

TRICON



Índice		Index		Página/Page
1.	Indicaciones de seguridad	1.	Safety instructions	02
2.	Generalidades	2.	General	03
	2.1 Embalaje		2.1 Packaging	03
3.	Montaje	3.	Assembly	04
	3.1 Pasos de montaje		3.1 Assembly Steps	04
4.	Cuidado y mantenimiento	4.	Care and Maintenance	08
5.	Instrucciones de entrenamiento	5.	Training manual	08
	5.1 Fotos de ejercicios		5.1 Trainings photos	09
6.	Vista explosionada	6.	Explosion drawing	12
7.	Lista de piezas	7.	Parts list	13
8.	Garantía	8.	Warranty (Germany only)	14
9.	Línea directa de asistencia técnica y formulario de pedido de piezas de repuesto	9.	-	15

1. Indicaciones de seguridad

¡IMPORTANTE!

- Este equipo de musculación es un equipo de entrenamiento de la clase HC conforme con la norma DIN EN 957-1/2.
- Máx. capacidad de carga 130 kg.
- El equipo de entrenamiento solo debe utilizarse para el uso previsto.
- Cualquier otro uso está prohibido y puede ser peligroso. El importador no se hace responsable de los daños causados por el uso indebido.
- Utiliza un equipo diseñado a partir de las últimas novedades en materia de técnica de seguridad. De este modo se han excluido de la mejor manera posible las posibles fuentes de peligro que pudieran causar lesiones.

Para evitar lesiones y/o accidentes, lea y siga estas sencillas reglas:

1. No permita que los niños jueguen con o cerca del equipo.
2. Compruebe regularmente que todos los tornillos y tuercas estén apretados.
3. Sustituya inmediatamente las piezas defectuosas y no utilice el equipo hasta que haya sido reparado. También preste atención a la posible fatiga del material.
4. Lea atentamente las instrucciones de uso antes de la puesta en marcha del equipo.
5. El equipo necesita suficiente espacio libre en cada dirección (al menos 1,5 m).
6. Coloque el equipo sobre una superficie firme y plana.
7. No haga ejercicio inmediatamente antes ni después de las comidas.
8. Sométase siempre a reconocimiento médico antes de empezar cualquier entrenamiento deportivo.
9. El nivel de seguridad del equipo solo se puede garantizar si comprueba las piezas de desgaste a intervalos regulares. Estas están marcadas con * en la lista de piezas.
10. Los equipos de entrenamiento no se deben utilizar nunca como juguetes.
11. Use calzado y nunca entrene descalzo.
12. El equipo de entrenamiento no debe colocarse en habitaciones húmedas (baño) ni en el balcón.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The backtrainer is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- Max. user weight is 130 kg.
- The backtrainer 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 backtrainer 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 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. Do not exercise immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself be 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 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. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Generalidades

El equipo de entrenamiento está diseñado para el uso doméstico. El equipo cumple con los requisitos de la norma DIN EN 957-1/2 clase HC. Si el equipo se utiliza de forma indebida (p. ej., entrenamiento excesivo, ajustes incorrectos, etc.), puede tener efectos perjudiciales para la salud.

Antes de empezar el entrenamiento, su médico debe realizar un reconocimiento general para descartar cualquier posible riesgo para la salud.

2.1 Embalaje

El embalaje es de materiales reciclables y respetuosos con el medio ambiente:

- Embalaje exterior de cartón
- Piezas moldeadas de poliestireno espumado sin CFC (PS)
- Láminas y bolsas de polietileno (PE)
- Correas tensoras de polipropileno (PP)

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class HC. 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. Montaje

Para que el montaje del equipo de entrenamiento sea lo más sencillo posible, hemos premontado las piezas más importantes. Antes de montar el equipo, lea atentamente estas instrucciones de montaje y proceda paso a paso como se describe.

Contenido del paquete

- Retire todas las piezas individuales y colóquelas una al lado de las otras en el suelo.
- Coloque el bastidor principal sobre una superficie de protección del suelo, ya que las piezas metálicas pueden dañar o rayar el suelo. Esta superficie de protección debe ser plana y no demasiado gruesa, para que el equipo de entrenamiento sea estable.

