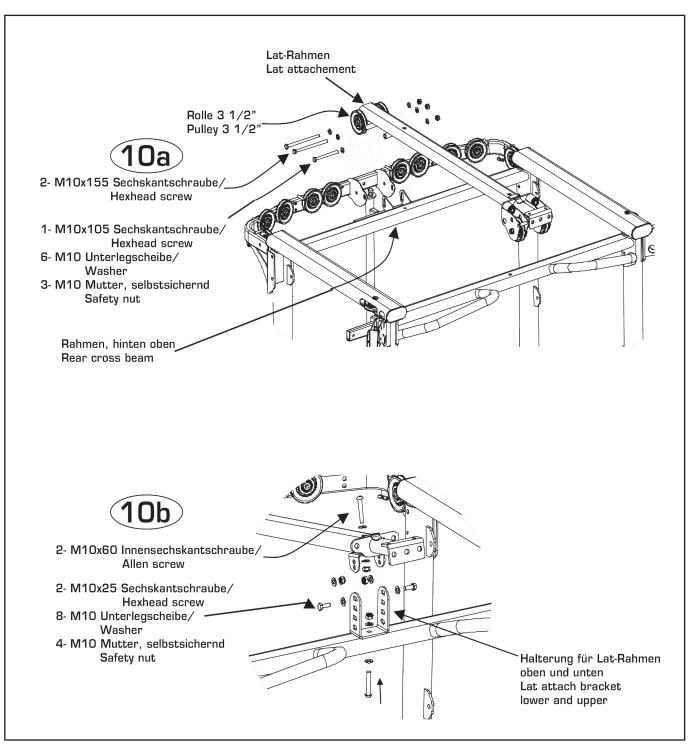
## Schraubverbindungen für Schritt 7 + 8 nur handfest anziehen!

Finger tighten only for steps 7 + 8!

Schritt 9: Drehen Sie die M12x25 Sechskantschraube von oben in den Rahmen des Zugmoduls ganz ein. Befestigen Sie den hinteren oberen Rahmen am Rahmen des Zugmoduls mit der M10x45 Sechskantschraube und zwar von vorne.

Ziehen Sie nun alle Schraubverbindung der Schritte 1-9 fest an. Step 9: Install the M12 x 25 hex bolt in the top of the Row Pulley Mount and adjust it to it's minimum height. Attach the Top Weight Stack Mount to the Row Pulley Mount with the M10 x 45 hex bolt. Insert this bolt from front to go out the back.

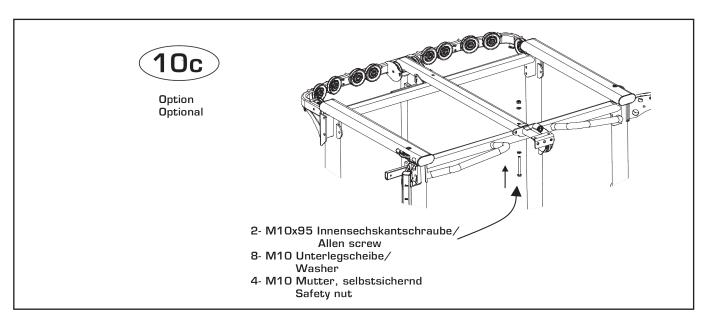
Wrench Tighten Steps 1 - 9!



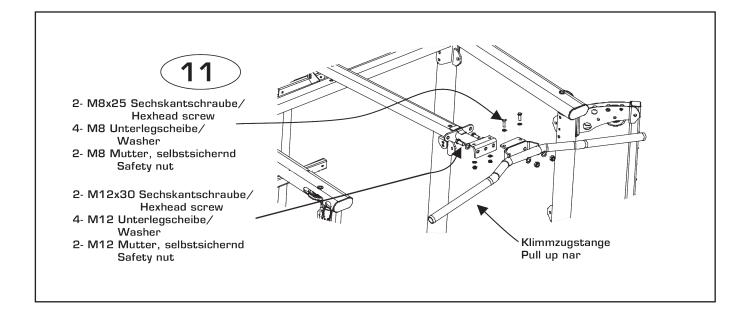
Schritt 10b: Montieren Sie die zwei Halterungen für den Latrahmen. Sie haben die Möglichkeit die vordere Höhe des Latrahmens je nach Fixierposition festzulegen. Step 10b: Now install two Brackets supporting the Lat Attachment to Pull Up Cross Brace with the Button Head Bolts, pointing up through the Pull Up Cross Brace. Use M10 x 60 Button Head Bolts with the locknut on top of the Lat Attachment. Use the M10 x 25 Hex Bolts to secure the height adjustment of the brackets together.

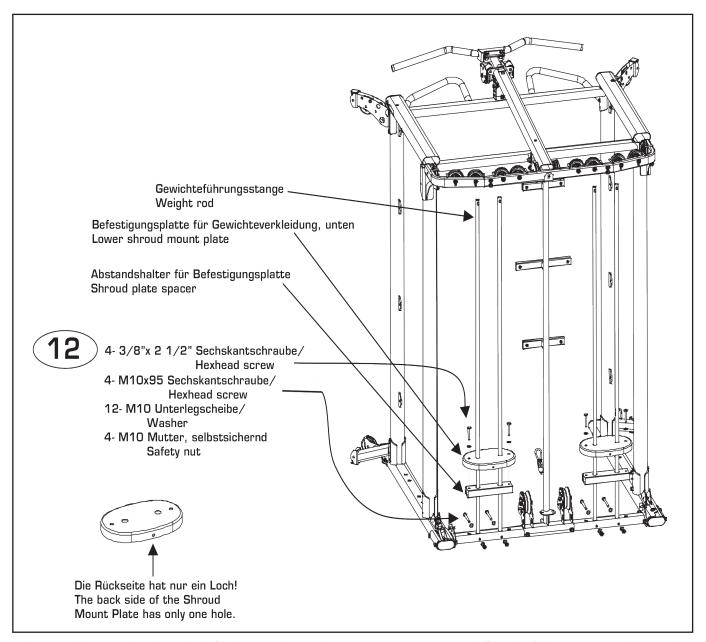
Hinweis: Drehen Sie die M12x25 Sechskantschraube vom Schritt 9 des Rahmens des Zugmoduls soweit heraus, dass es den Latrahmen unterstützt!

Note: Adjust the M12 x 25 Hex Bolt in the top of the Row Pulley Mount (step 9) up to support the load of the Lat Attachment.



Schritt 10c: Um den Latrahmen in der untersten Position zu montieren, entfernen Sie die Halterungen von Schritt 10a und befestigen Sie diesen direkt am oberen Rahmen. Step 10c: Lat Attachment, Low Profile Option
For a lower profile machine, remove the two Brackets and bolt
the Lat Attachment directly to the Pull-Up Cross Brace with one
M10 x 95 Button Head Bolt.



