



## Ferrum Pro II



Item No.:9093

<b>1.</b>	<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>02</b>
<b>2.</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>02</b>
	2.1 Verpackung	02
<b>3.</b>	<b>Montage</b>	<b>03</b>
	3.1 Checkliste	03
	3.2 Montageschritte	05
<b>4.</b>	<b>Pflege und Wartung</b>	<b>17</b>
<b>5.</b>	<b>Trainingsanleitung</b>	<b>17</b>
	5.1 Übungsbilder	18
<b>6.</b>	<b>Garantie</b>	<b>24</b>
<b>7.</b>	<b>Teileliste</b>	<b>47</b>
<b>8.</b>	<b>Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b>	

# 1. Sicherheitshinweise

## **WICHTIG!**

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse H, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Benutzergewicht 120 kg,
- 60 kg Gewichtescheiben für eine maximale Zugbelastung bis 90 kg, Butterfly, Beinstrecken (leg curl) bis zu 90 kg, Lattissimus-Zug bis zu 75 kg, Bankdrücken bis zu 55 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:**

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

## 2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/2 Klasse HC. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

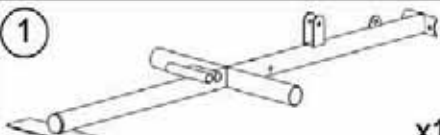
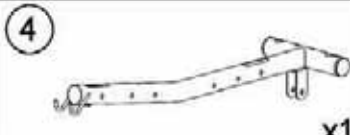



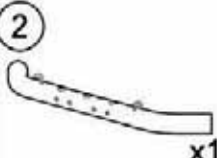
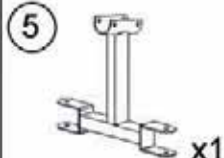
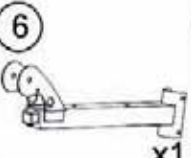
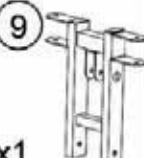
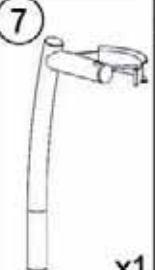
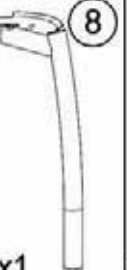






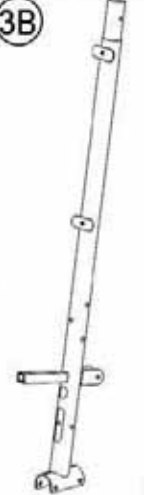
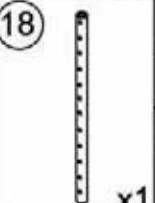
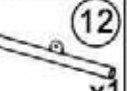





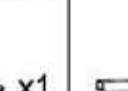

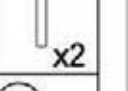

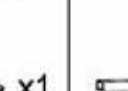

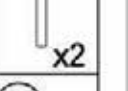


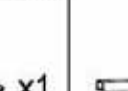

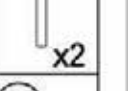


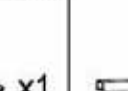

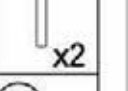


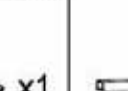

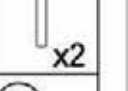


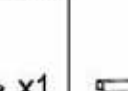

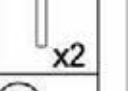


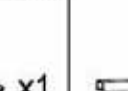

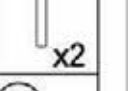


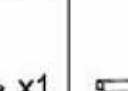

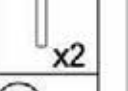


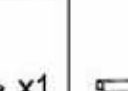

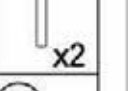


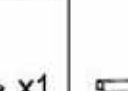

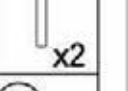


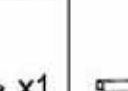

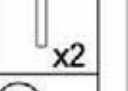


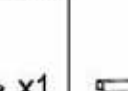

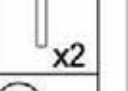


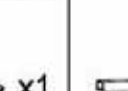

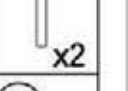


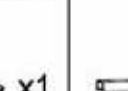

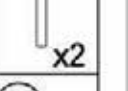


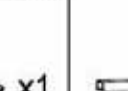

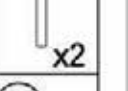


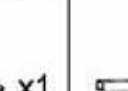

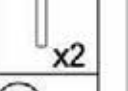


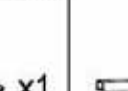

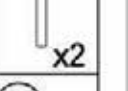


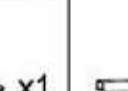

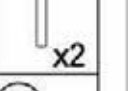


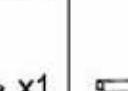

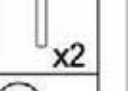


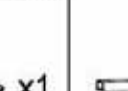

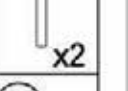


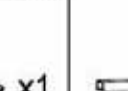

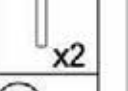


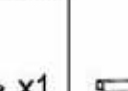

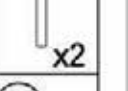


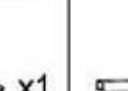

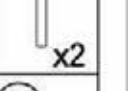


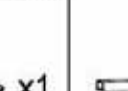

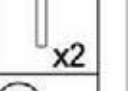


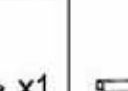

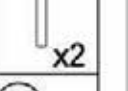


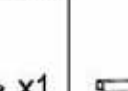

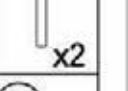


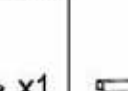

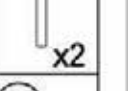


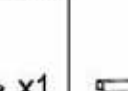

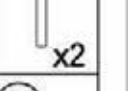


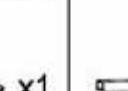

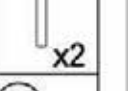


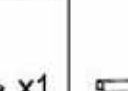

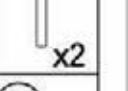


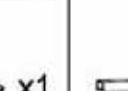

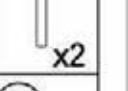


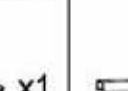

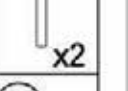


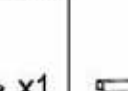

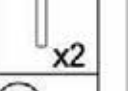


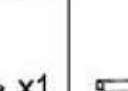

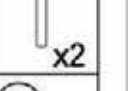


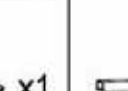

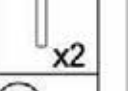


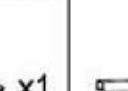

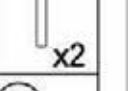


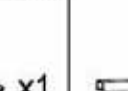

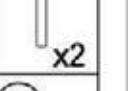


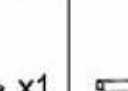

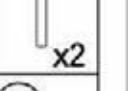


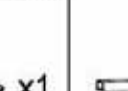

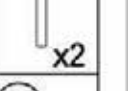


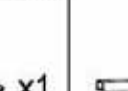

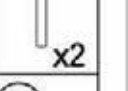


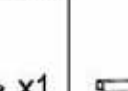

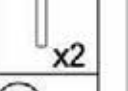


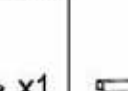

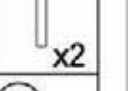


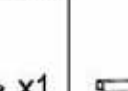

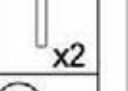


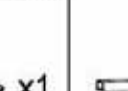

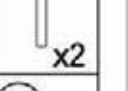


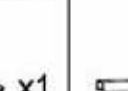

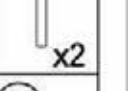


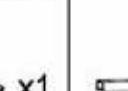

### 3. Aufbau

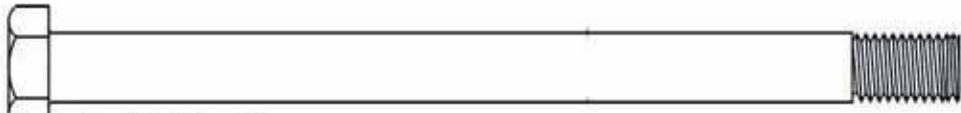
Um den Zusammenbau des Kraftgerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.


#### Packungsinhalt


- Entnehmen Sie alle Einzelteile und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da Metallteile Ihren Boden beschädigen/verkratzen könnten. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass das Kraftgerät einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

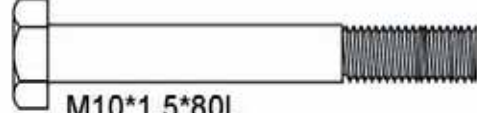
#### 3.1 Checkliste

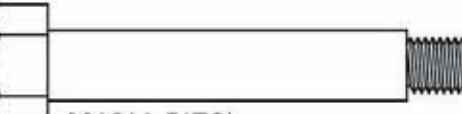
①  x1		④  x1		3A  x1		⑮  x2		⑰  x2	
②  x1		⑤  x1		⑥  x1		⑨  x1			
⑦  x1		⑧  x1		10L  x1		10R  x1		⑪  x1	
⑬  x1		⑬  x1		⑬  x1		3B  x1			
⑱  x1		⑫  x1		⑭  x2		⑲  x1		⑳  x1	
⑲  x1		㉑  x1		㉒  x2		㉓  x1		㉔  x1	
⑳  x1		㉕  x1		㉖  x1		㉗  x2		㉘  x2	
⑳  x1		㉙  x1		㉚  x1		㉛  x1		㉜  x1	
⑳  x1		㉝  x1		㉞  x1		㉟  x1		㊱  x1	
⑳  x1		㊲  x1		㊳  x1		㊴  x1		㊵  x1	
⑳  x1		㊶  x1		㊷  x1		㊸  x1		㊹  x1	
⑳  x1		㊺  x1		㊻  x1		㊼  x1		㊽  x1	
⑳  x1		㊾  x1		㊿  x1		①  x1		②  x1	
⑳  x1		③  x1		④  x1		⑤  x1		⑥  x1	
⑳  x1		⑦  x1		⑧  x1		⑨  x1		⑩  x1	
⑳  x1		⑪  x1		⑫  x1		⑬  x1		⑭  x1	
⑳  x1		⑮  x1		⑯  x1		⑰  x1		⑱  x1	
⑳  x1		⑲  x1		⑳  x1		㉑  x1		㉒  x1	
⑳  x1		㉓  x1		㉔  x1		㉕  x1		㉖  x1	
⑳  x1		㉗  x1		㉘  x1		㉙  x1		㉚  x1	
⑳  x1		㉛  x1		㉜  x1		㉝  x1		㉞  x1	
⑳  x1		㉟  x1		㊱  x1		㊲  x1		㊳  x1	
⑳  x1		㊴  x1		㊵  x1		㊶  x1		㊷  x1	
⑳  x1		㊸  x1		㊹  x1		㊺  x1		㊻  x1	
⑳  x1		㊼  x1		㊽  x1		㊾  x1		㊿  x1	
⑳  x1		㊿  x1		①  x1		②  x1		③  x1	
⑳  x1		④  x1		⑤  x1		⑥  x1		⑦  x1	
⑳  x1		⑧  x1		⑨  x1		⑩  x1		⑪  x1	
⑳  x1		⑫  x1		⑬  x1		⑭  x1		⑮  x1	
⑳  x1		⑯  x1		⑰  x1		⑱  x1		⑲  x1	
⑳  x1		⑳  x1		㉑  x1		㉒  x1		㉓  x1	
⑳  x1		㉔  x1		㉕  x1		㉖  x1		㉗  x1	
⑳  x1		㉘  x1		㉙  x1		㉚  x1		㉛  x1	
⑳  x1		㉜  x1		㉝  x1		㉞  x1		㉟  x1	
⑳  x1		㊱  x1		㊲  x1		㊳  x1		㊴  x1	
⑳  x1		㊵  x1		㊶  x1		㊷  x1		㊸  x1	
⑳  x1		㊹  x1		㊺  x1		㊻  x1		㊼  x1	
⑳  x1		㊽  x1		㊾  x1		㊿  x1		①  x1	
⑳  x1		②  x1		③  x1		④  x1		⑤  x1	
⑳  x1		⑥  x1		⑦  x1		⑧  x1		⑨  x1	
⑳  x1		⑩  x1		⑪  x1		⑫  x1		⑬  x1	
⑳  x1		⑭  x1		⑮  x1		⑯  x1		⑰  x1	
⑳  x1		⑰  x1		⑱  x1		㉑  x1		㉒  x1	
⑳  x1		㉓  x1		㉔  x1		㉕  x1		㉖  x1	
⑳  x1		㉗  x1		㉘  x1		㉙  x1		㉚  x1	
⑳  x1		㉛  x1		㉜  x1		㉝  x1		㉞  x1	
⑳  x1		㉟  x1		㊱  x1		㊲  x1		㊳  x1	
⑳  x1		㊴  x1		㊵  x1		㊶  x1		㊷  x1	
⑳  x1		㊸  x1		㊹  x1		㊺  x1		㊻  x1	
⑳  x1		㊼  x1		㊽  x1		㊾  x1		㊿  x1	
⑳  x1		①  x1		②  x1		③			