3. Assembly

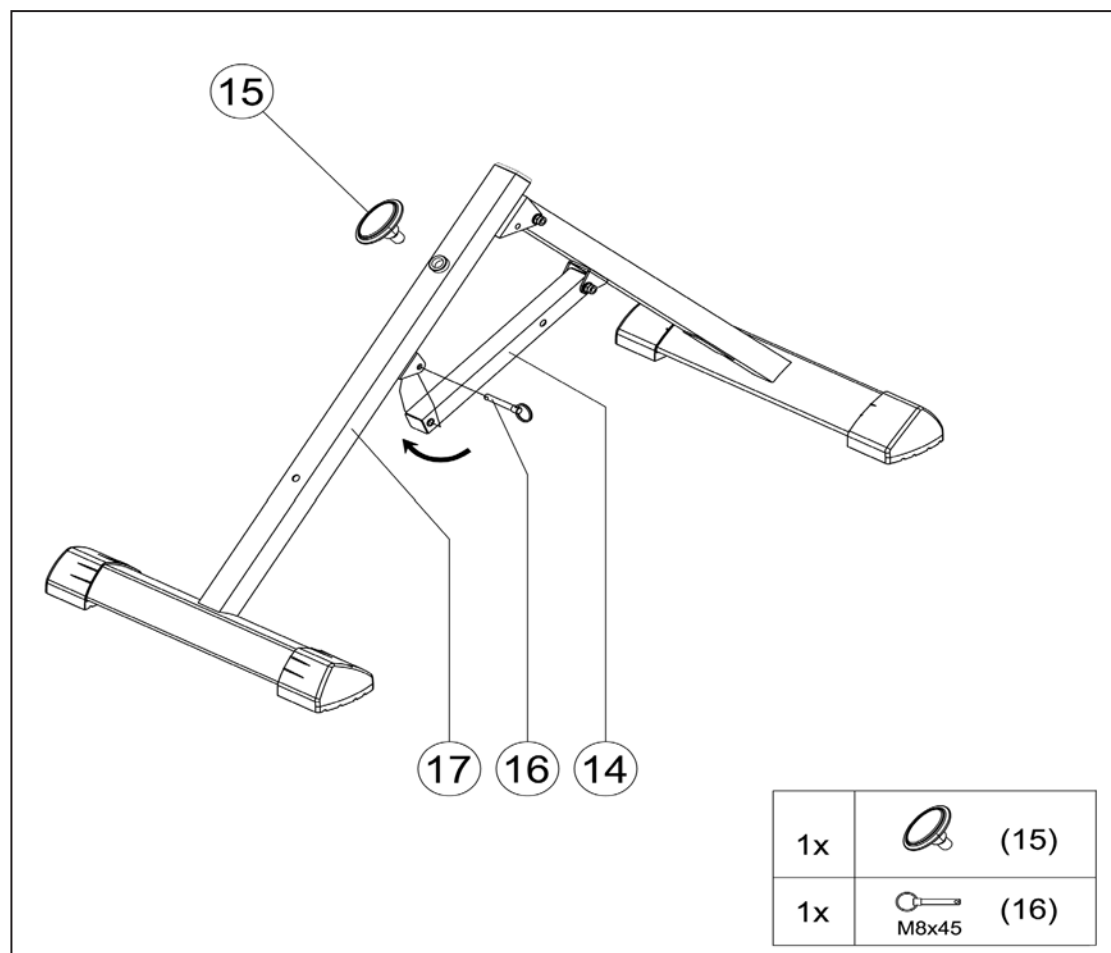
In order to make assembly of the back trainer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

Contents of packaging

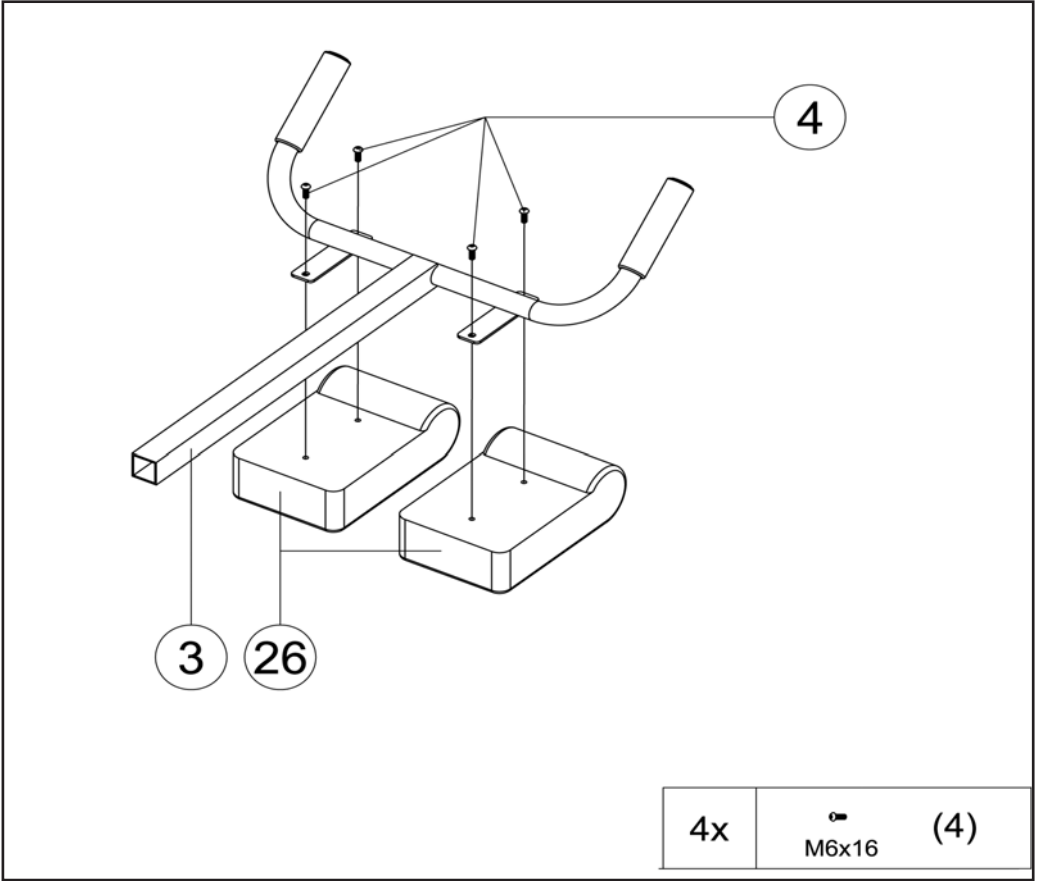
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metallparts can damage/scratch your floor, so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the back trainer has a stable stand.