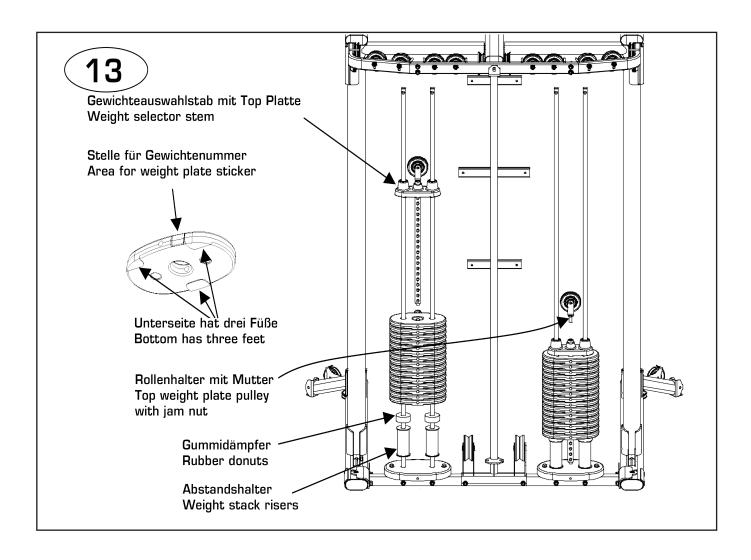


Achtung: Stellen Sie sicher, dass sich die flache Seite oben und das Loch hinten befindet!

NOTE: Be sure smooth flat side of plate is on top and the single hole is to the back of the machine.

Schraubverbindung nur handfest anziehen!

Finger tighten only!



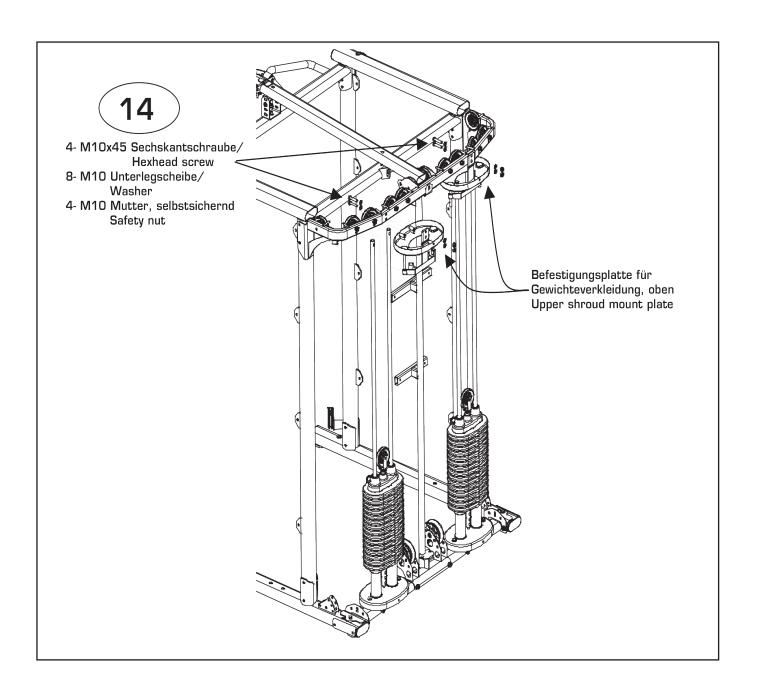
Hinweis: Sollten Sie die fünf extra Gewichtescheiben einbauen wollen, dann müssen Sie die Abstandshalter unter den Gummidämpfern **nicht** einbauen!

Beim Einbauen der Gewichtescheiben müssen Sie darauf achten, dass die Seite mit der Stelle für die Gewichtenummer nach vorne zeigt!

Nachdem alle Gewichtescheiben eingebaut wurden, drehen Sie den Rollenhalter mit der Mutter ganz in den Gewichteauswahlstab mit der Top-Platte ein! Sollten Sie den Rollenhalter nicht ganz eindrehen, kann es zu einem Unfall kommen! NOTE: Before beginning Step 13: If optional 200 lb. heavy stack is being assembled, eliminate the Weight Stack Risers. This space will be taken up by 5 extra Weight Plates.

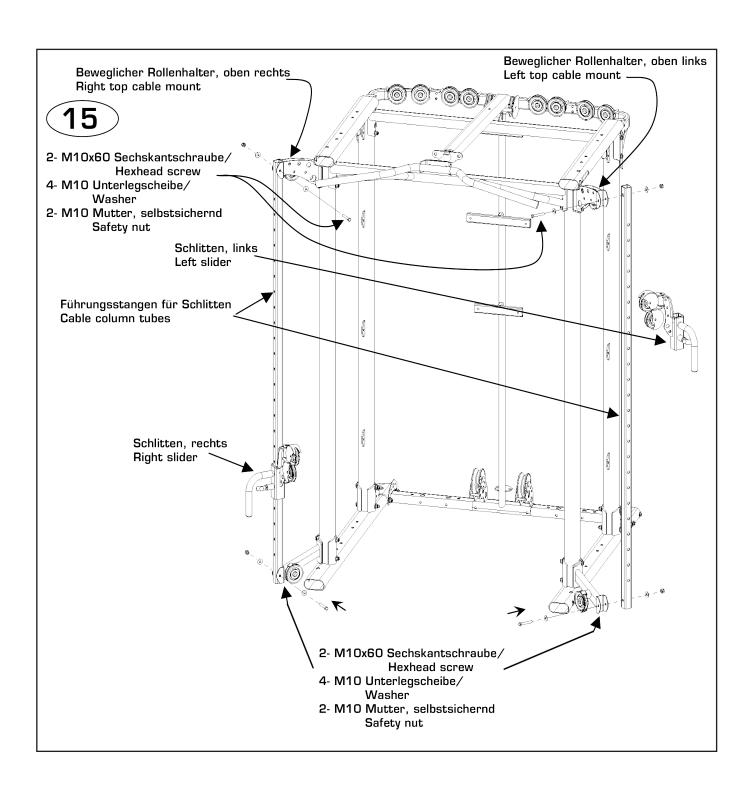
After sliding in all weight plates and other parts you have attach the Top Weight Pulley Assemblies and Jam Nuts on the Selector Stems, verifying that bolts are threaded completely into the Selector Stems with Locknuts on the Pulleys bolts facing towards front of the gym using.