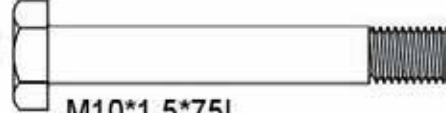
113  x1  
M12\*1.75\*170L

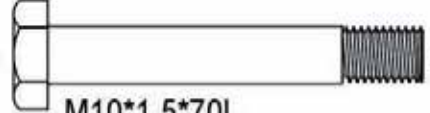
114  x2  
M12\*1.75\*115L

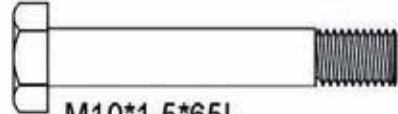
105  x4  
M10\*1.5\*85L

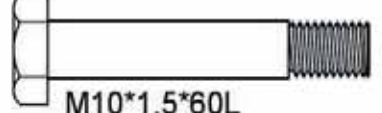
111  x1  
M10\*1.5\*80L

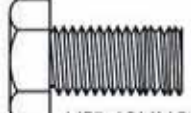
63  x1  
M10\*1.5\*78L

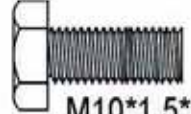
100  x9  
M10\*1.5\*75L


104  x2  
M10\*1.5\*70L

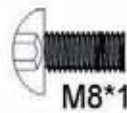
103  x14  
M10\*1.5\*65L

112  x10  
M10\*1.5\*60L

121  x2  
1/2"-13UNC\*25L

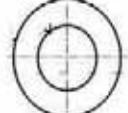
115  x2  
M10\*1.5\*25L


108  x4  
M8\*20L


122  x6  
M8\*15L


117  x2  
D14\*D6.5\*0.8T

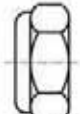
109  x4  
D15.4\*D8.2\*2T

101  x73  
D20\*D11\*2T

110  x4  
D22\*D8.5\*1.5T

106  x9  
D24\*D13.5\*2.5T

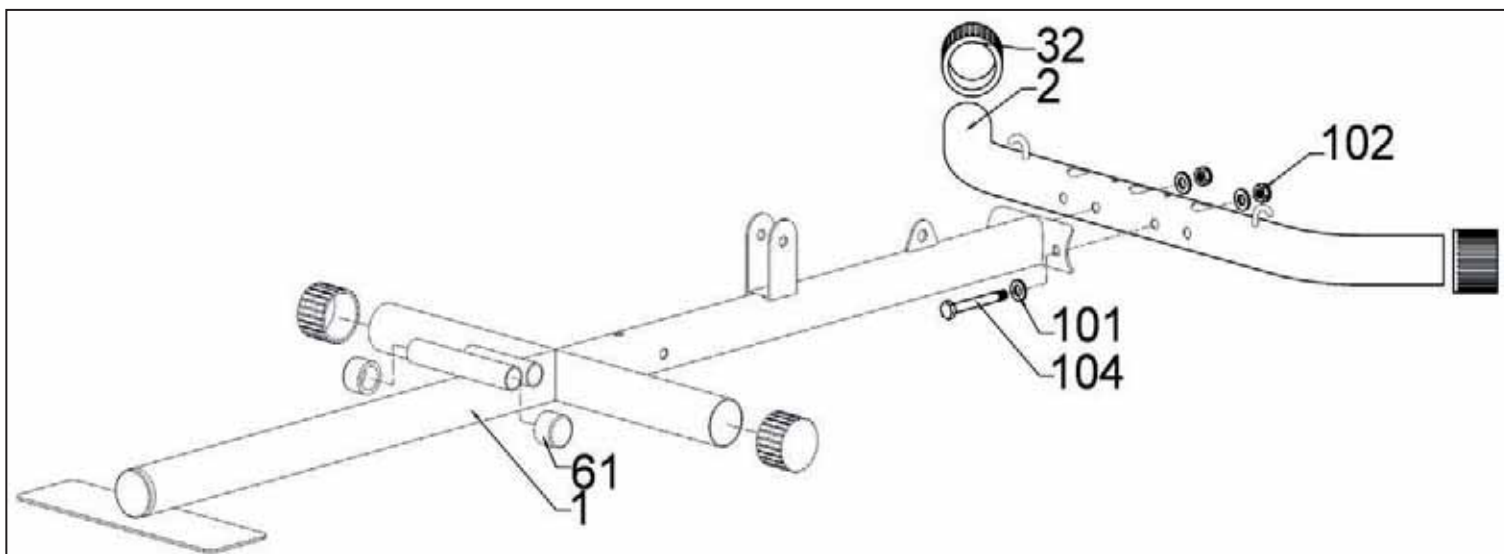
120  x2  
D28\*D14\*2.5T




102  x33  
M10\*1.5\*10T



107  x3

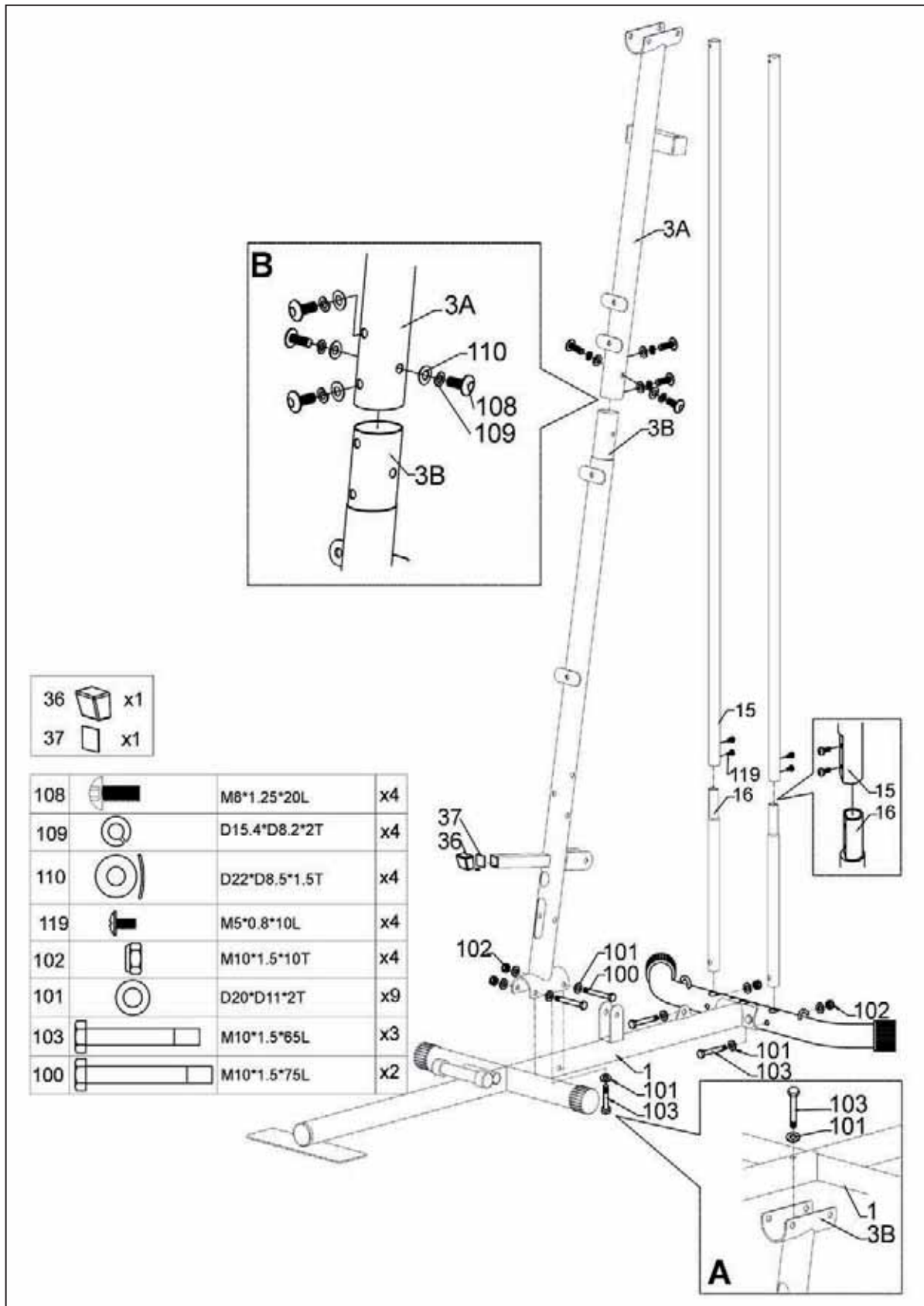
### 3.2 Montageschritte

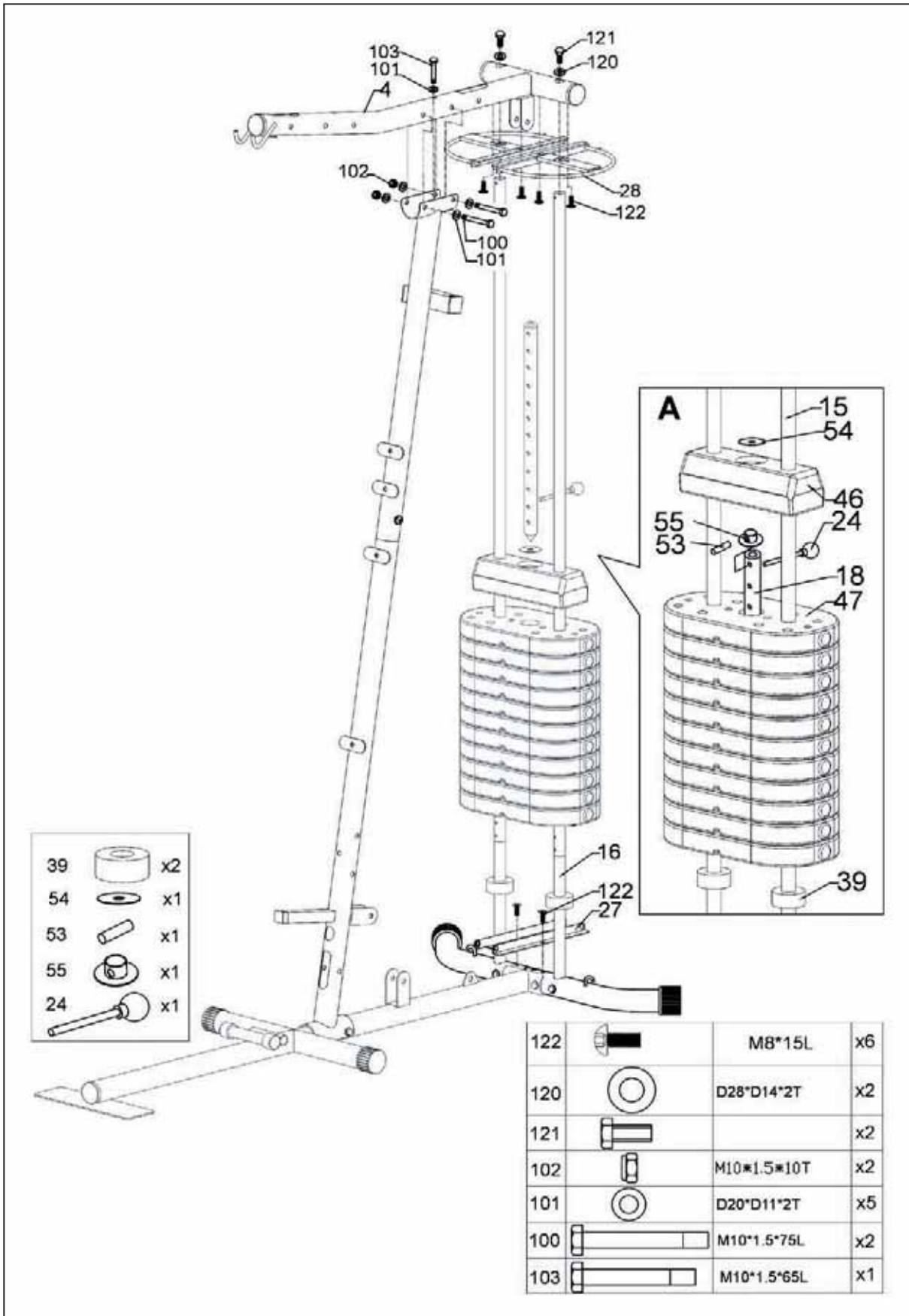
Schritt 1

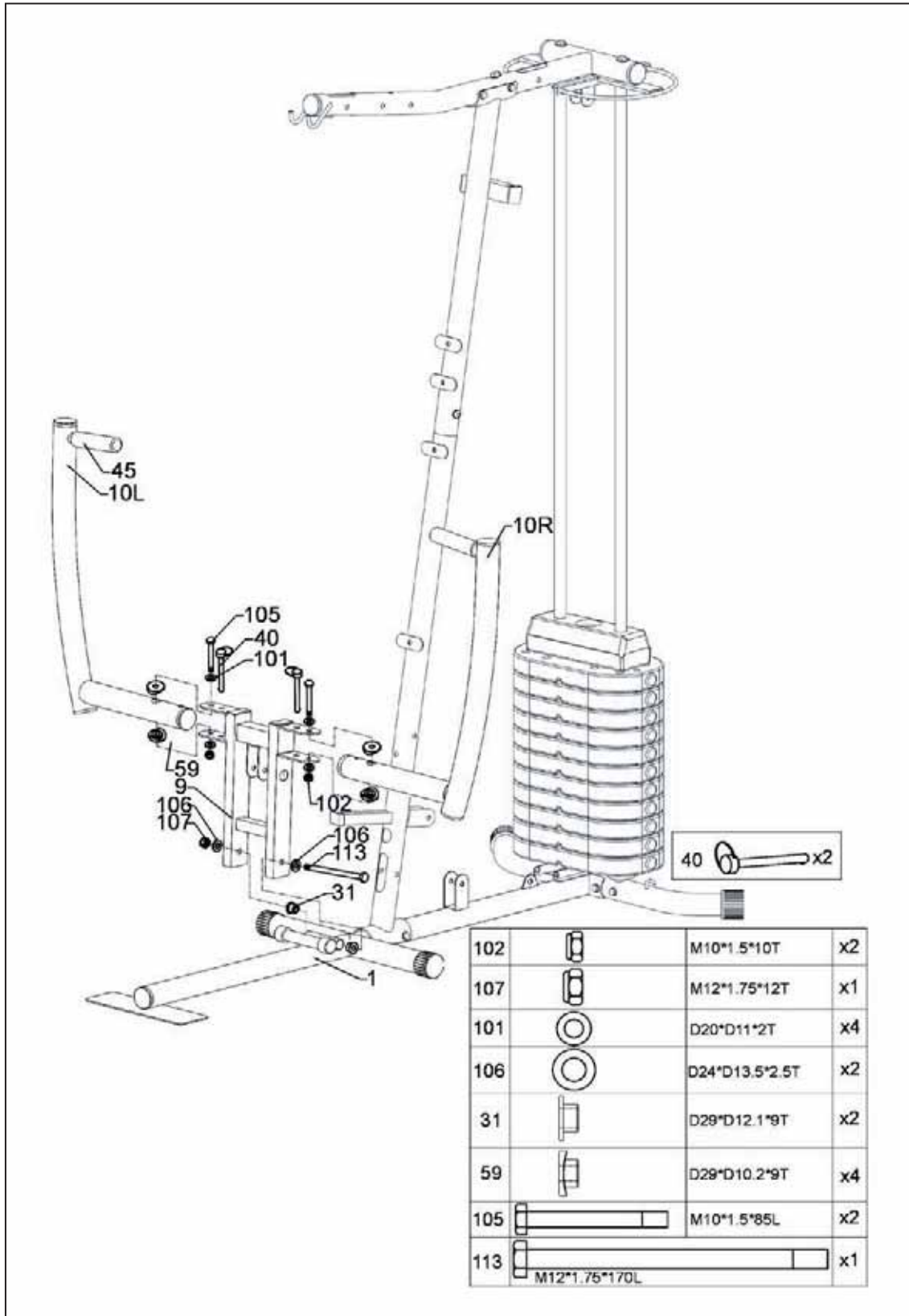


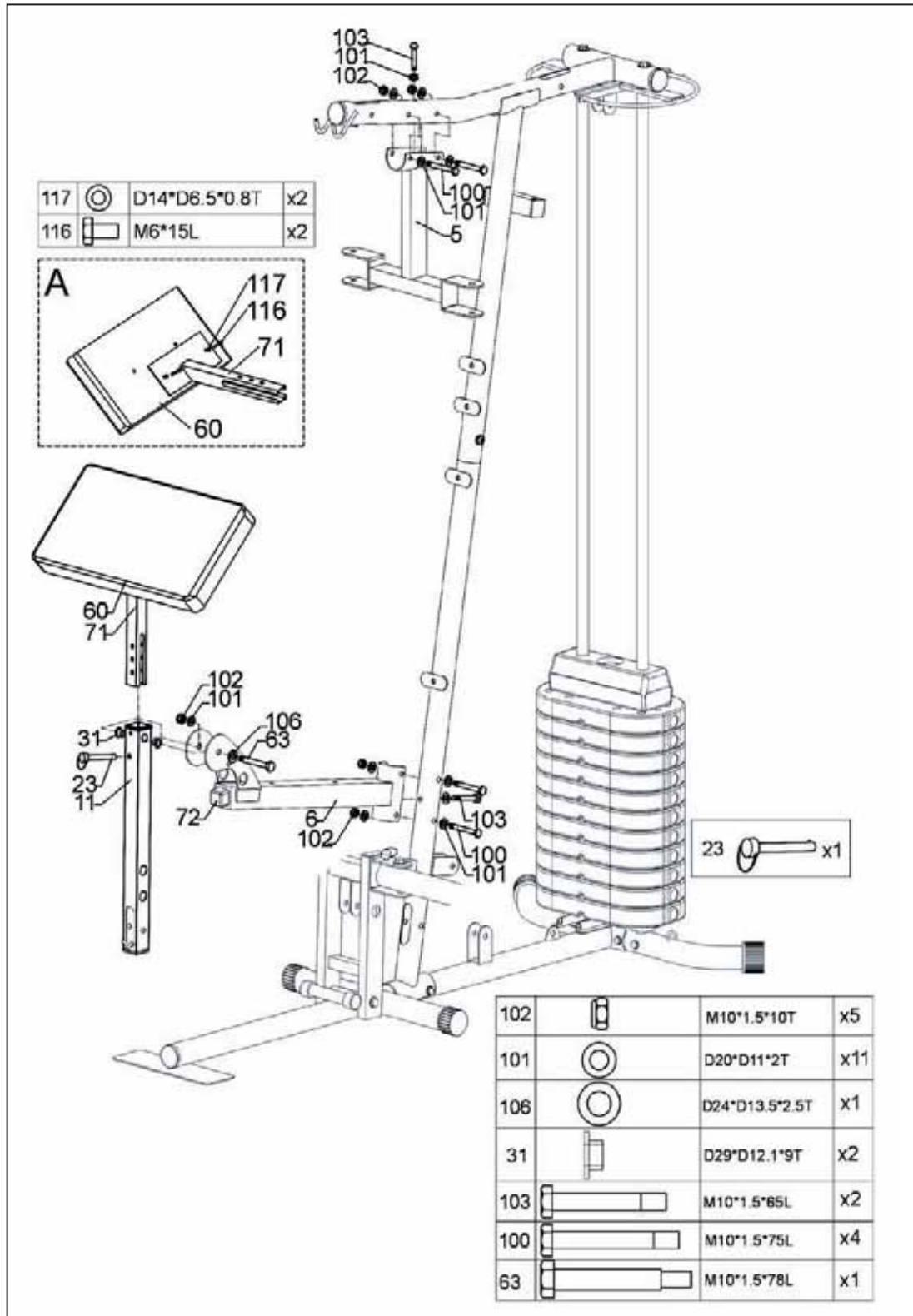
102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x4
104		M10*1.5*70L	x2