3.1 Pasos de montaje / Assembly steps

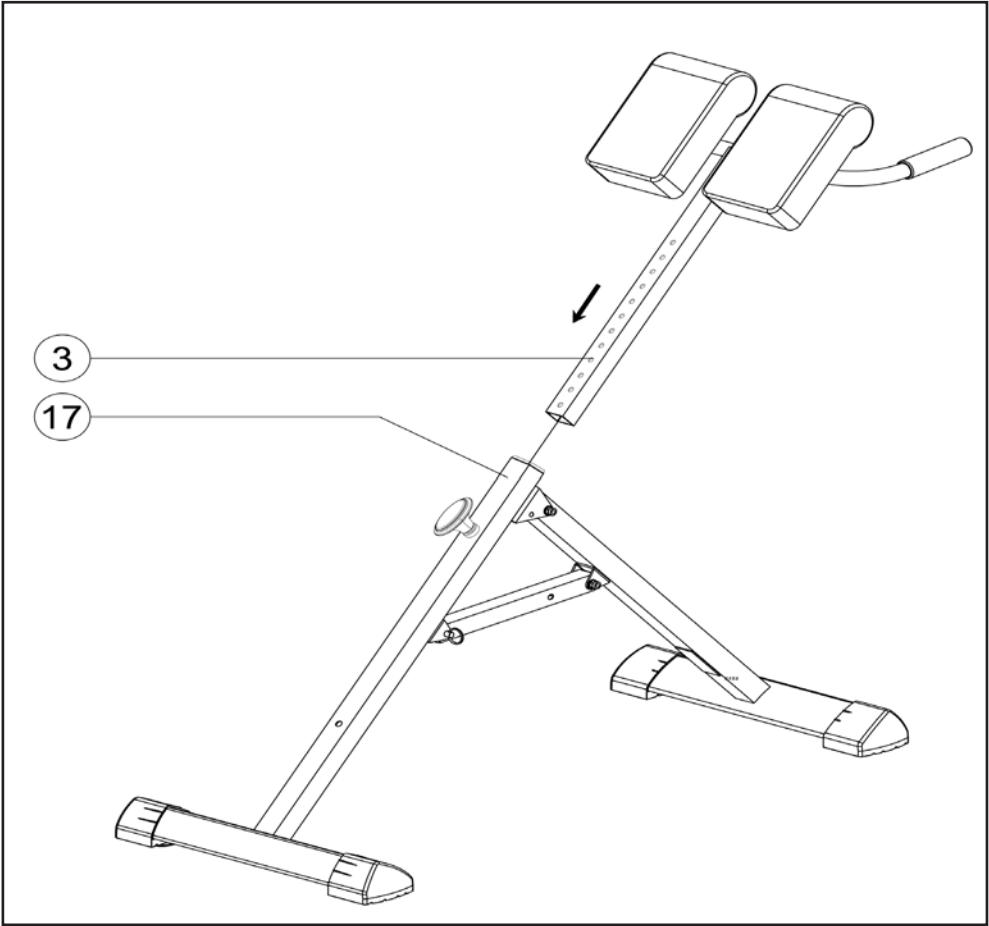
Paso / Step 1