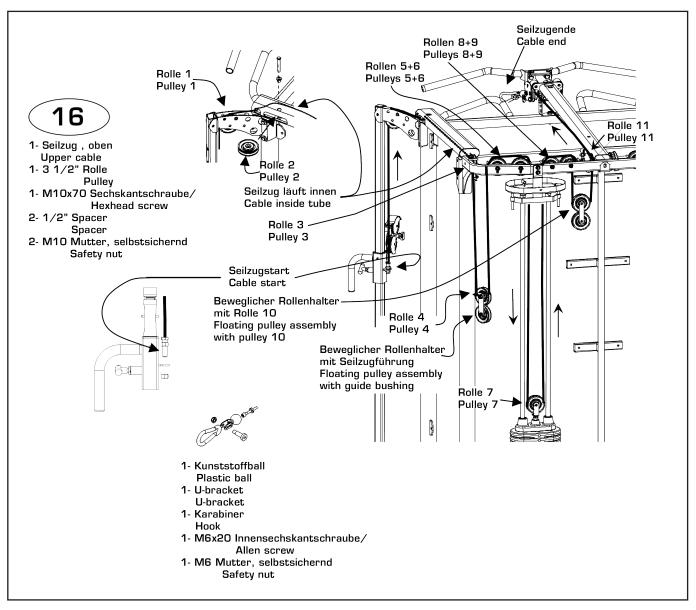
Top Weight Pulley Assemblies must be fully threaded into the Weight Stack Selector Stems with the Jam Nuts tightened securely before use. Failure to do so may cause the Pulley Assemblies to come loose from weights and can cause injury.



Alle Schraubverbindungen der Schritt 12 bis 14 nun fest anziehen!

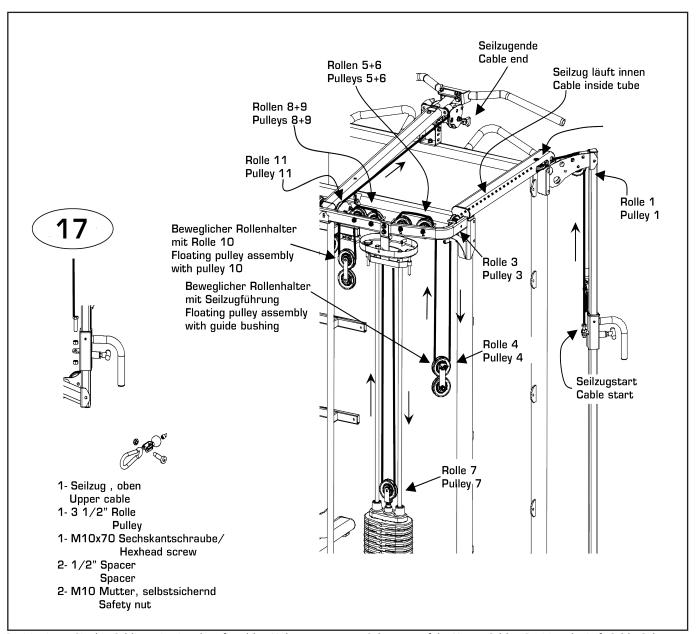
Wrench Tighten Steps 12 And 14 Now!





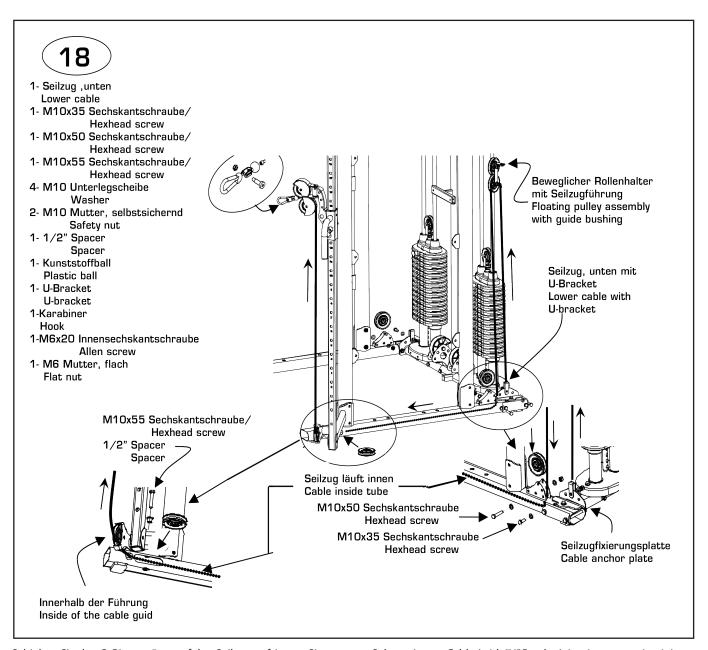
Positionieren Sie den Schlitten in einer komfortablen Höhe. Schieben Sie den O-Ring ca 5cm auf den Seilzug auf, somit gleitet der Seilzug leichter durch die Installation. Legen Sie den Seilzug gerade auf dem Boden aus und entfernen eine Mutter vom Gewindebolzen. Drehen Sie den Gewindebolzen in das Gewinde am Schlitten ein und fixieren diesen mit der soeben entfernten Mutter von unten. Nun führen Sie den Seilzug außen um die Rolle 1 herum, an der Rolle 2, welche erst dann montiert wird vorbei, und über die Rolle 3 nach unten. Achten Sie darauf, dass sich der Seilzug zwischen der Rolle und der Seilzugführung befindet, ansonsten wird der Seilzug beschädigt! An der Rolle 4 führen Sie den Seilzug durch die Seilzugführung außen herum wieder nach oben über die Rollen 5 und 6. Anschließend nach unten, um die Rolle 7 wieder nach oben. Weiter geht es über die Rollen 8 und 9, dann nach unten. nun geht es weiter unten herum um die Rolle10, wieder nach oben über die Rolle 11 und anschließend nach vorne. Vorne angekommen legen Sie den Seilzug über die Rolle und montieren am Seilzugende zuerst den Kunststoffball, dann das U-Bracket und fixieren dieses mit der Innensechskantschraube M6x20 und der selbstsichernden Mutter. Schieben Sie den O-Ring ganz nach vorne. Zum Schluss hängen Sie den Karabiner ein.

Select one of the Upper Cables. Position the Left Cable Column Slider Assembly at a comfortable working height. Slide the retainer "O" Ring up the cable about 3 inches from the cable end for installation (this allows the cables to feed through their routings easier). Remove one Jam Nut from the cable bolt and insert the cable bolt, threaded end down, through the bracket on the Cable Column Slider Assembly. Return the Jam Nut to the cable bolt (below the bracket) to secure it on the Left Cable Column Slider Assembly. Continue feeding the cable up around Pulley #1, into and through the Left Top Beam, going out at the rear. Make sure you route the cable to the correct side of all cable guides and pins. Failure to route the cable properly will result in damage to the cable. Now route the cable over Pulley #3 and down through the Floating Pulley with Guide Bushing, Pulley #4. Make sure the Guide Bushing is facing towards the rear of the machine. Route the cable up over Pulley #5 and Pulley #6 and down to the Weight Stack Top Pulley #7. Route the cable up over Pulleys #8 and #9 and then down through the second Floating Pulley #10. Complete the cable routing going up over Pulley #11 at the rear of the Lat Attachment and forward out through the Swivel Pulley Assembly at the front of the Lat Attachment. Attach Cable End by placing one Plastic Ball on the end of the cable, next slide the end of the cable into the slot of the Cable "U" Bracket. Attach the Spring Clip to the "U" Bracket using a M6 x 20 Button Head Bolt and M6 Flat Head Nut. Slide the retainer "O" Ring tight against the Plastic Ball. Finally, install Pulley #2 in the Top Beam per above detail