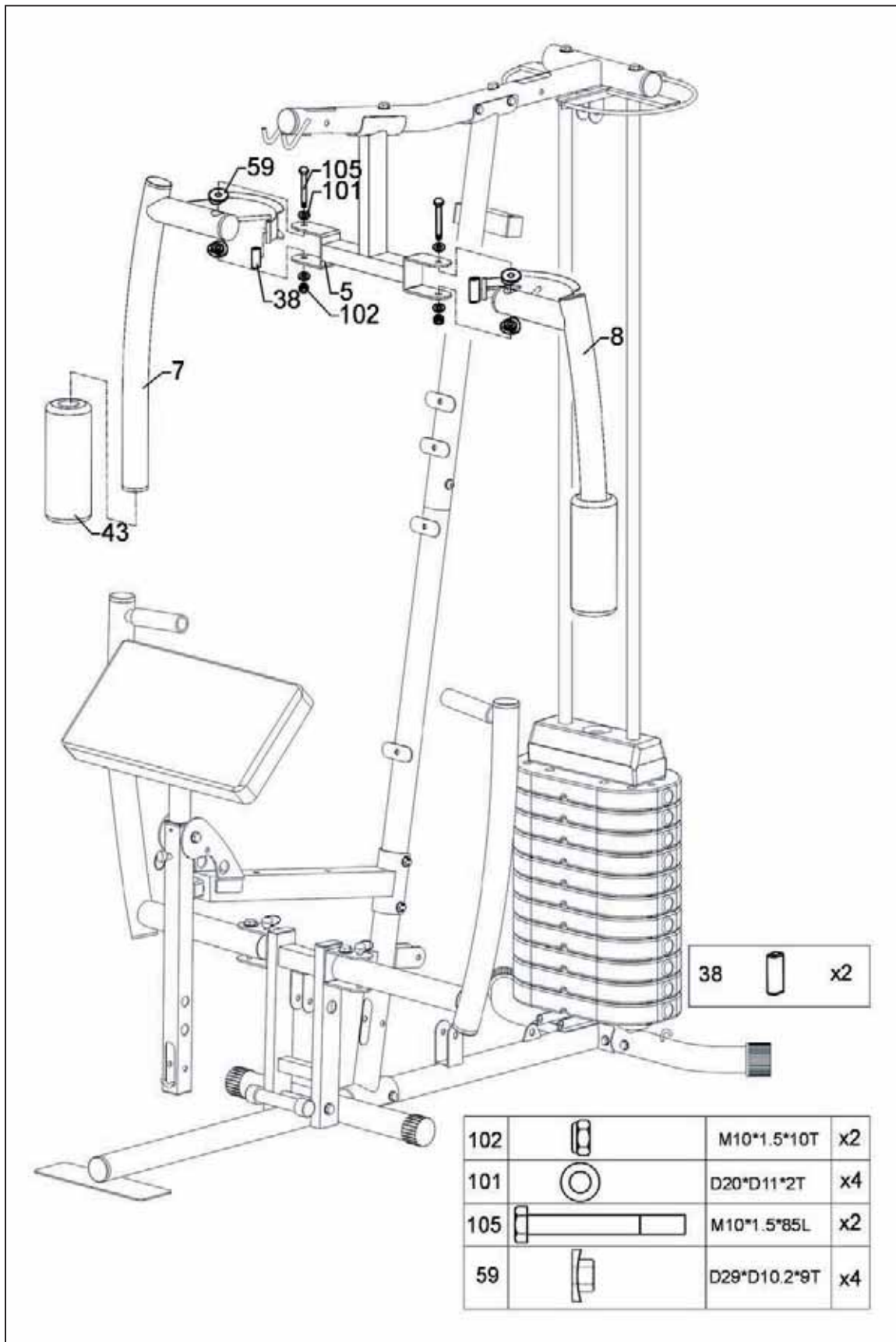
32		x4
61		x2

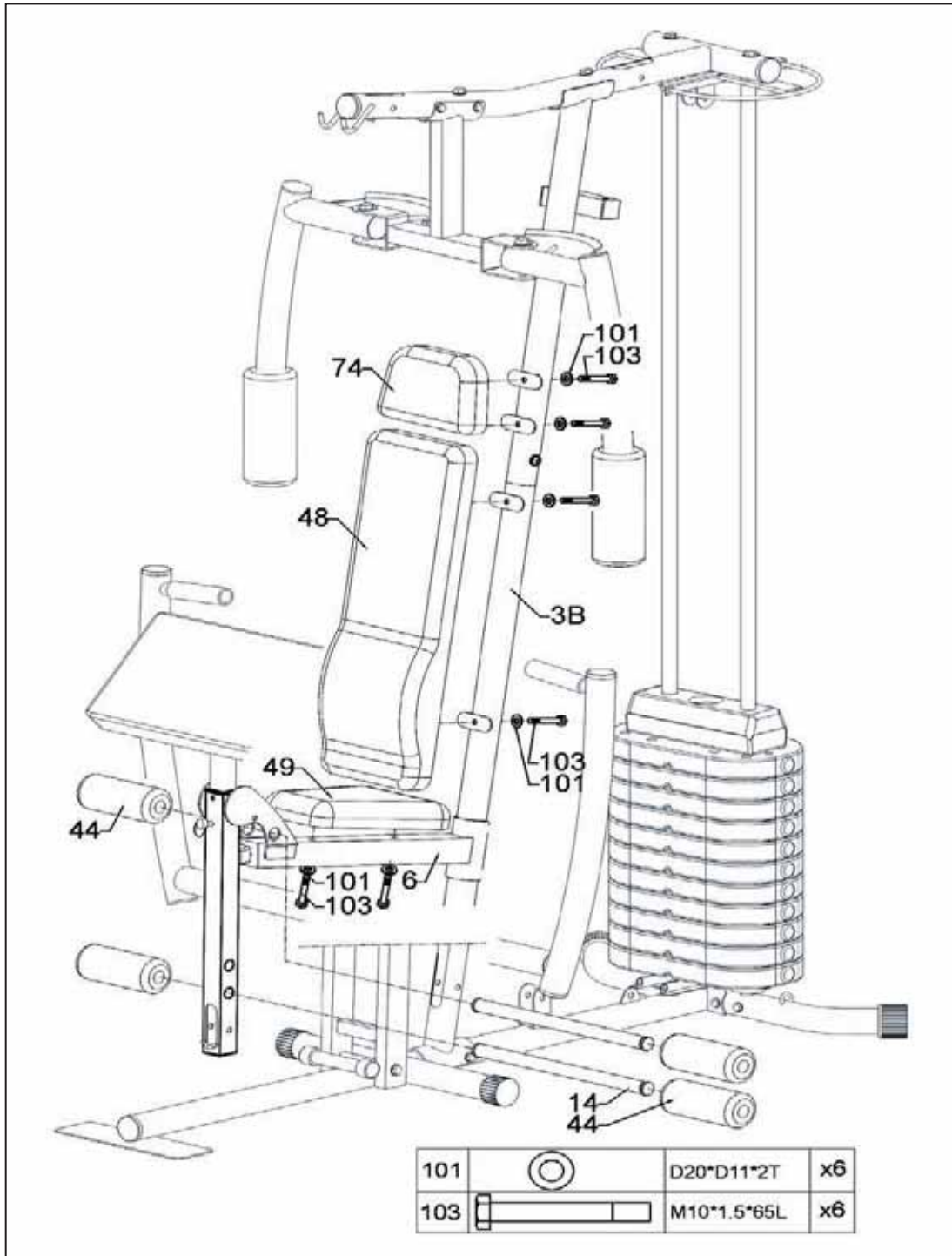




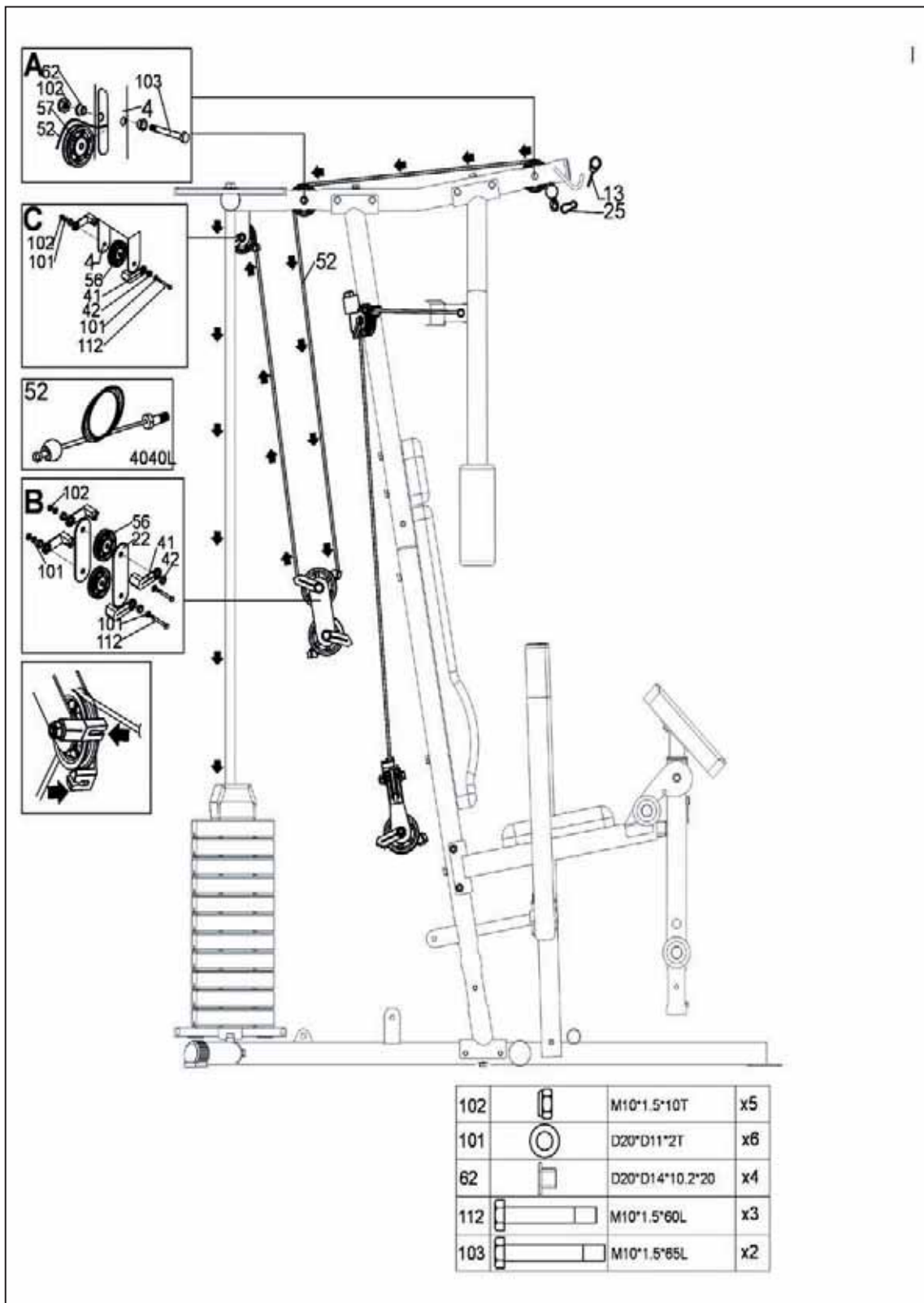




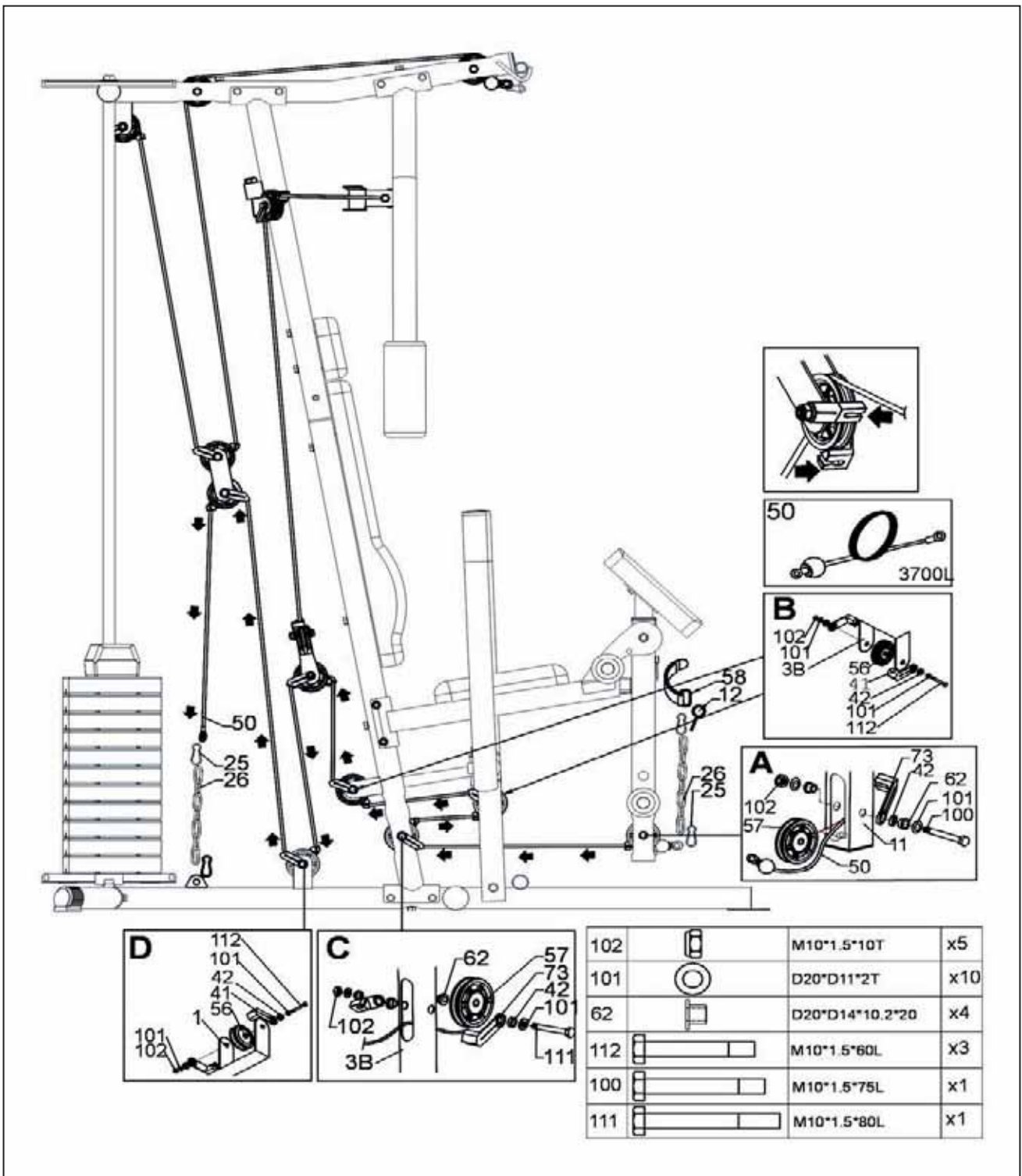


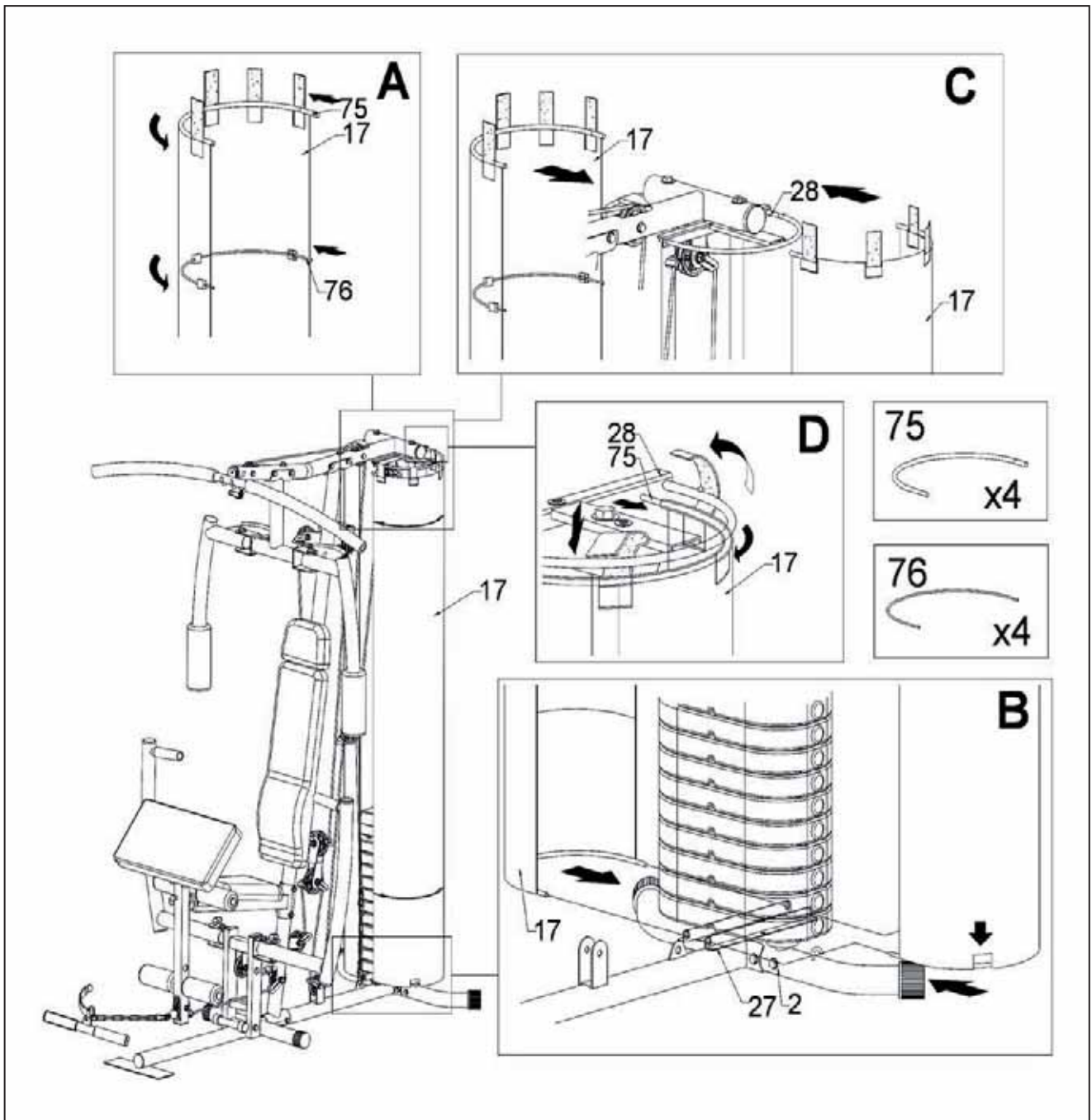


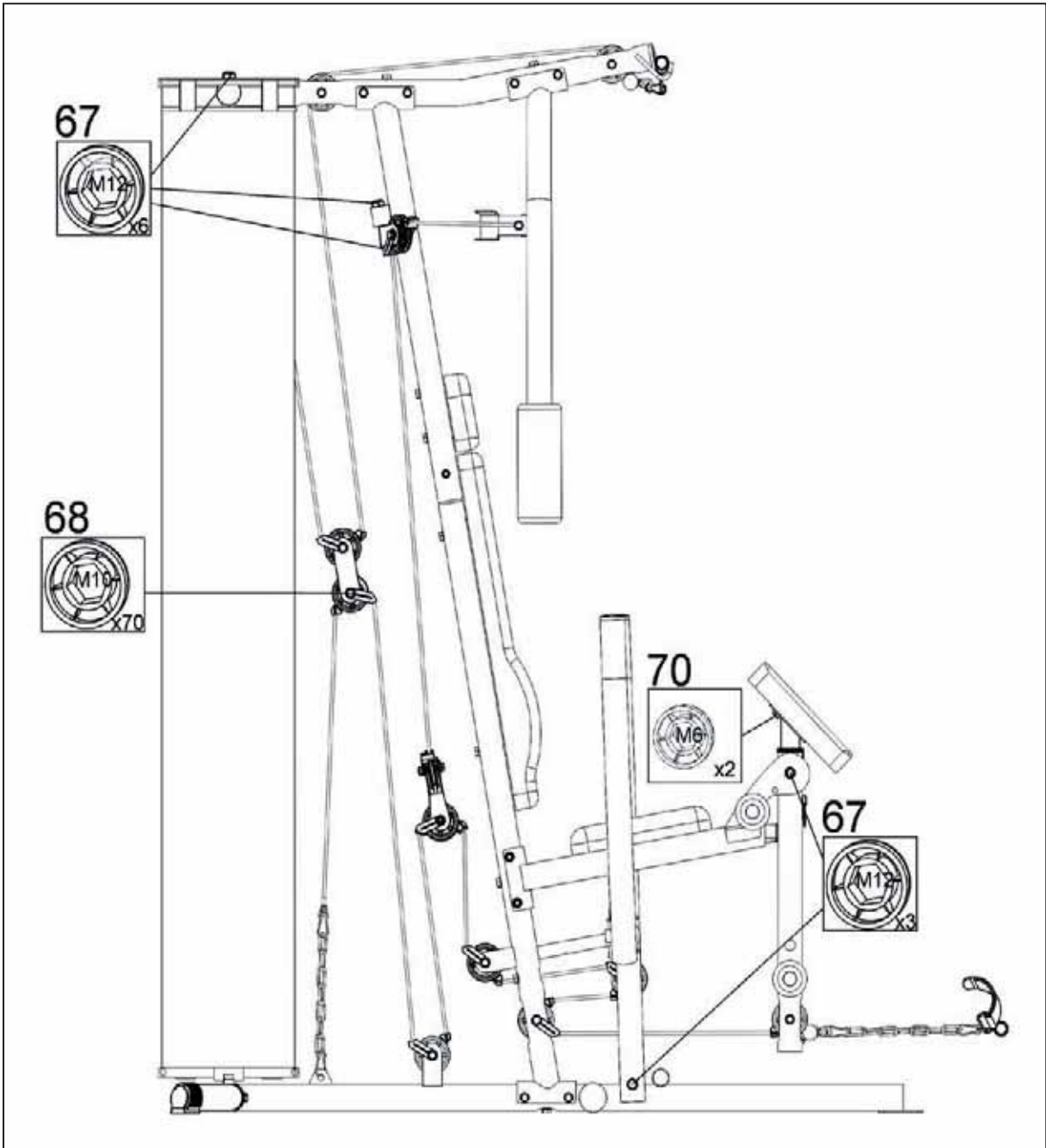
102		M10*1.5*10T	x6
107		M12*1.75*12T	x2
101		D20*D11*2T	x14
106		D24*D13.5*2.5T	x6
115		M10*1.5*25L	x2
112		M10*1.5*60L	x4
114		M12*1.75*115L	x2



102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x6
62		D20*D14*10.2*20	x4
112		M10*1.5*60L	x3
103		M10*1.5*85L	x2







## 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 Kunden-service 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.

## 5. Trainingsanleitung

### AUFWÄRMEN

Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Dehnungsübungen (Stretching) und Aufwärmätze (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!