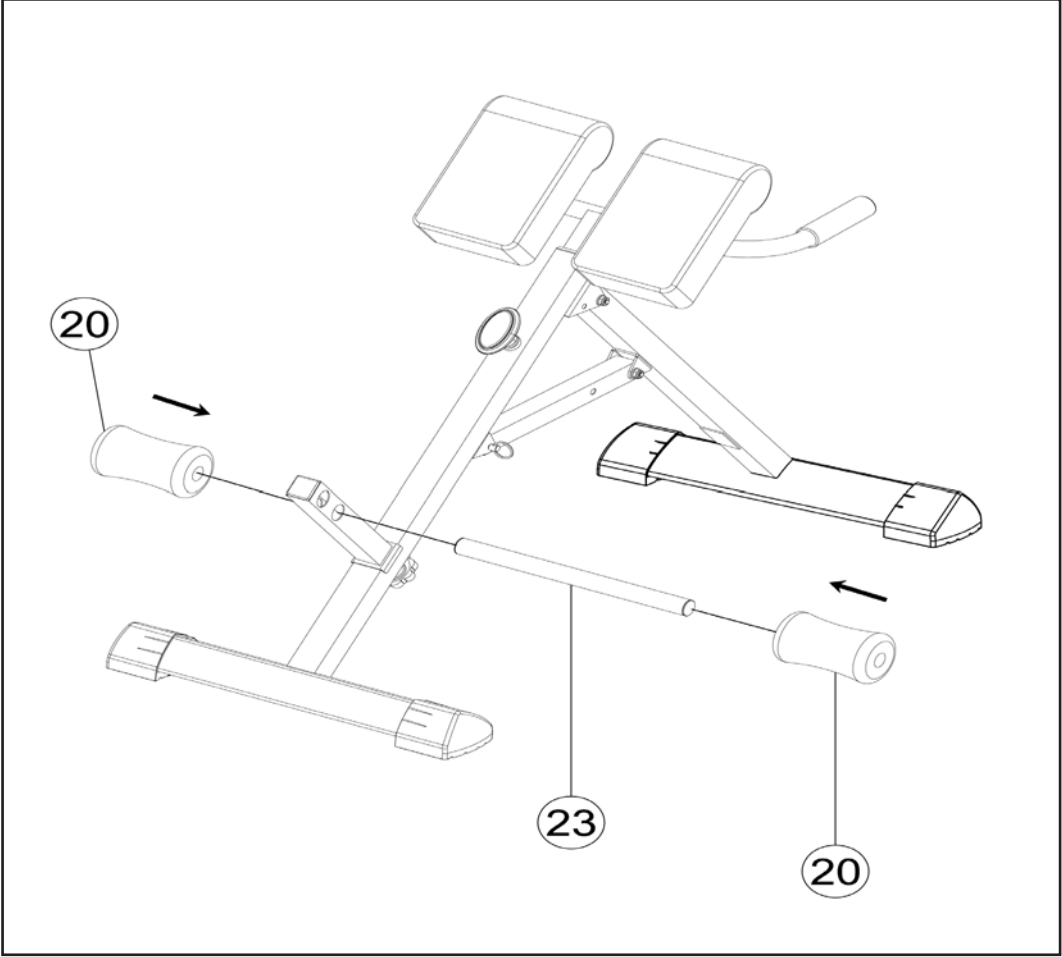
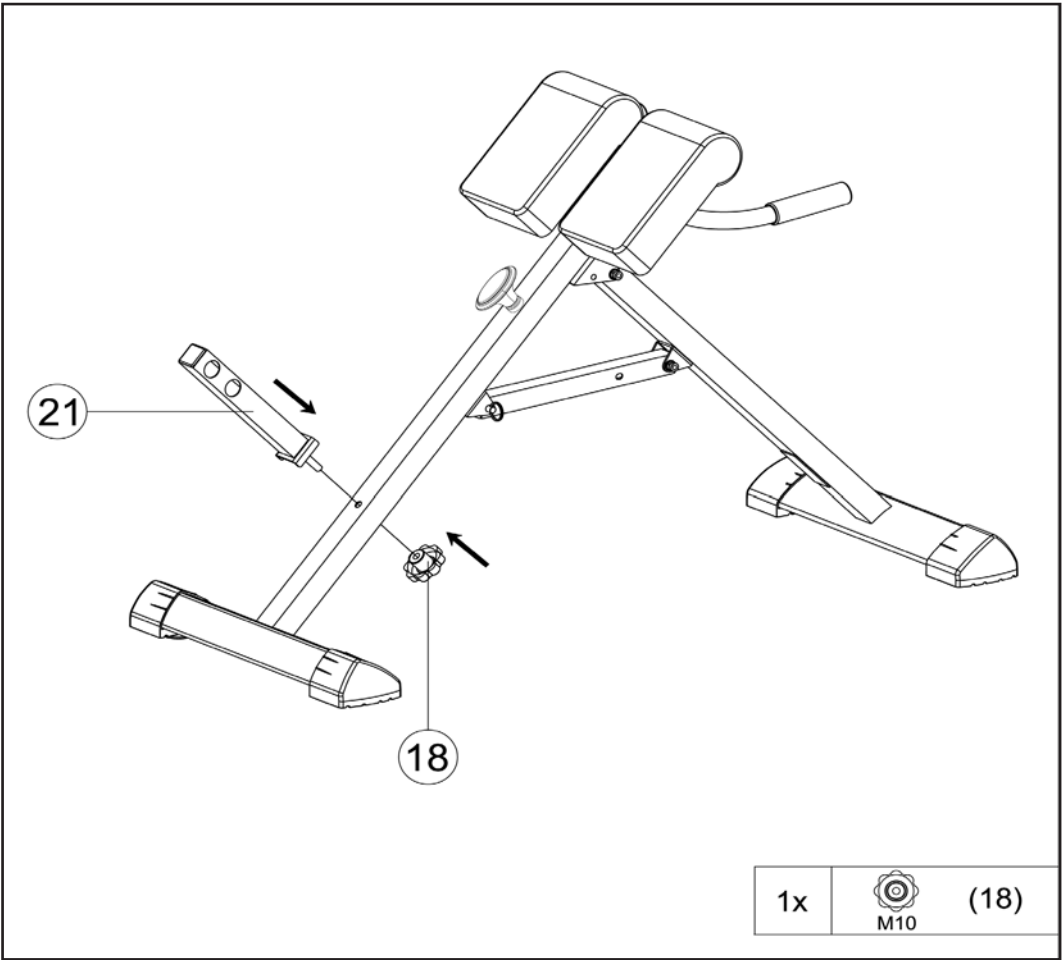