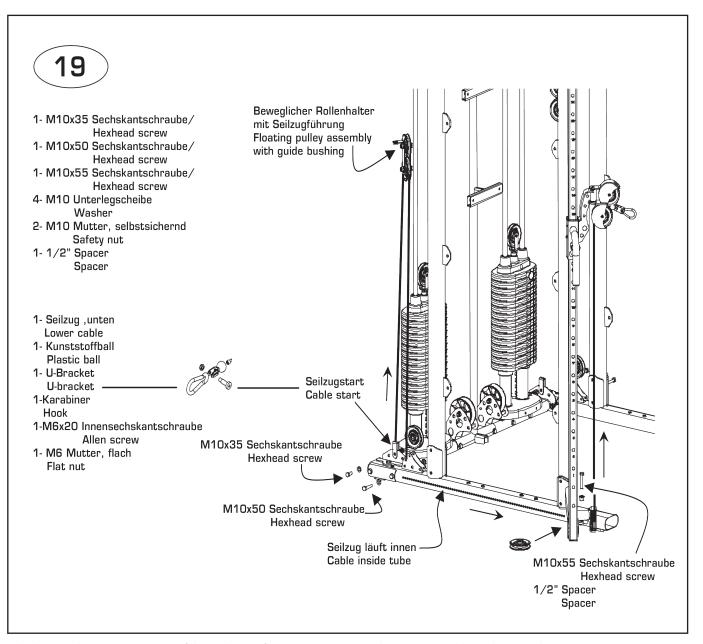
Positionieren Sie den Schlitten in einer komfortablen Höhe. Schieben Sie den O-Ring ca 5cm auf den Seilzug auf, somit gleitet der Seilzug leichter durch die Installation. Legen Sie den Seilzug gerade auf dem Boden aus und entfernen eine Mutter vom Gewindebolzen. Drehen Sie den Gewindebolzen in das Gewinde am Schlitten ein und fixieren diesen mit der soeben entfernten Mutter von unten. Nun führen Sie den Seilzug außen um die Rolle 1 herum, an der Rolle 2, welche erst dann montiert wird vorbei, und über die Rolle 3 nach unten. Achten Sie darauf, dass sich der Seilzug zwischen der Rolle und der Seilzugführung befindet, ansonsten wird der Seilzug beschädigt! An der Rolle 4 führen Sie den Seilzug durch die Seilzugführung außen herum wieder nach oben über die Rollen 5 und 6. Anschließend nach unten, um die Rolle 7 wieder nach oben. Weiter geht es über die Rollen 8 und 9, dann nach unten. nun geht es weiter unten herum um die Rolle10, wieder nach oben über die Rolle 11 und anschließend nach vorne. Vorne angekommen legen Sie den Seilzug über die Rolle und montieren am Seilzugende zuerst den Kunststoffball, dann das U-Bracket und fixieren dieses mit der Innensechskantschraube M6x20 und der selbstsichernden Mutter. Schieben Sie den O-Ring ganz nach vorne. Zum Schluss hängen Sie den Karabiner ein.

Select one of the Upper Cables. Position the Left Cable Column Slider Assembly at a comfortable working height. Slide the retainer "O" Ring up the cable about 3 inches from the cable end for installation (this allows the cables to feed through their routings easier). Remove one Jam Nut from the cable bolt and insert the cable bolt, threaded end down, through the bracket on the Cable Column Slider Assembly. Return the Jam Nut to the cable bolt (below the bracket) to secure it on the Left Cable Column Slider Assembly. Continue feeding the cable up around Pulley #1, into and through the Left Top Beam, going out at the rear. Make sure you route the cable to the correct side of all cable guides and pins. Failure to route the cable properly will result in damage to the cable. Now route the cable over Pulley #3 and down through the Floating Pulley with Guide Bushing, Pulley #4. Make sure the Guide Bushing is facing towards the rear of the machine. Route the cable up over Pulley #5 and Pulley #6 and down to the Weight Stack Top Pulley #7. Route the cable up over Pulleys #8 and #9 and then down through the second Floating Pulley #10. Complete the cable routing going up over Pulley #11 at the rear of the Lat Attachment and forward out through the Swivel Pulley Assembly at the front of the Lat Attachment. Attach Cable End by placing one Plastic Ball on the end of the cable, next slide the end of the cable into the slot of the Cable "U" Bracket. Attach the Spring Clip to the "U" Bracket using a M6 x 20 Button Head Bolt and M6 Flat Head Nut. Slide the retainer "O" Ring tight against the Plastic Ball. Finally, install Pulley #2 in the Top Beam per above detail



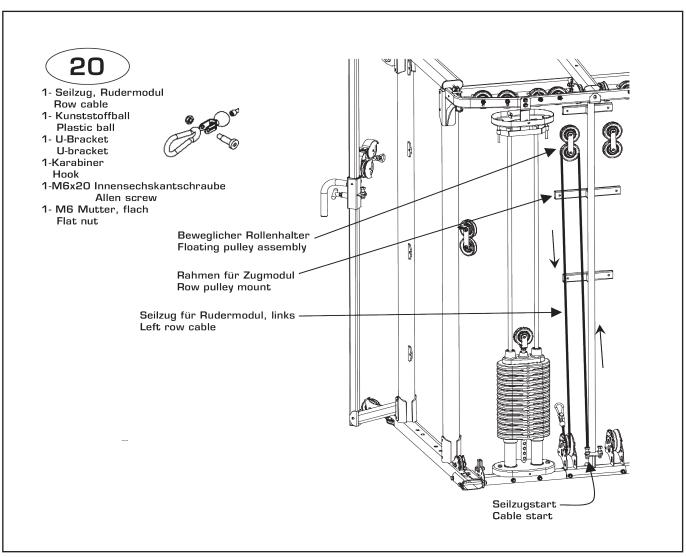
Schieben Sie den O-Ring ca 5cm auf den Seilzug auf. Legen Sie den unteren Seilzug mit dem U-Bracket gerade auf dem Boden aus. Befestigen Sie das U-Bracket an der Seilzugfixierungsplatte in der obersten Öffnung. Führen Sie den Seilzug über die untere Rolle des beweglichen Rollenhalters wieder nach unten. Unten angekommen verläuft der Seilzug unter der Rolle, welche mit einer M10x50 Sechskantschraube montiert wird, innerhalb des Rahmens nach vorne. Führen Sie den Seilzug vorne durch die kleine Öffnung nach außen und zwischen der Rolle und der Seilzugführung im unteren Rollenhalter nach oben. Montieren Sie nun die Rolle vorne unten im Rahmen, achten aber darauf, dass sich der Seilzug in der Nut der Rolle befindet. Führen Sie nun den Seilzug durch die beiden Rollen des Schlitten und fixieren diesen zuerst mit einem Kunststoffball, dann U-Bracket, welches mit einer Innensechskantschraube M6x20 und der selbstsichernden Mutter befestigt wird. Schieben Sie den O-Ring ganz nach vorne und hängen nun den Karabiner ein.