## 5.1 Übungsbilder

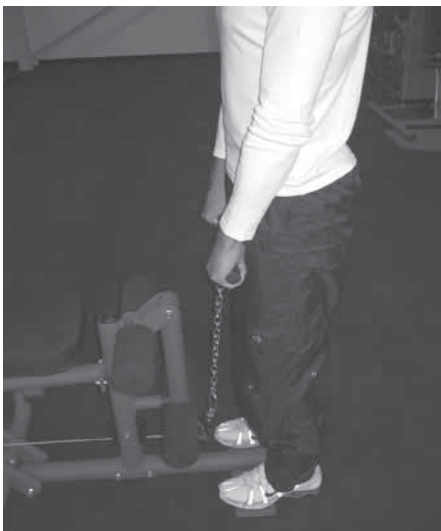


### **Bizeps:**

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte. Ihre Arme sind fast gestreckt.

Endposition: Fixieren Sie die Ellenbogen am Körper und führen die Unterarme nach oben.

Achtung: Spannen Sie die Bauch und Rückenmuskulatur an. Nicht ins Hohlkreuz kommen. Oberkörper bleibt ruhig. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.



### **Schulterheben:**

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte. Ihre Arme sind fast gestreckt.

Endposition: Führen Sie die Ellenbogen an der Seite ihres Körpers nach oben, bis diese die Höhe der Schultern erreicht haben.

Achtung: Oberkörper fixieren, Ellenbogen nicht über die Höhe der Schulter nach oben ziehen. Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen.



### **Trizeps stehend:**

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf/hinter die Trittplatte. Ihre Arme sind angewinkelt. Der Ellenbogen ist am Körper fixiert.

Endposition: Führen Sie die Unterarme an der Seite ihres Körpers nach unten, bis diese fast vollständig gestreckt sind.

Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.



### **Rückenziehen:**

Ausgangsposition: Fassen Sie die Lat-Stange und neigen den Oberkörper leicht nach hinten. Die Arme sind leicht angewinkelt.

Endposition: Ziehen Sie Ihre Arme zu sich heran, bis die Lat-Stange Ihren Oberkörper berührt.

Achtung: Oberkörper in dieser Position fixieren. Nicht mit dem Oberkörper mithelfen!



### **Lat-Ziehen:**

Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren.

Endposition: Latissimusstange nach unten führen, bis diese fast den Nacken erreicht.

Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen sondern in der Horizontalen fixieren. Genügend Abstand zwischen Latissimus und Hinterkopf „Verletzungsgefahr“.



### **Trizeps liegend:**

Ausgangsposition: Die Hände greifen die Trizepsstange. Ellenbogen befinden in der theoretischen Achse durch die Ohren und sind im 90 - Winkel gebeugt. Rücken liegt gerade auf dem Boden.

Endposition: Unterarme nach vorne strecken.

Achtung: Oberarm bleibt fixiert!



**Lat-Ziehen hinter den Kopf:**

Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren.

Endposition: Latissimusstange nach unten führen, bis diese fast den Nacken erreicht.

Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen sondern in der Horizontalen fixieren. Auf genügend Abstand zwischen Latissimus und Hinterkopf achten. Ansonsten „Verletzungsgefahr“.



**Beinstrecker:**

Ausgangsposition: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse (Sechskantschraube) zeigt durch das Kniegelenk.

Endposition: Beine strecken.

Achtung: Je weiter das Rundpolster nach unten versetzt wird, desto größer wird der Widerstand.



**Butterfly:**

Ausgangsposition: Legen Sie beide Unterarme auf die Außenseite der Rundpolster.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



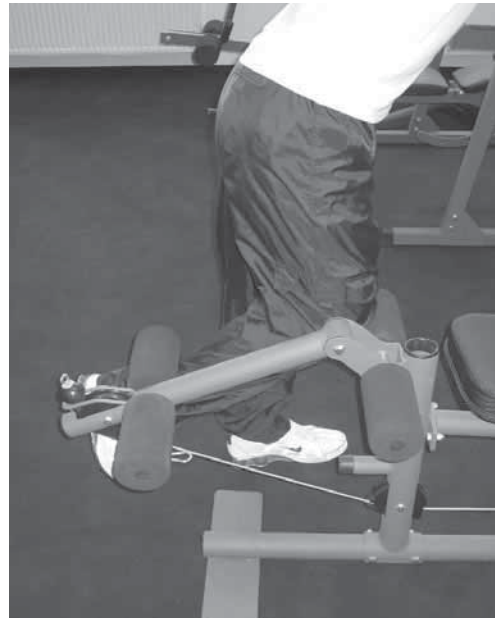
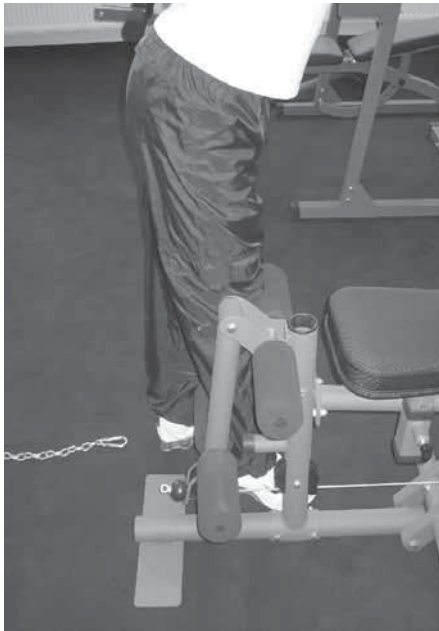
**Bankdrücken:**

Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt.

Endposition: Arme nach vorne führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken! Beachten Sie die unterschiedlichen Griffpositionen.





**Beinbeugen:**

Ausgangsposition: Fixieren Sie die Beine in der Beincurl-Einheit.

Endposition: Beine nach hinten beugen (90°).



**Bizeps sitzend:**

Ausgangsposition: Setzen Sie sich auf das Gerät und fassen die Trizepsstange, legen Sie die Arme auf dem Polster ab. Ihre Arme sind fast gestreckt.

Endposition: Führen Sie die Unterarme nach oben.

Achtung: Beugen Sie nur die Ellenbogen. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig.

## 6. 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 24 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 bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

<b>1.</b>	<b>Safety instructions</b>	26
<b>2.</b>	<b>General</b>	26
	2.1 Packaging	26
<b>3.</b>	<b>Assembly</b>	27
	3.1 Check list	27
	3.2 Assembly Steps	29
<b>4.</b>	<b>Care and Maintenance</b>	41
<b>5.</b>	<b>Training manual</b>	41
	5.1 Training photos	42
<b>6.</b>	<b>Warranty</b> (Germany only)	<b>24</b>
<b>7.</b>	<b>Parts list</b>	48

# 1. Safety instructions

## **IMPORTANT!**

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- Max. Userweight: 130 kg,
- 60 kg weight plates for:  
tension of 90 kg, Butterfly, leg curl up to 90 kg, Lat up to 75 kg, bench press up to 55 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.
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 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. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
13. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

## **2. 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.).

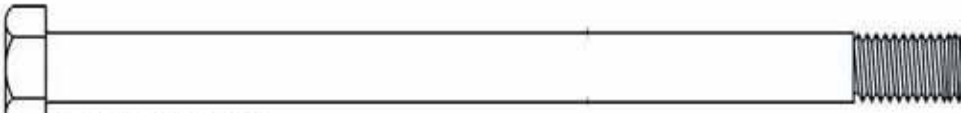
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.


### **2.1 Packaging**

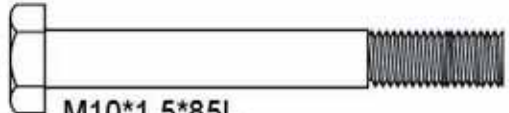
Environmentally compatible and recyclable materials:

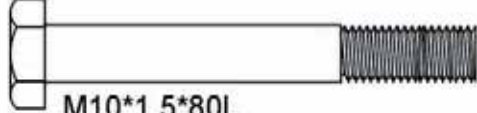
- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