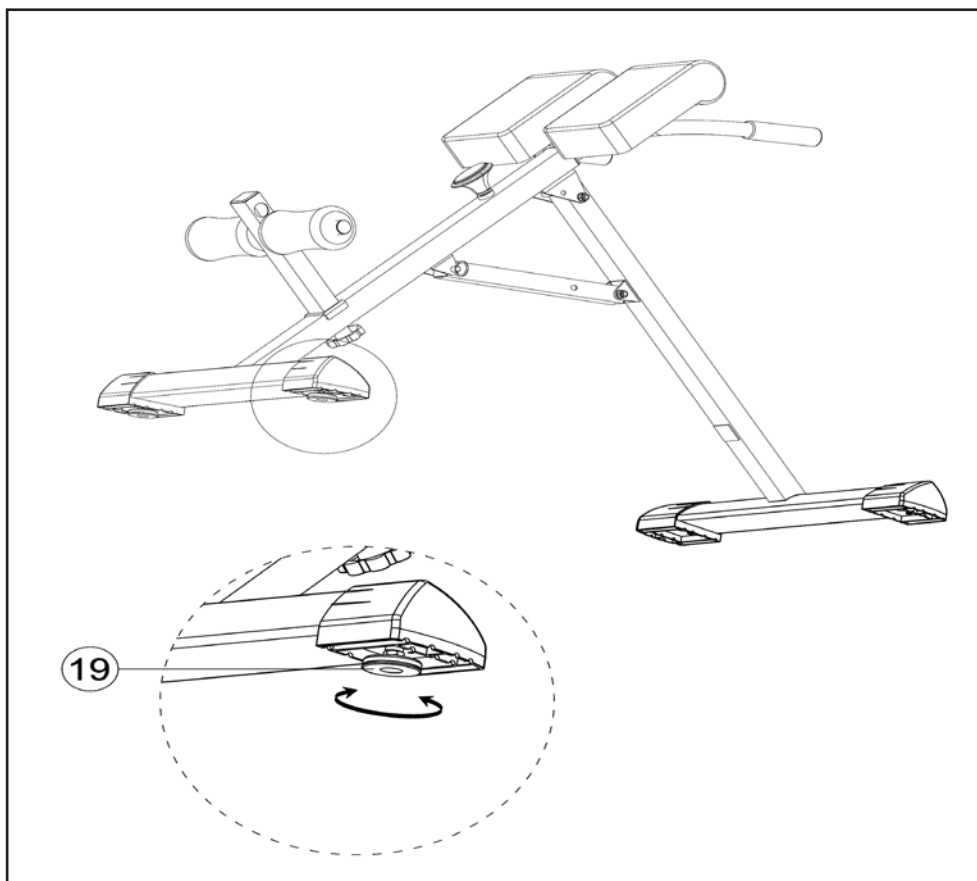
Paso / Step 2



Paso / Step 3







Elemento de ajuste de la altura

El equipo se nivela sobre el suelo girando los tornillos de ajuste de altura situados en el estabilizador trasero. Girando en el sentido de las agujas del reloj se desenrosca el elemento de ajuste de la altura. Asegúrese de que queden suficientes filetes sin desenroscar en el tapón ciego de la pata.