Select a Lower Cable (with "U" Bracket). Lay it out assuring it is not kinked. Attach the "U" Bracket to the Cable Anchor Plate upper center hole. Route the cable up through the Floating Pulley Assembly with Guide Bushing, then down around the rear pulley position and into the Base Beam. Push the cable forward through the Base Beam past the front pulley position. Route the cable out through the smaller hole and up around the Lower Cable Column Mount Pulley, capturing the cable between the pulley and the lower cable retainer tab only. Install the front and rear Pulleys assuring that the cable is seated in their grooves. Route the cable up the Cable Column and between the Dual Pulleys on the Cable Column Slider. To secure the Cable End, place one Plastic Ball onto the end of the cable. Next slide the cable end into the slot of the Cable End "U" Bracket. Finally, attach the Spring Clip to the "U" Bracket using the M6 x 20 Button Head Bolt and M6 Flat Head Nut. Slide the retainer "O" Ring tight against the Plastic Ball to complete it.



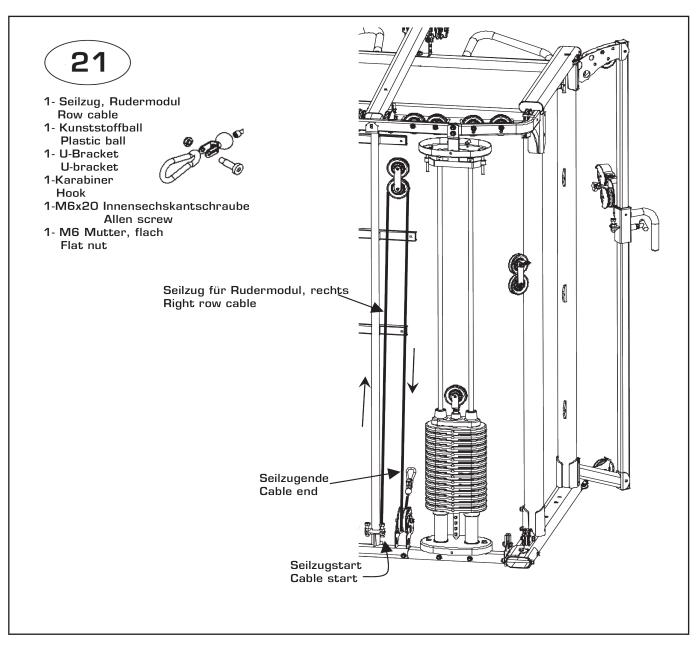
Schieben Sie den O-Ring ca 5cm auf den Seilzug auf. Legen Sie den unteren Seilzug mit dem U-Bracket gerade auf dem Boden aus. Befestigen Sie das U-Bracket an der Seilzugfixierungsplatte in der obersten Öffnung. Führen Sie den Seilzug über die untere Rolle des beweglichen Rollenhalters wieder nach unten. Unten angekommen verläuft der Seilzug unter der Rolle, welche mit einer M10x50 Sechskantschraube montiert wird, innerhalb des Rahmens nach vorne. Führen Sie den Seilzug vorne durch die kleine Öffnung nach außen und zwischen der Rolle und der Seilzugführung im unteren Rollenhalter nach oben. Montieren Sie nun die Rolle vorne unten im Rahmen, achten aber darauf, dass sich der Seilzug in der Nut der Rolle befindet. Führen Sie nun den Seilzug durch die beiden Rollen des Schlitten und fixieren diesen zuerst mit einem Kunststoffball, dann U-Bracket, welches mit einer Innensechskantschraube M6x20 und der selbstsichernden Mutter befestigt wird. Schieben Sie den O-Ring ganz nach vorne und hängen nun den Karabiner ein.

Select a Lower Cable (with "U" Bracket). Lay it out assuring it is not kinked. Attach the "U" Bracket to the Cable Anchor Plate upper center hole. Route the cable up through the Floating Pulley Assembly with Guide Bushing, then down around the rear pulley position and into the Base Beam. Push the cable forward through the Base Beam past the front pulley position. Route the cable out through the smaller hole and up around the Lower Cable Column Mount Pulley, capturing the cable between the pulley and the lower cable retainer tab only. Install the front and rear Pulleys assuring that the cable is seated in their grooves. Route the cable up the Cable Column and between the Dual Pulleys on the Cable Column Slider. To secure the Cable End, place one Plastic Ball onto the end of the cable. Next slide the cable end into the slot of the Cable End "U" Bracket. Finally, attach the Spring Clip to the "U" Bracket using the M6 x 20 Button Head Bolt and M6 Flat Head Nut. Slide the retainer "O" Ring tight against the Plastic Ball to complete it.



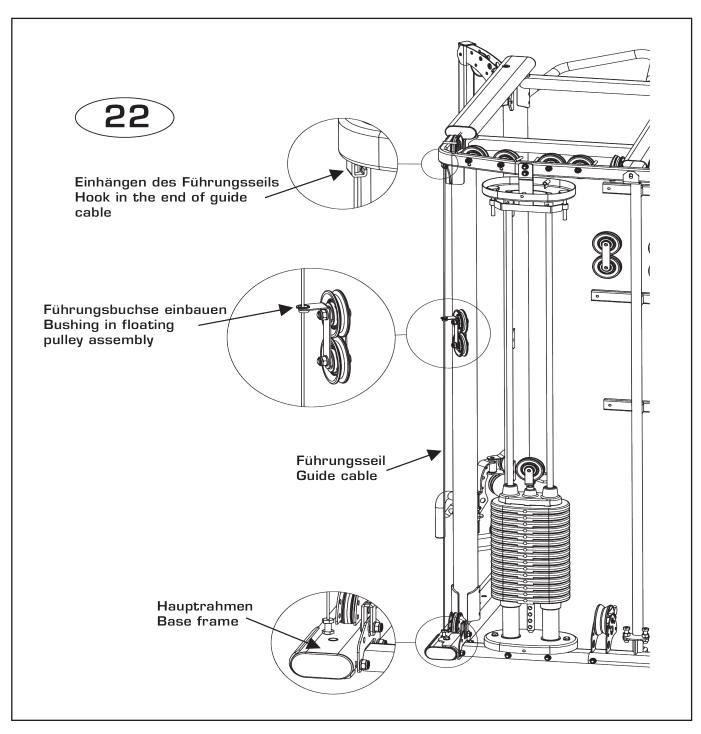
Schieben Sie den O-Ring ca 5cm auf den Seilzug auf. Legen Sie den Ruder Seilzug gerade auf dem Boden aus und entfernen eine Mutter vom Gewindebolzen. Fixieren Sie den Gewindebolzen an der Aufnahme von unten mit der soeben entfernten Mutter. Führen Sie den Seilzug über die untere Rolle des beweglichen Rollenhalters wieder nach unten. Unten angekommen verläuft der Seilzug unter der breiten Rolle nach vorne. Fixieren Sie den Seilzug zuerst mit einem Kunststoffball, dann U-Bracket, welches mit einer Innensechskantschraube M6x20 und der selbstsichernden Mutter befestigt wird. Schieben Sie den O-Ring ganz nach vorne und hängen nun den Karabiner ein.