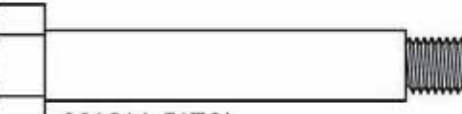


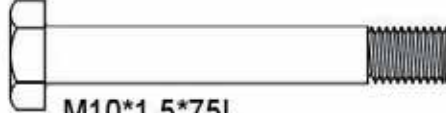
113  x1  
M12\*1.75\*170L

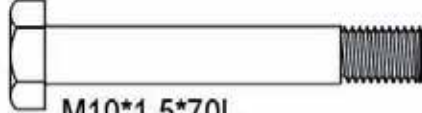
114  x2  
M12\*1.75\*115L

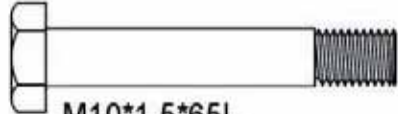
105  x4  
M10\*1.5\*85L

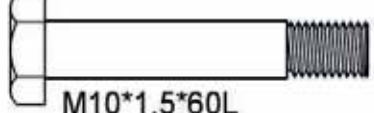
111  x1  
M10\*1.5\*80L

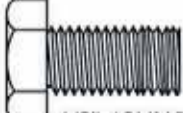
63  x1  
M10\*1.5\*78L

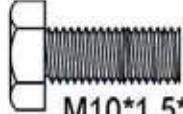
100  x9  
M10\*1.5\*75L

104  x2  
M10\*1.5\*70L

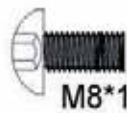
103  x14  
M10\*1.5\*65L

112  x10  
M10\*1.5\*60L

121  x2  
1/2"-13UNC\*25L


115  x2  
M10\*1.5\*25L


108  x4  
M8\*20L


122  x6  
M8\*15L


117  x2  
D14\*D6.5\*0.8T

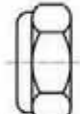
109  x4  
D15.4\*D8.2\*2T

101  x73  
D20\*D11\*2T

110  x4  
D22\*D8.5\*1.5T

106  x9  
D24\*D13.5\*2.5T

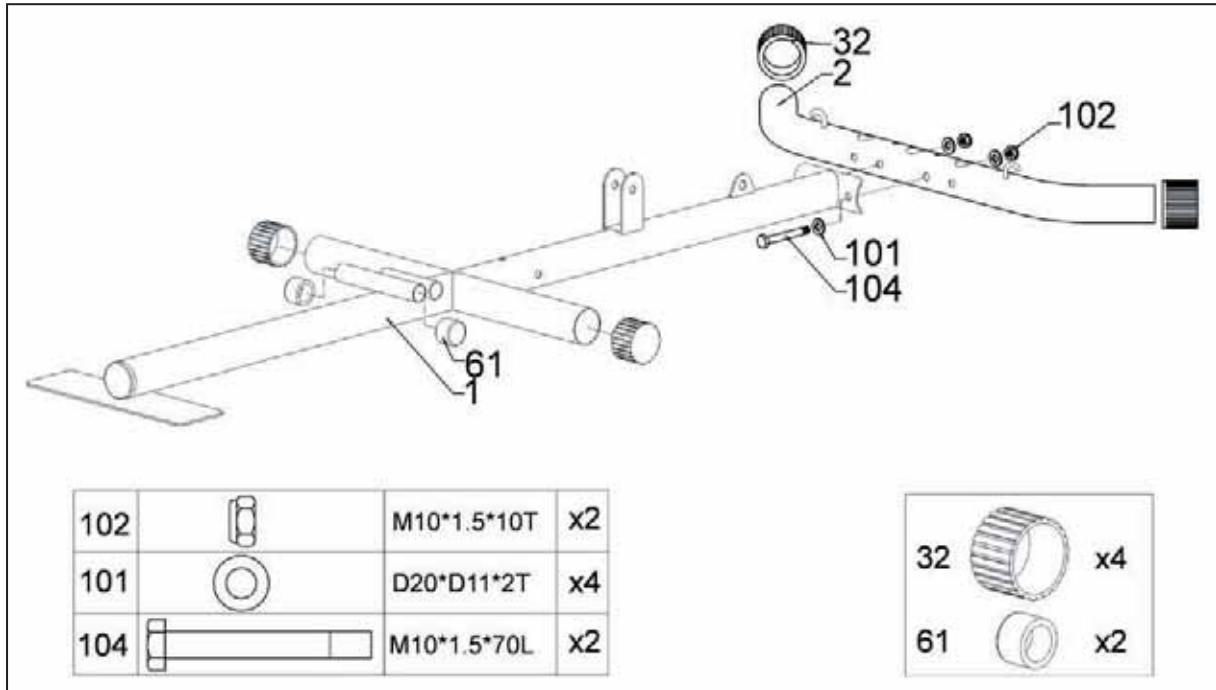
120  x2  
D28\*D14\*2.5T

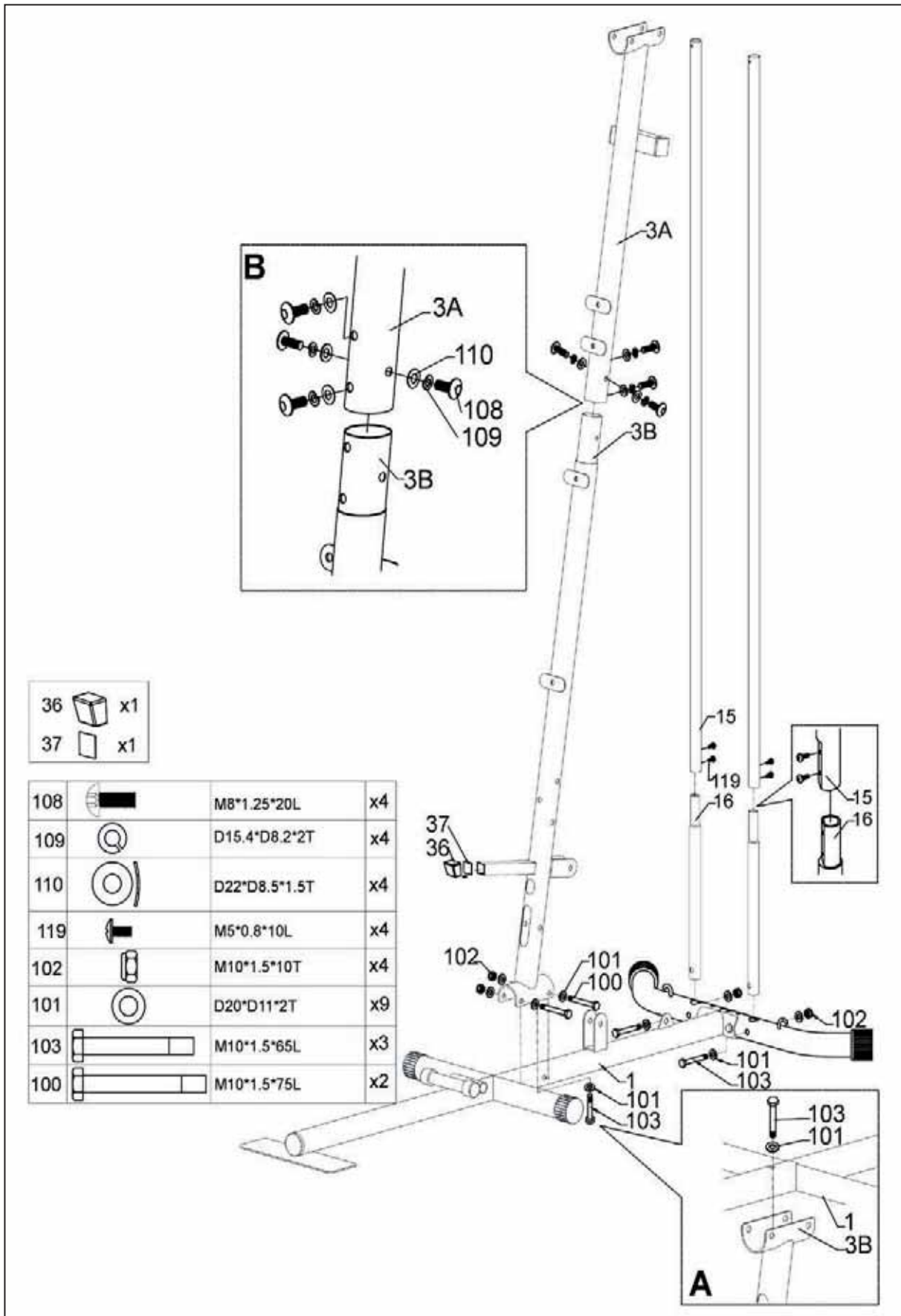
102  x33  
M10\*1.5\*10T

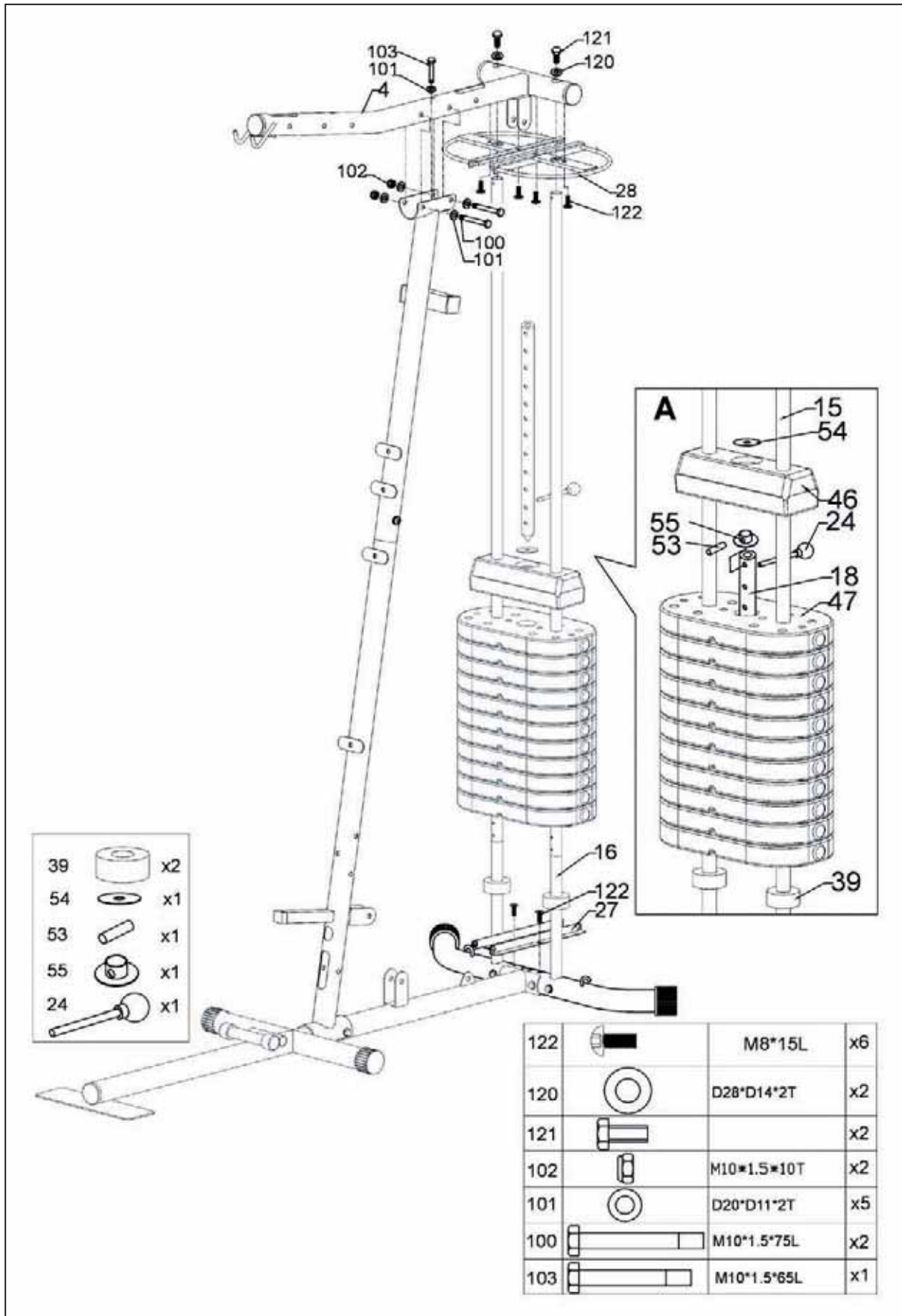
107  x3

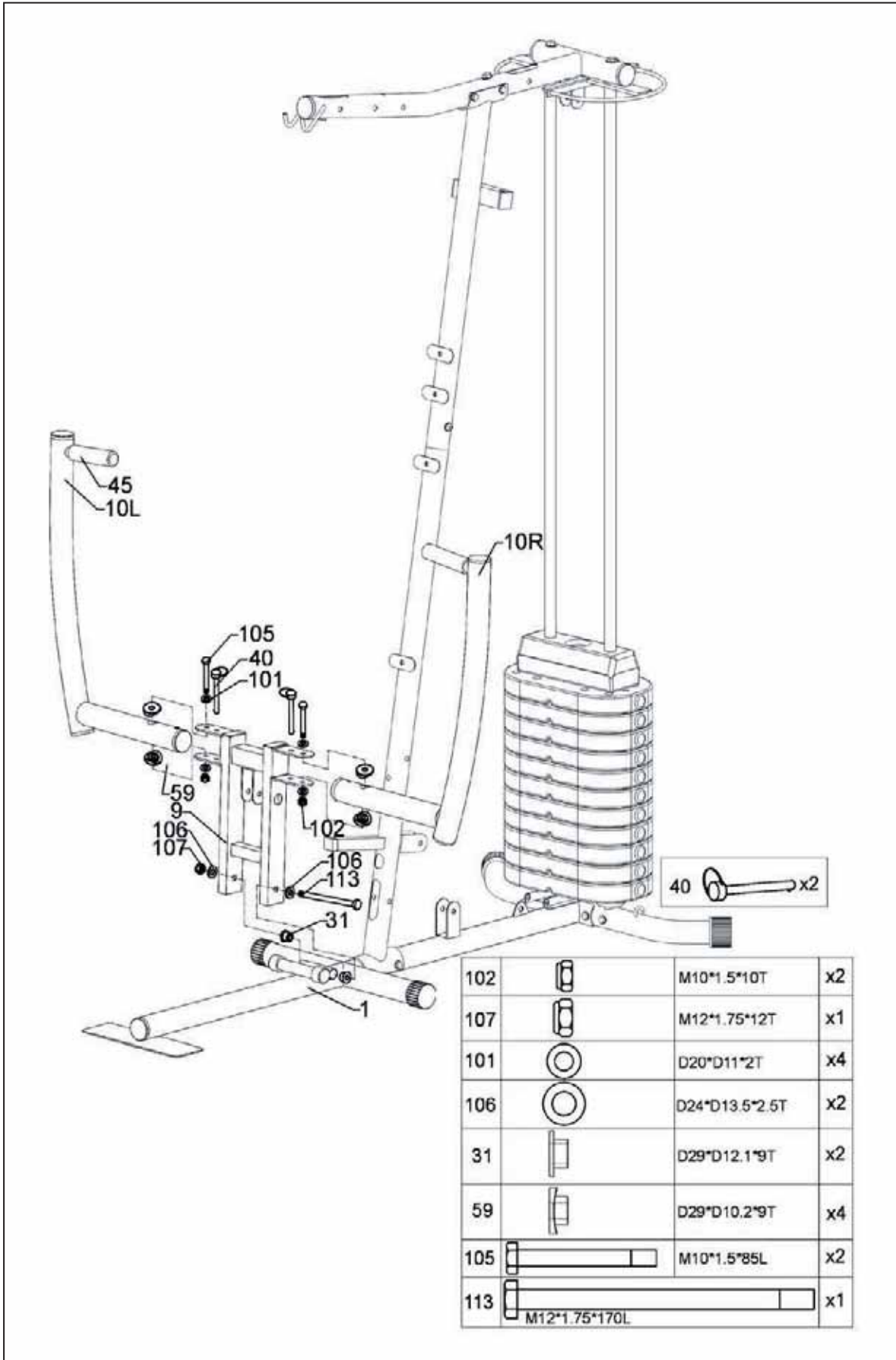
### 3.2 Assembly steps

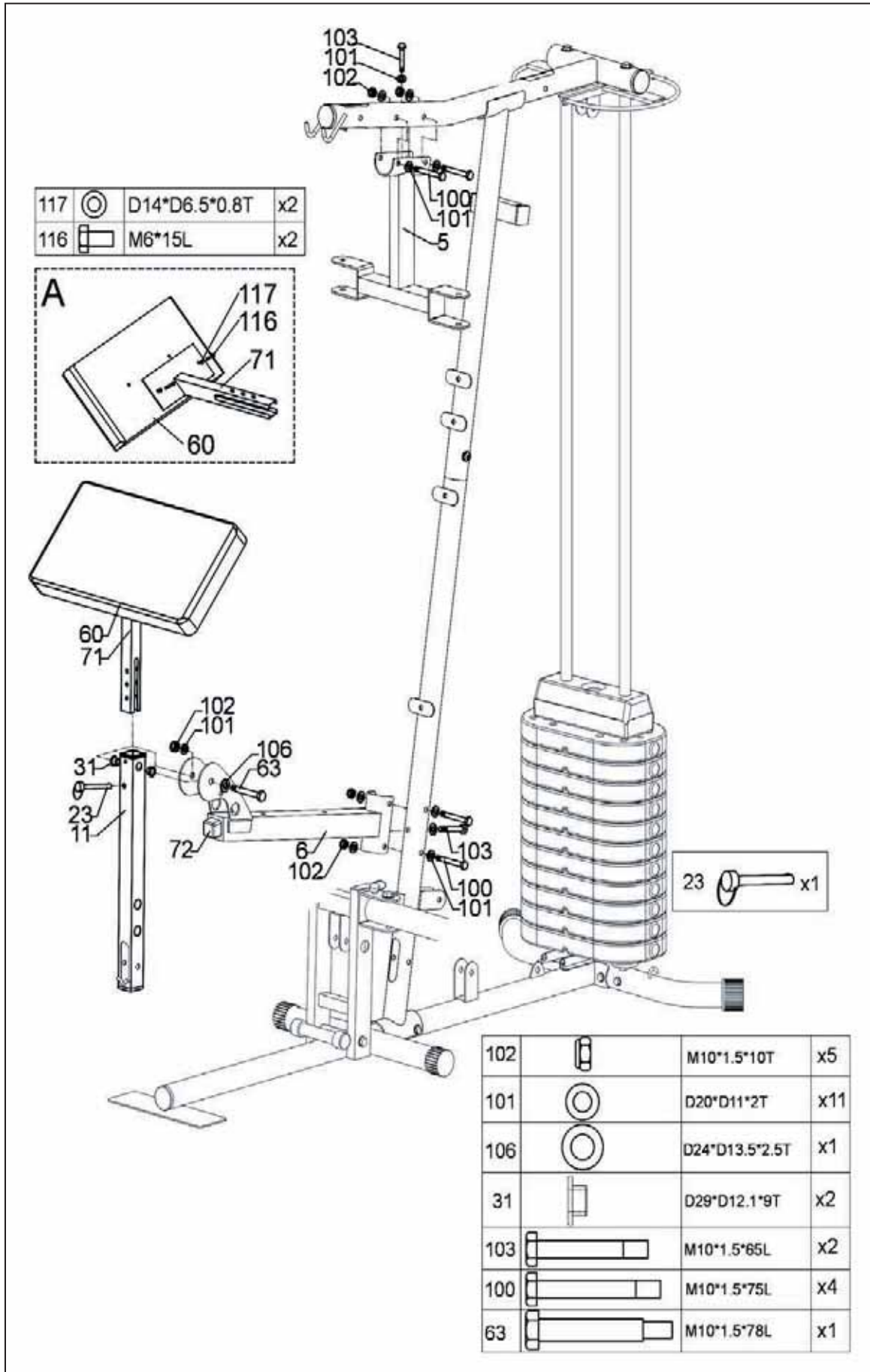
#### Step 1

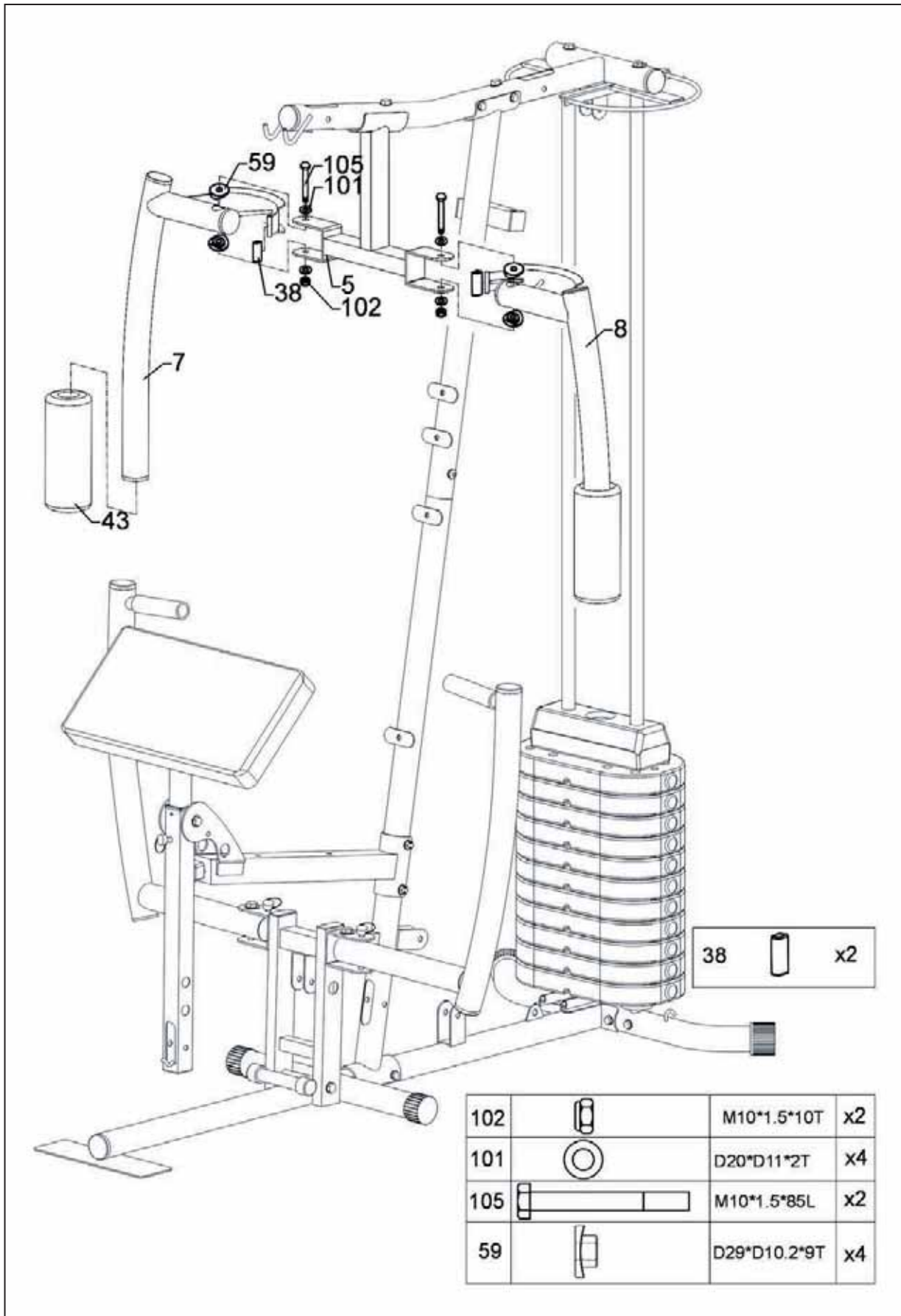