Height adjustment

Turning the height adjustment screws can solve the wobble of the backtrainer. Turn the screw clockwise increases the height. Please pay attention that there are enough threads left in the foot end cap.

4. Cuidado y mantenimiento

Mantenimiento

- En principio, el equipo no requiere mantenimiento
- Compruebe regularmente todas las piezas del equipo y el apriete de todos los tornillos y uniones
- Sustituya inmediatamente las piezas defectuosas a través de nuestro servicio de atención al cliente. El equipo no debe utilizarse hasta que haya sido reparado.

Cuidado

- Para la limpieza, utilice solo un paño húmedo sin productos de limpieza agresivos.
- Los componentes en contacto con el sudor solo necesitan limpiarse con un paño húmedo.

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. Instrucciones de entrenamiento

Calentamiento

Nunca empiece su entrenamiento sin calentar antes.

II) Cómo entrenar

Para ejercitar la fuerza existen diferentes métodos d entrenamiento. Aquí solo se describe el método de resistencia, ya que es el que debe utilizar al principio del entrenamiento.

- Se recomienda comenzar con 3 series de 20 repeticiones cada una. Puede seguir aumentando el número de repeticiones hasta que no consiga hacer las repeticiones deseadas en la última serie.
- Debe hacer una pausa de 60 segundos entre cada serie.
- Se recomienda entrenar 2-3 veces a la semana.
- No se olvide de efectuar ejercicios abdominales.

Ajuste correcto de la altura de la almohadilla

La almohadilla debe estar colocada en la zona de la cadera para poder garantizar una flexión indolora del tronco durante el entrenamiento. Es preferible colocar la almohadilla en una posición un poco más baja que demasiado alta. Para ajustar la almohadilla, suelte y tire de la perilla Finnlo, ajuste la altura correcta y suelte la perilla de bloqueo. Debe oírse cómo encaja. A continuación, apriétela de nuevo.

5. Training manual

Warm up:

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

II) How to do the exercise

There are many different kind of strength training, but only the force endurance will be explained.

- Use a number of repetitions, which can be moved 3xdesired number of repetitions. Increase the repetitions, till you don't reach the max. repetitions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60 s.
- It is enough to do the exercise 2-3 times a week.
- Don't forget your Ab's.

Correct heightadjustment of the cushion

The upper part of the cushion should be positioned in the hip area, so that you can bend the upper body without any pain. The cushion should be better located in a lower as in a too high position. Release and pull out the knob. Adjust the height of the cushion, relase the knob. You have to hear a strong „click“. Tighten the knob.



Colocación de las patas

Coloque los pies en el estabilizador trasero y fíjese con las almohadillas de los pies.



Position of your feet

Put your feet on the rear foot tubing and secure yourself with the ball of foot.

Apoyo

Para posicionar correctamente el cuerpo, el equipo de entrenamiento dispone de 2 empuñaduras sobre los que apoyarse.



Body support

To position or reposition your body, the two handlebar can be used.

5.1 Fotografías de ejercicios



Columna lumbar:

Posición inicial: Lleve las manos a las orejas con los brazos doblados. Baje el tronco lo máximo posible.

Posición final: Levante el tronco estirado hasta que las piernas formen un eje con la columna vertebral.

Con este movimiento se entrenan sobre todo los músculos del área de la columna lumbar.

5.1 Trainings photos



Lumbar spine:

Start position: Bring your hands of the bended arms to your ears. Move your upper body as far as possible downwards.

Endposition: Lift your upper body straight up, so that your legs and your spinal column is in one line.

The exercise is especially for your muscles in the lumbar spine area.

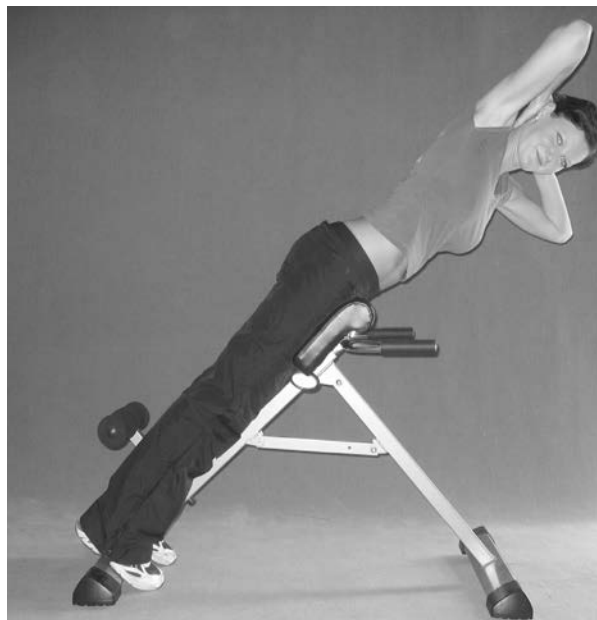


Columna lumbar con rotación:

Posición inicial: Lleve las manos a las orejas con los brazos doblados. Baje el tronco lo máximo posible.