Select the two Row Cables and lay them out straight assuring they are not kinked. Remove one Jam Nut from the cable end bolt. Insert the bolt into the bracket at the bottom of the Row Pulley Mount. Reattach the Jam nut. Route the cable up through the Floating Pulley Assembly and back down around the back side of the Wide Pulley and out the front at the bottom of the Row Pulley Mount. Be sure the cable goes between the Wide Pulley and cable retainer pin. Complete the cable end by sliding a Plastic Ball onto the end of the cable. Next slide the cable end into the side of the Cable "U" Bracket. Finally, attach the Spring Clip to the "U" Bracket using a M6 x 20 Button Head Bolt and M6 Flat Head Nut. Slide the retainer "O" Ring tight against the Plastic Ball to complete it.



Schieben Sie den O-Ring ca 5cm auf den Seilzug auf. Legen Sie den Ruder Seilzug gerade auf dem Boden aus und entfernen eine Mutter vom Gewindebolzen. Fixieren Sie den Gewindebolzen an der Aufnahme von unten mit der soeben entfernten Mutter. Führen Sie den Seilzug über die untere Rolle des beweglichen Rollenhalters wieder nach unten. Unten angekommen verläuft der Seilzug unter der breiten Rolle nach vorne. Fixieren Sie den Seilzug zuerst mit einem Kunststoffball, dann U-Bracket, welches mit einer Innensechskantschraube M6x20 und der selbstsichernden Mutter befestigt wird. Schieben Sie den O-Ring ganz nach vorne und hängen nun den Karabiner ein.

Select the two Row Cables and lay them out straight assuring they are not kinked. Remove one Jam Nut from the cable end bolt. Insert the bolt into the bracket at the bottom of the Row Pulley Mount. Reattach the Jam nut. Route the cable up through the Floating Pulley Assembly and back down around the back side of the Wide Pulley and out the front at the bottom of the Row Pulley Mount. Be sure the cable goes between the Wide Pulley and cable retainer pin. Complete the cable end by sliding a Plastic Ball onto the end of the cable. Next slide the cable end into the side of the Cable "U" Bracket. Finally, attach the Spring Clip to the "U" Bracket using a M6 x 20 Button Head Bolt and M6 Flat Head Nut. Slide the retainer "O" Ring tight against the Plastic Ball to complete it.

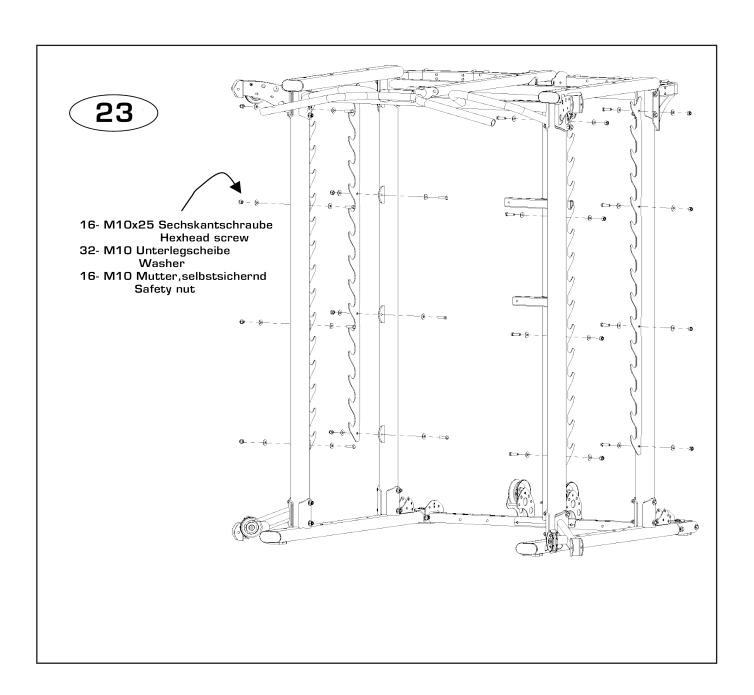


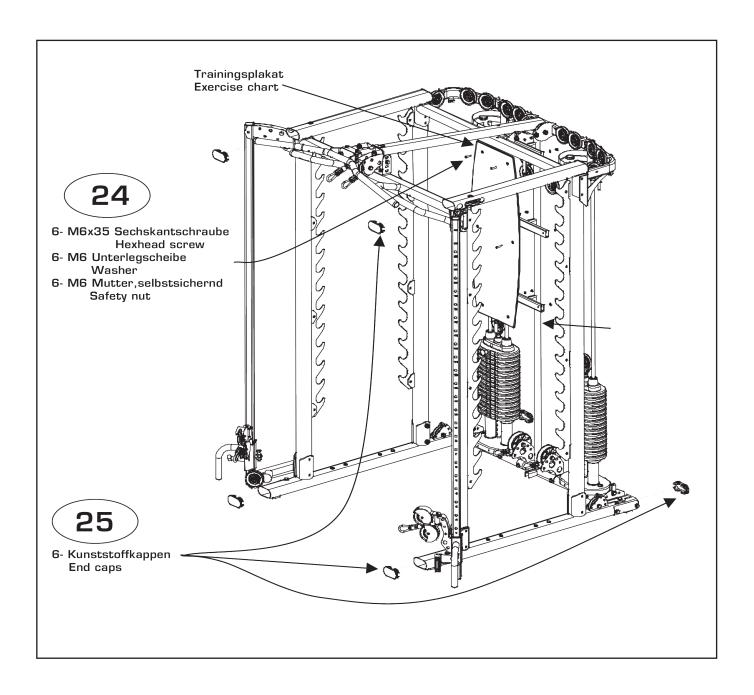
Hängen Sie das Führungsseil von unten durch die Kabelführung des bewegliche Rollenhalters und hängen es dann oben in die Aufnahme ein. Anschließend drehen Sie es unten in den Hauptrahmen sowei ein, bis das Seil gespannt ist. Fixieren Sie die Schraube mit der Kontermutter.