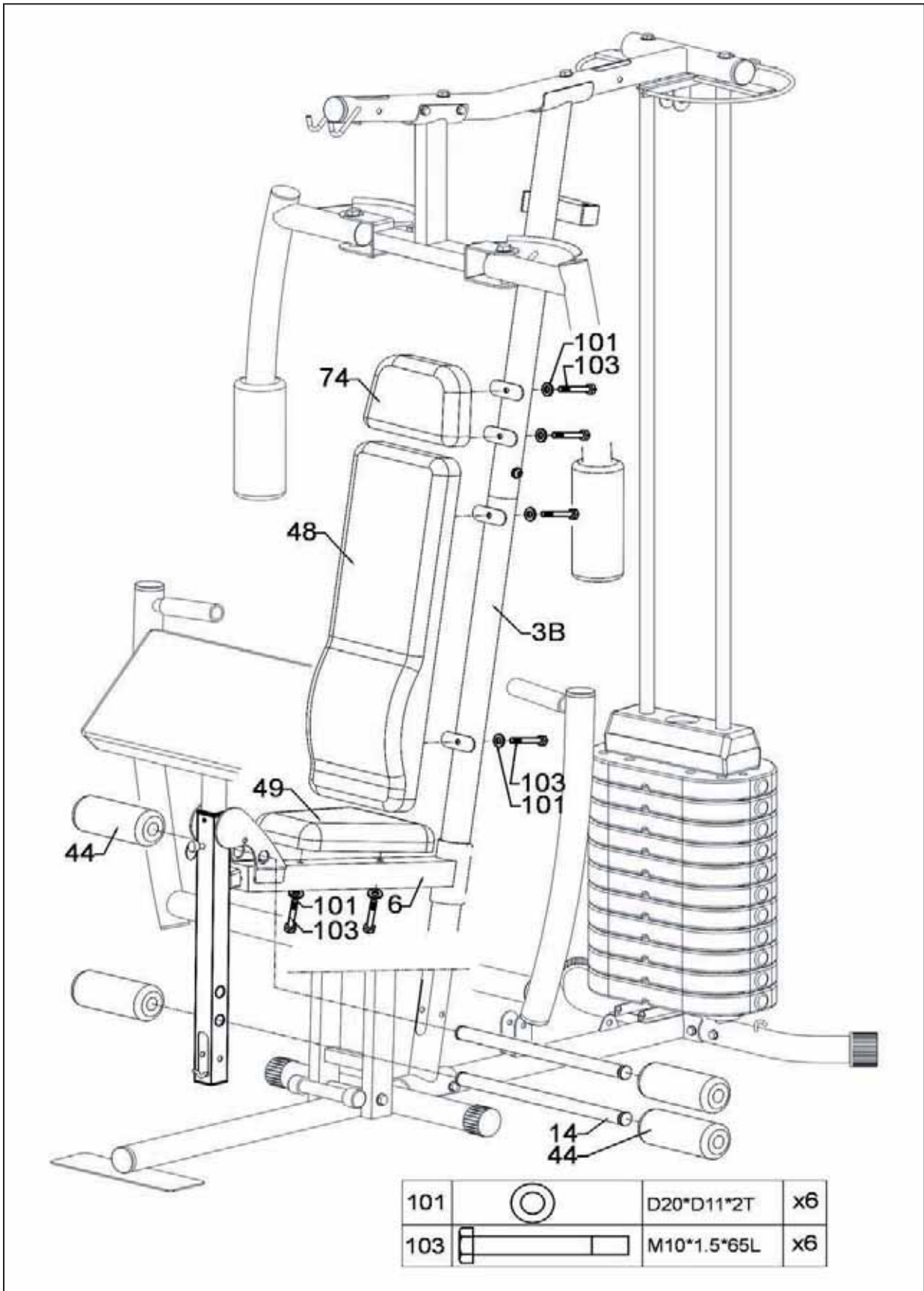


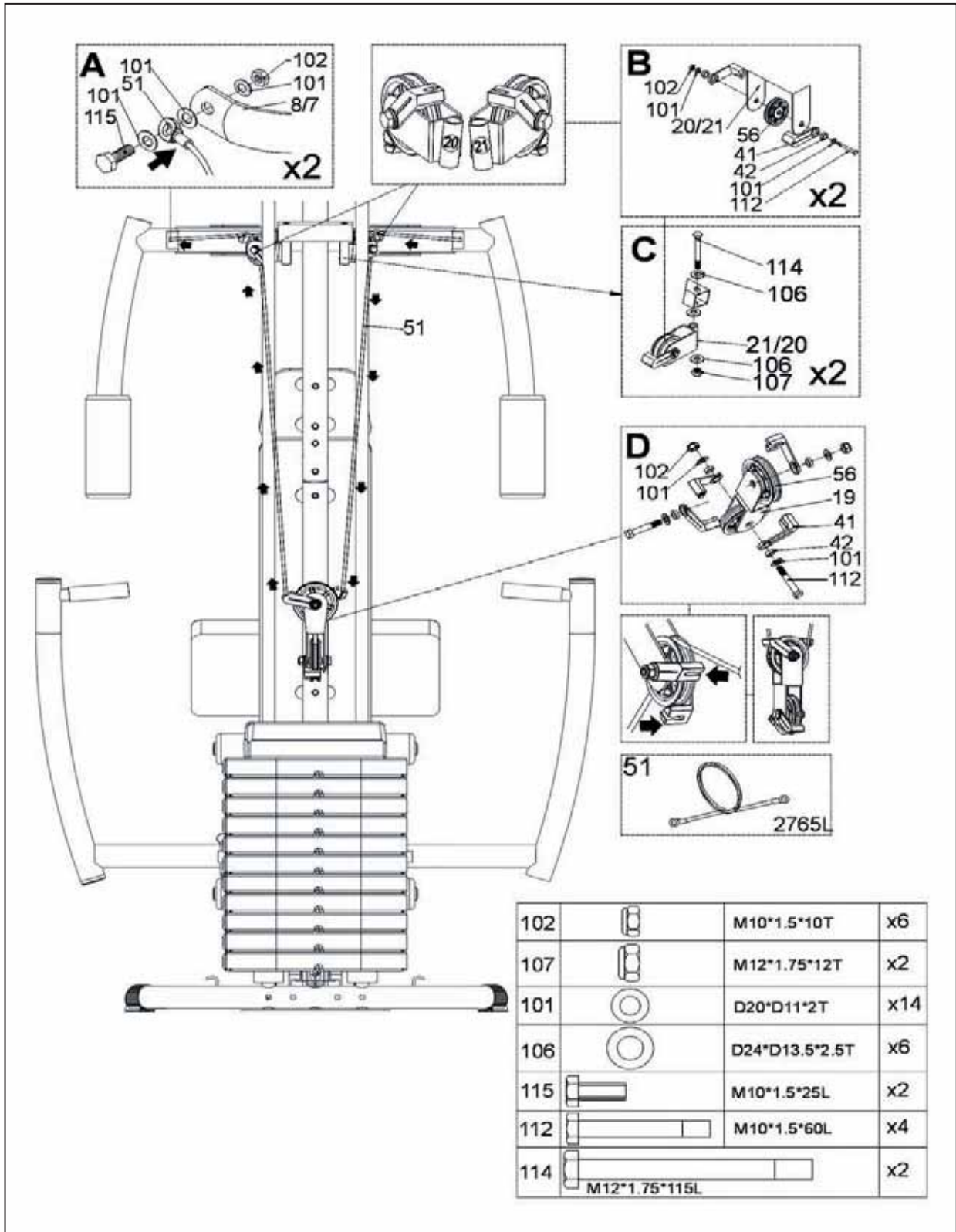


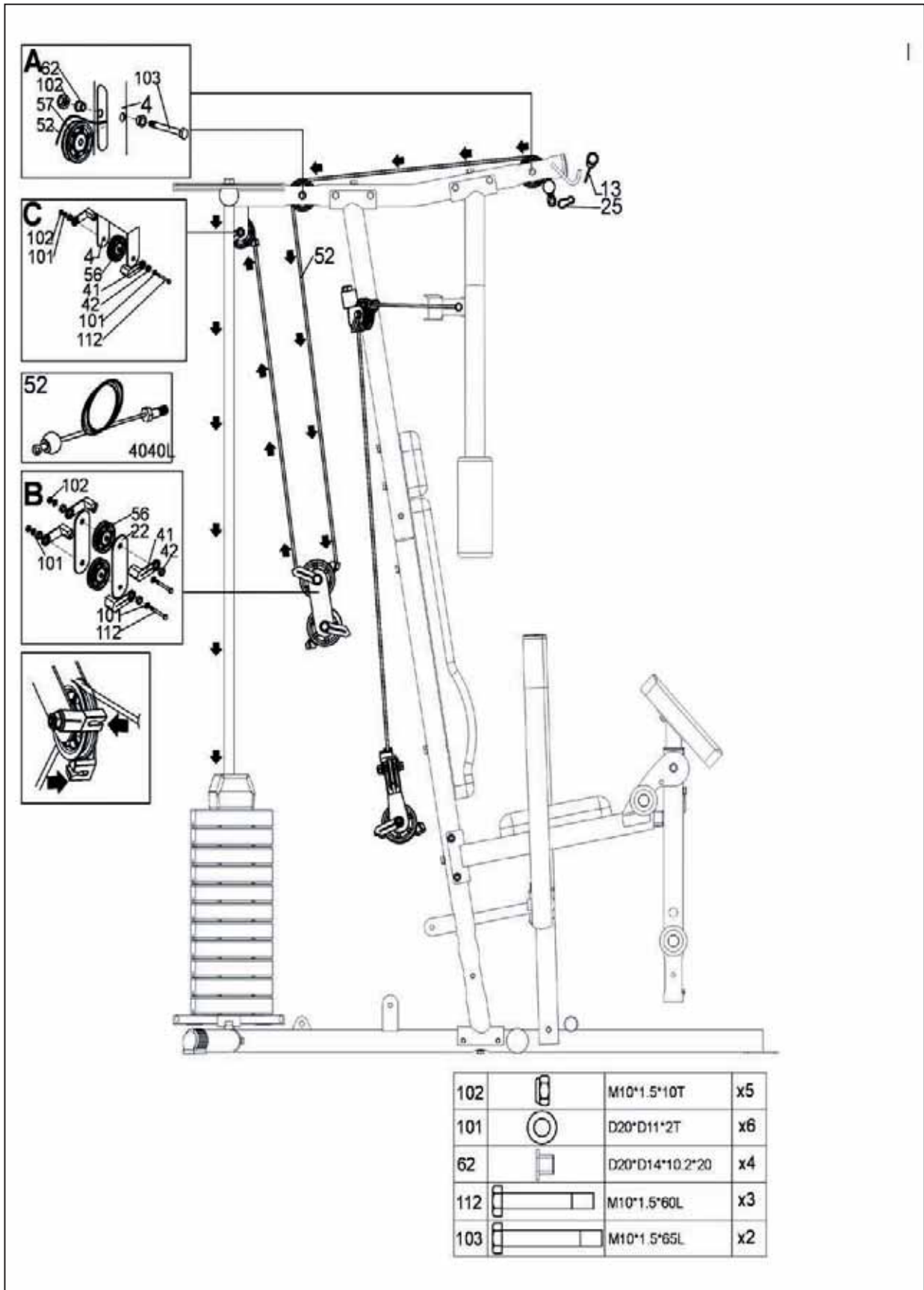


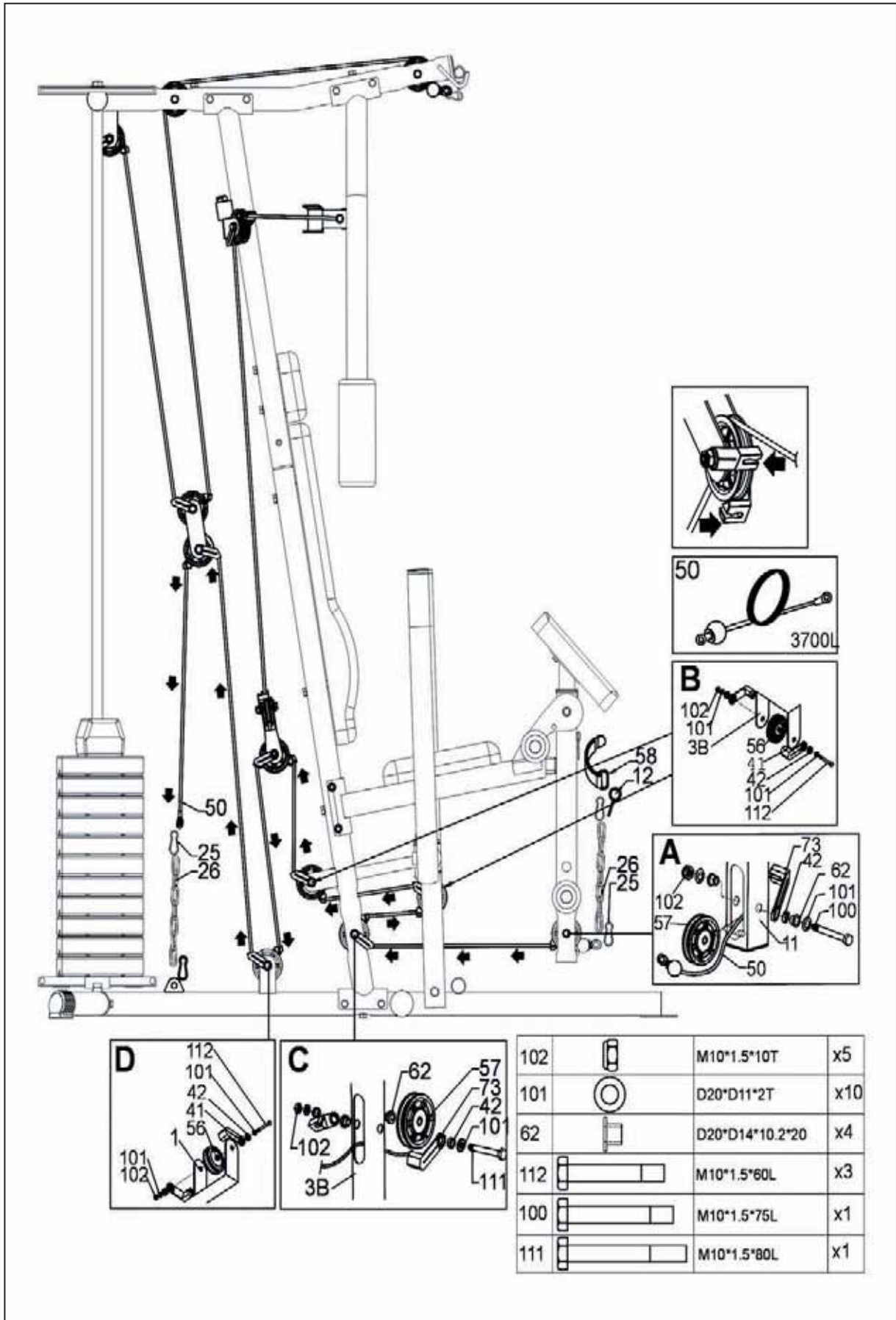


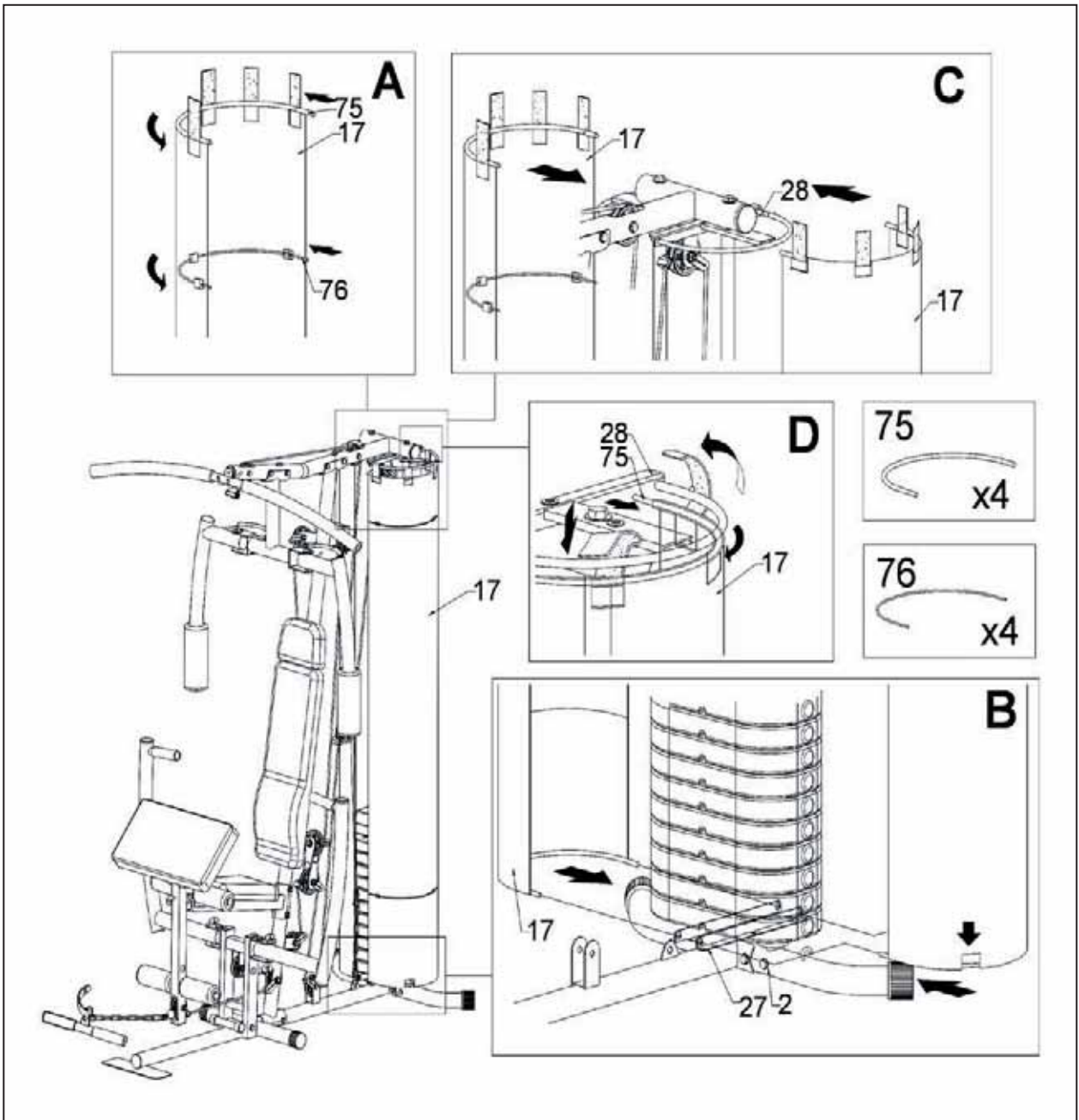


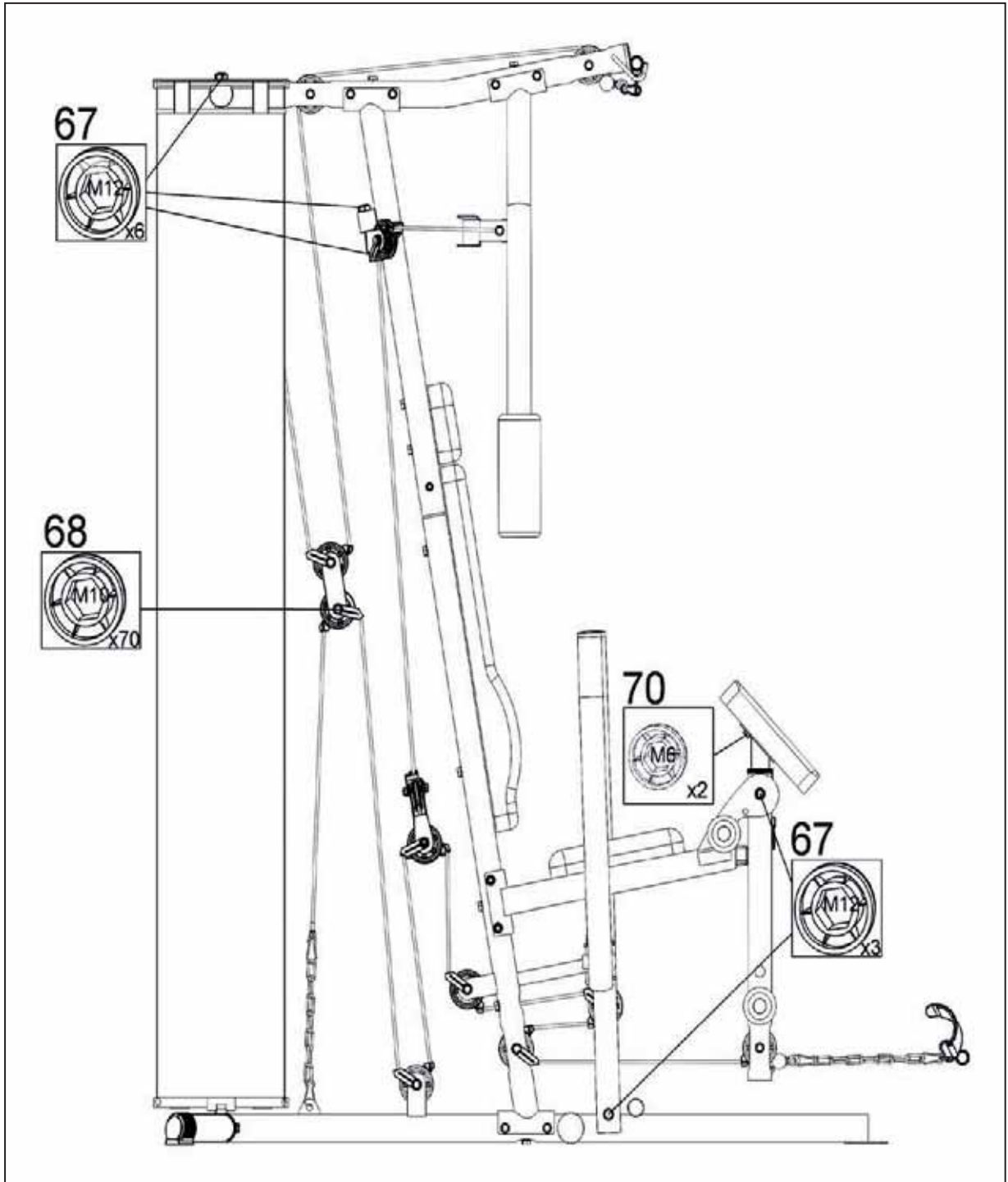












## 4. Care and Maintenance

### **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. 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 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 repetitions in the last interval.
- Break between each interval 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.

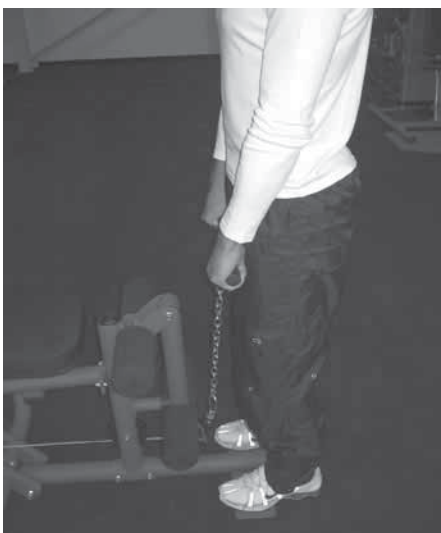
## 5.1 Trainings photos



### **Biceps:**

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight.

Endposition: Fix the elbow at side of your body and move the forearms up. Pay attention, that the upper body stays straight.



### **Shoulder:**

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight

Endposition: Lift of your shoulder, as far as possible.

Attention: Fix the upper body. This exercise can cause pain in your neck!



**Triceps, standing version:**

Start position: Stand on or behind the pedal. Elbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