Posición final: Levante el tronco estirado hasta que las piernas formen un eje con la columna vertebral. Gire tronco primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha.

Con este movimiento se entrenan sobre todo los músculos del área de la columna lumbar.



Lumbar spine with torsion:

Start position: Bring your hands of the bended arms to your ears. Move your upper body as far as possible downwards.

Endposition: Lift your upper body straight up, so that your legs and your spinal column is in one line. Twist your upper body first to the left and than to the right side

The exercise is especially for your muscles in the lumbar spine area.



Musculatura de toda la columna vertebral:

Posición inicial: Lleve las manos a las orejas con los brazos doblados. Baje el tronco lo máximo posible.

Posición final: Suba el tronco curvado y desenróllelo como si fuera una concha de caracol. Comience levantando el lumbar y luego vértebra a vértebra hasta quedar estirado.

Con este movimiento se entrenan sobre todo los músculos de toda la espalda, así como los músculos entre las vértebras. Además, la carga en la columna lumbar es menor debido a que la palanca ejercida es menor. Si tiene problemas en el área de la columna lumbar, baje el tronco enrollando vértebra a vértebra.



Muscles of the whole spinal column:

Start position: Bring your hands of the bended arms to your ears. Move your upper body as far as possible downwards.

Endposition: Lift your upper body curved up, and roll each vertebra separate up, like a snail shell. Start with the lowest vertebra and open the curved upper body in such a way, that in the final position your legs and your spinal column is in one line.

The exercise is for the whole back and especially for your muscles between the vertebra. If you have any problem with the lower spinal column, use this exercise, please. The force in the intervertebral discs in the lower spinal column area is less comparing with the straight exercise. For going down, use the same method and curve each vertebra separate.



Musculatura de toda la columna vertebral con rotación:

Posición inicial: Lleve las manos a las orejas con los brazos doblados. Baje el tronco lo máximo posible.

Posición final: Suba el tronco curvado y desenróllelo como si fuera una concha de caracol. Comience levantando el lumbar y luego vértebra a vértebra hasta quedar estirado. Gire tronco primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha.

Con este movimiento se entrenan sobre todo los músculos de toda la espalda, así como los músculos entre las vértebras. Además, la carga en la columna lumbar es menor debido a que la palanca ejercida es menor. Si tiene problemas en el área de la columna lumbar, baje el tronco enrollando vértebra a vértebra.