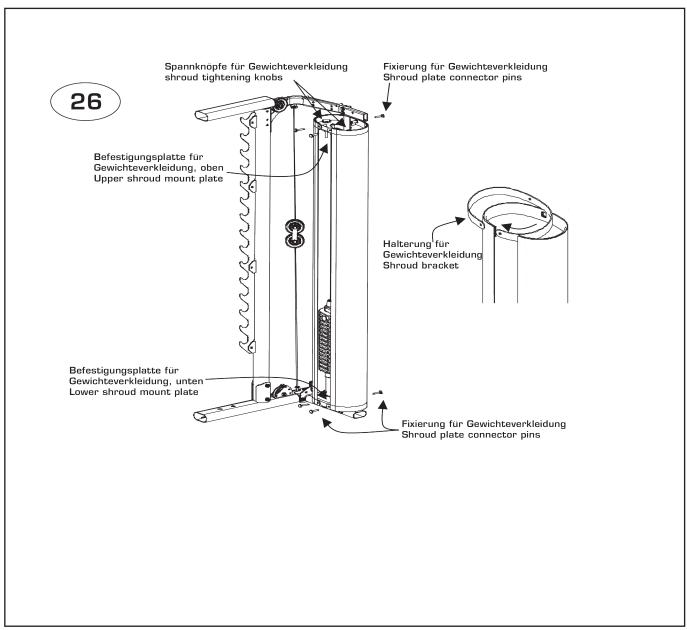
Fahren Sie mit der anderen Seite identisch fort.

Feed the small end of the Guide Cable up through the bushing in the Floating Pulley Assembly and attach the end to the hook on the bottom of the Top Weight Stack Mount. Insert the bolt end into the threaded hole in the Base Beam. Tighten the bolt so the Guide Cable is taught, but do not over tighten. Tighten the jam nut.

Repeat this process for the Guide Cable on the other side of the machine.







Führen Sie eine Halterung in die Aufnahme (Naht der Tasche sollte nach innen zeigen) der Gewichteverkleidung ein, indem Sie diese durch die Tasche komplett durchschieben. Fahren Sie auf der gegenüberliegenden Seite identisch fort.

Fixieren Sie die Gewichteverkleidung an der oberen und unteren Platte für die Gewichteverkleidung mit den Pins (oben und unten je drei Stück). Spann sie die Gewichteverkleidung, indem sie die Drehknöpfe an der obenren Platte drehen, sodass sich die Platte nach oben bewegt.

Feed the small end of the Guide Cable up through the bushing in the Floating Pulley Assembly and attach the end to the hook on the bottom of the Top Weight Stack Mount. Insert the bolt end into the threaded hole in the Base Beam. Tighten the bolt so the Guide Cable is taught, but do not over tighten. Tighten the iam nut

Repeat this process for the Guide Cable on the other side of the machine.

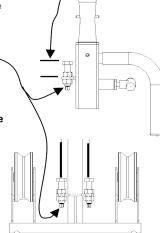


Drehen Sie alle Seilzüge soweit ein, dass zwischen der oberen Mutter und und der Halterung ca. 2,5cm Platz sind. Sichern Sie die Position mit der Kontermutter.

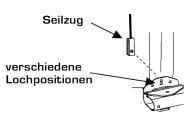
Beginnen Sie nun mit der Einstellung eines Seilzuges, indem Sie diesen entweder spannen oder lösen.

Achten Sie darauf, dass ein Gewindegang unterhalb der Mutter herausschaut!

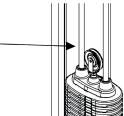
Stellen Sie ein komfotables Gewicht ein und bewegen alle Seilzüge. Die Seile befinden sich nun perfekt sitzend in der Rolle und es kann mit der Feinjustierung wie oben beschrieben begonnen werden.



Sollte der Einstellbereich nicht ausreichend sein, dann ändern Sie die Einhängeposition des Seilzuges!



Sollte der Seilzug immernoch zu kurz sein, dann entfernen Sie die Rolle und drehen die Halterung eine oder zwei Umdrehungen heraus. Fixieren Sie die Halterung mit der Kontermutter und montieren anschließend die Rolle. Achten Sie darauf, dass die Sicherungsmutter nach außen zeigt!





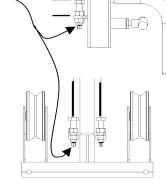
Initially adjust the four cable bolts to 2,5cm between the top of the bolt and the bracket it is attached too and Wrench Tighten the Jam Nuts.

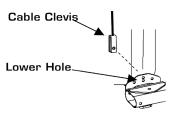
Start with one Cable and adjust the slack out. Then do the same with the other three Cables. Assure the cables routing is clear and in the grooves of all pulleys.

There has to be a minimum of one Bolt thread showing below the Nuts after adjustment.

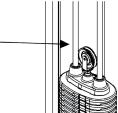
At this point it is necessary to seat the cables. Start by verifying that cables are centered in the grooves of all pulleys and clear of all guides and potential obstructions.

Shake Down, select a weight that you can comfortably handle. Perform a standard exercise and hold the first repetition. Now, lightly bounce the weights up and down several times. This will seat the cables into the pulleys and prepare the Smith Cage System for final adjustments.





Readjust the cables with the Cable Bolts to remove any new slack If after readjusting the cables there is still excess slack, you can adjust more slack out by moving the clevis on the end of the Lower Cables to the lower hole in the Cable Anchor.



### 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 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. Trainingsanleitung

### **AUFWÄRMEN**

Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Aufwärmsätze (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 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 repetions in the last interval!
- 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.

## 6. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung/	Menge/
			Dimension	Quantity
3643	SCS-002 Box			
-1 - SCS-002	Rahmen senkrecht	Main upright		4
-2 - SCS-002	Hauptrahmen, links	Left baseframe		1
-3 - SCS-002	Hauptrahmen, rechts	Right base frame		1
-4 - SCS-002	Rahmen für Gewichteaufnahme	Weight stack mount		11
-5 - SCS-002	Verstärkungsplatte	Base beam bracket		2
-6 - SCS-002	Rahmen, oben rechts	Right top beam		11
-7 - SCS-002	Rahmen, oben links	Left top beam		1
-8 - SCS-002	Klimmzugstange	Pull up bar cross br		
-9 - SCS-002	Rahmen, hinten oben	Rear cross frame		11
-10 - SCS-002	Stangenaufnahme	Weight racks		4
-11 - SCS-002	Kunststoffkappe	Plastic endcap		8
-12 - SCS-002	Sicherheitshalterung	Safety bar		2
-13 - SCS-002	Ausbesserungsfarbe	Touch up paint		11
-1S - SCS-002	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	4
-2S - SCS-002	Sechskantschraube mit Loctite	Hexhead screw (blue dot)	M10x25	2
-3S - SCS-002	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	16
-4S - SCS-002	Sechskantschraube mit Loctite	Hexhead screw (blue dot)	M10x100	4
-5S - SCS-002	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x105	12
-6S - SCS-002	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	8
-7S - SCS-002	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x125	4
-8S - SCS-002	Unterlegscheibe	Washer	M8	4
-9S - SCS-002	Unterlegscheibe	Washer	M10	70
-10S - SCS-002	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	32