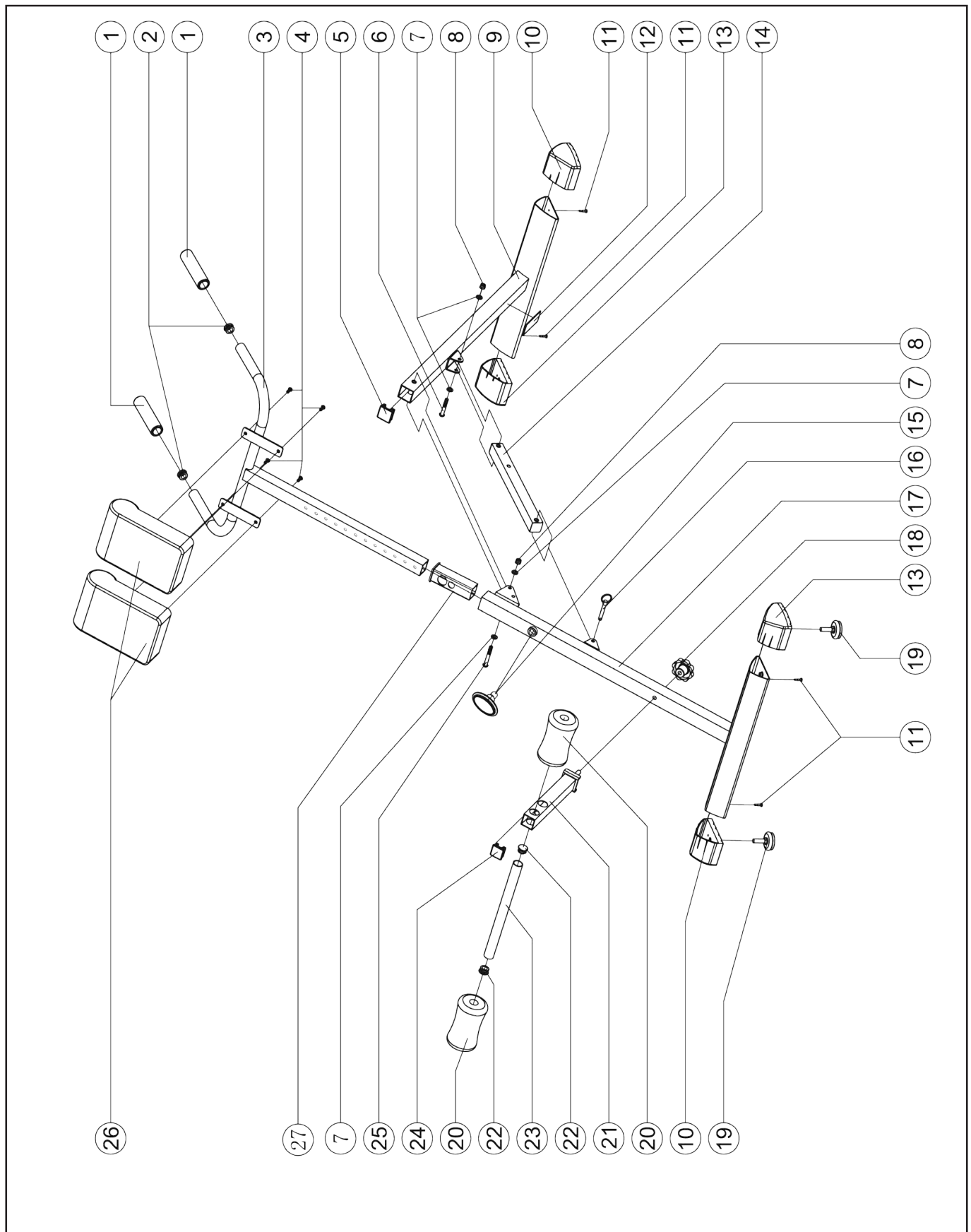
Muscles of the whole spinal column with torsion:

Start position: Bring your hands of the bended arms to your ears. Move your upper body as far as possible downwards.

Endposition: Lift your upper body curved up, and roll each vertebra separeate up, like a snail shell. Start with the lowest vertebra and open the curved upper body in such a way, that in the final position your legs and your spinal column is in one line. Twist your upper body first to the left and than to the right side

The exercise is for the whole back and especially for your muscles between the vertebra. If you have any problem with the lower spinal column, use this exercise, please. The force in the intervertebral discs in the lower spinal column area is less comparing with the straight exercise. For going down, use the same method and curve each vertebra separeate.

6. Vista explosionada / Explosion drawing



7. Lista de piezas / Parts list

Posición	Designación	Description	Dimensiones / Dimension	Cantidad / Quantity
3868-1 *	Mango	Handgrip		2
-2	Tapón ciego	End cap		2
-3	Ajuste de la longitud	Length adjustment tube		1
-4	Tornillo Allen	Allen screw	M6x16	4
-5	Tapón ciego	End cap	38x38x2	1
-6	Tornillo hexagonal	Hex head screw	M8x50	1
-7	Arandela	Washer	Ø8	4
-8	Tuerca, autoblocante	Safety nut	M8	2
-9	Estabilizador, parte delantera	Front foot tube		1
-10	Tapón ciego, derecha	End cap, right side		2
-11	Tornillo de cabeza Phillips	Cross head screw	ST 4.2x19	4
-12	Tope de goma	Rubber suspension		1
-13	Tapón ciego, izquierda	End cap, left side		2
-14	Barra de unión	Connection tube		1
-15	Perilla de bloqueo	Knob		1
-16	Pasador retén	Pin		1
-17	Estabilizador, parte trasera	Rear foot tube		1
-18	Tornillo de empuñadura	Star nut		1
-19	Compensación de la altura	Height adjustment		2
-20 *	Rodillo de espuma	Round cushion	Ø74xØ23x133	2
-21	Bloqueo de la pata	Support tube		1
-22	Tapón ciego, redondo	End cap, round style	Ø25,4	2
-23	Barra	Round tube		1
-24	Tapón ciego	End cap	33,4x33,4x1,5	1
-25	Tornillo hexagonal	Hex head screw	M8x60	1
-26 *	Almohadilla	Cushion		2
-27	Casquillo de plástico	Plastic sleeve		1

Los números de pieza marcados con * son piezas de desgaste sometidas a un desgaste natural y puede que sea necesario sustituirlas después de un uso intensivo o prolongado. En este caso, póngase en contacto con el [servicio de atención al cliente de Finnlo](#). Aquí se pueden adquirir las piezas.

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.

8. Condiciones de garantía / 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.

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

9. 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.:3868 Tricon
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)