### SCS-202 Box

-1 - SCS-202	Rollenhalter, oben rechts	Top right column mount		1
-2 - SCS-202	Rollenhalter, oben links	Top links column mount		1
-3 - SCS-202	Rahmen, oben hinten	Top weight stack mount		1
-4 - SCS-202	Lat-Rahmen	Lat attachement		1
-5 - SCS-202	Halterung für Latrahmen, oben	Upper lat attach bracket		1
-6 - SCS-202	Halterung für Latrahmen, unten	Lower lat attach bracket		1
-7 - SCS-202	Klimmzugstange	Pull up bar		1
-8 - SCS-202	Abstandshalter für Befestigungsplatte	Shroud plate spacer		2
-9 - SCS-202	Ober Befestigungsplatte für Gewichteverkleidu	ng Shroud plate assembly		2
-10 - SCS-202	Befestigungsplatte für Gewichteverkleidung, ur	ten Lower shroud mount plate		2
-11 - SCS-202	Bügel für Gewichteverkleidung	Shroud mount bracket		4
-12 - SCS-202	Gewichteführungsstange	Guid rod		4
-13 - SCS-202	Gummidämpfer	Rubber donut		4
-14 - SCS-202	Abstandshalter	Weight stack risers		4
-15 - SCS-202	Gewichteauswahlstab mit Topplatte	Weight selector stem		2
-16 - SCS-202	Rollenhalter mit Mutter	Top weight plate pulley with jam nut		2
-17 - SCS-202	Befestigungsplatte für Gewichteverkleidung, ob	en Upper shroud mount plate		2
-18 - SCS-202	Rahmen für Zugmodul	Row pulley mount		1
-19 - SCS-202	Rollenhalter, rechts	Lower right pulley mount		1
-20 - SCS-202	Rollenhalter, links	Lower left puley mount		1
-21 - SCS-202	Rolle	Pulley	3 1/2"	8
-22- SCS-202	Beweglicher Rollenhalter	Floating pulley assembly		2
-23 - SCS-202	Beweglicher Rollenhalter mit Seilzugführung	Floating pulley assembly with guide but	shing	2
-24 - SCS-202	Führungastangen für Schlitten	Cable column tubes		2
-25L - SCS-202	Schlitten, links	Left slider		1
-25R - SCS-202	Schlitten, rechts	Right slider		1
-26 - SCS-202	Seilzugfixierungsplatte	Cable anchor plate		2
-27 - SCS-202	Seilzug, oben	Upper cable	GM698-500-002	2
-28 - SCS-202	Seilzug, Rudern	Row cable	GM698-500-003	2
-29 - SCS-202	Seilzug, unten	Lower cable	GM698-500-001	2
-30 - SCS-202	Führungsseilzug	Guid cable	GM698-500-004	2
-31 - SCS-202	Trainingsplakat	Exercise chart		1
-32 - SCS-202	D-Griff	D-handle		2
-33 - SCS-202	Gelenkmanschette	Ankle strap		1
-34 - SCS-202	D-Griff mit Ringen	D-handle with rings		2
-35 - SCS-202	Klimmzugunstützung	Pull-up assist belt		1
-36 - SCS-202	Schmiermittel	Guid rod lube		2
-37 - SCS-202	Ausbesserungsfarbe	Touch up paint		1

Position	Bezeichnung	Dimension	Description:	Abmessung/ Menge/	
3643 <b>SCS-202 B</b> d	эх				
-1S - SCS-202	Innensechskantschraube		Button head bolt	M6x12	6
-2S - SCS-202	Innensechskantschraube		Button head bolt	M6x35	6
-3S - SCS-202	Sechskantschraube		Hexhead screw	M8x25	2
-4S - SCS-202	Sechskantschraube		Hexhead screw	M10x25	2
-5S - SCS-202	Sechskantschraube		Hexhead screw	M10X35	2
-6S - SCS-202	Sechskantschraube		Hexhead screw	M10X45	5
-7S - SCS-202	Sechskantschraube		Hexhead screw	M10X50	2
-8S - SCS-202	Sechskantschraube		Hexhead screw	M10X55	2
-9S - SCS-202	Innensechskantschraube		Allen screw	M10X60	2
-10S - SCS-202	2 Sechskantschraube (Loctite)		Hexhead screw (blue do	t) M10X60	4
-11S - SCS-202	2 Sechskantschraube		Hexhead screw	M10X60	4
-12S - SCS-202	2 Sechskantschraube		Hexhead screw	M10X70	2
-13S - SCS-202	2 Innensechskantschraube		Allen screw	M10X95	1
-14S - SCS-202	2 Sechskantschraube		Hexhead screw	M10X95	4
-15S - SCS-202	2 Sechskantschraube		Hexhead screw	M10X100	2
-16S - SCS-202	2 Sechskantschraube		Hexhead screw	M10X105	1
-17S - SCS-202	2 Sechskantschraube		Hexhead screw	M10X155	2
-18S - SCS-202	2 Sechskantschraube		Hexhead screw	M12x25	1
-19S - SCS-202	2 Sechskantschraube		Hexhead screw	M12x30	2
-20S - SCS-20	2 Unterlegscheibe		Washer	M6	6
-21S - SCS-202	2 Unterlegscheibe		Washer	M8	4
-22S - SCS-202	2 Unterlegscheibe		Washer	M10	56
-23S - SCS-202	2 Unterlegscheibe		Washer	M12	4
-24S - SCS-202	2 Mutter, flach		Flat nut	M6	6
-25S - SCS-202	2 Mutter, selbstsichernd		Safety nut	M6	6
-26S - SCS-202	2 Mutter, selbstsichernd		Safety nut	M8	2
-27S - SCS-202	2 Mutter, selbstsichernd		Safety nut	M10	28
-28S - SCS-202	2 Mutter, selbstsichernd		Safety nut	M12	2
-29S - SCS-202	·		Spacer	1/2"	6
-30S - SCS-202	•		Cable ball	·	6
-31S - SCS-20			U-bracket		6
-32S - SCS-20			Hook		6
-33S - SCS-20			Weight selection pin		2
-34S - SCS-202		]	Shroud plate connector	pin	12

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 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 <u>Customer Service</u>. You can request the parts and be charged for them.

## 7. 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.

Nutzung Garantie Garantie auf den Hauptrahmen

Private Nutzung 36 Monate 10 Jahre Semi-Profess. Nutzung 12 Monate 5 Jahre

Professionelle Nutzung - -

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

## 8. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



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

# <u>SER</u>VICE-HOTLINE

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

An Hammer Spo Abt. Kundend Von-Liebig-Str 89231 Neu-L	ienst . 21	ArtNr.:343 Serien Nr.:	Ort: Datum:
	<b>bestellung</b> kbuchstaben ausfüllen!)		
	 ansprüche nur in V	Gekauft bei Firm <b>'erbindung mit einer Ko</b>	opie des Kaufbeleges!)
Bitte liefern S	ie mir folgende Ersatzteile	(Bitte leserlich schreiben!):	
Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund
Käufer: (Name, Vorn (Strasse, Ha (PLZ, Wohn (Telefon, Fa (E-Mail-Adi	usnr.) ort) x)	on Käuferadresse)	
(Firma) (Ansprechpa (Strasse, Ha (PLZ, Wohn (Telefon, Fa (E-Mail-Ad	usnr.) ort) x)		