**Pull back:**

Start position: Take the lat bar and move your upper body slightly backwards. Your arms are slightly bent.

Endposition: Pull the arms to your body.

Achtung: Upper body has to be fixed.

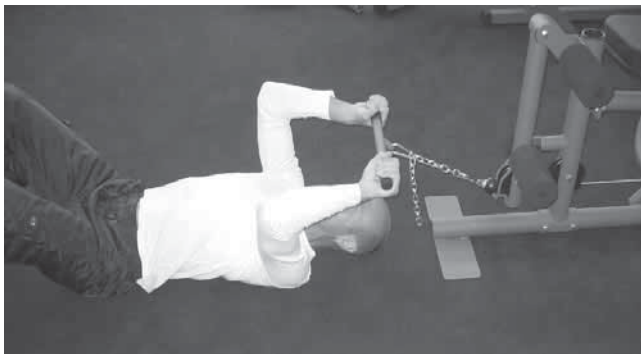


**Lat pull:**

Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.

Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your neck.

Attention: During releasing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.



**Triceps laying:**

Start position: Hands hold the triceps bar, ellbows are at the same height as your ears and 90 bent.

Endposition: Move arms forward up.

Attention: Arms should not lock-out completely



**Lat pull backward:**

Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.

Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your neck.

Attention: During releasing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.



**Leg extension:**

Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Endposition: Extend your legs

Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



**Butterfly:**

Start position: Put your forearms on the outside of the butterfly arms.

End position: Move both arms together.



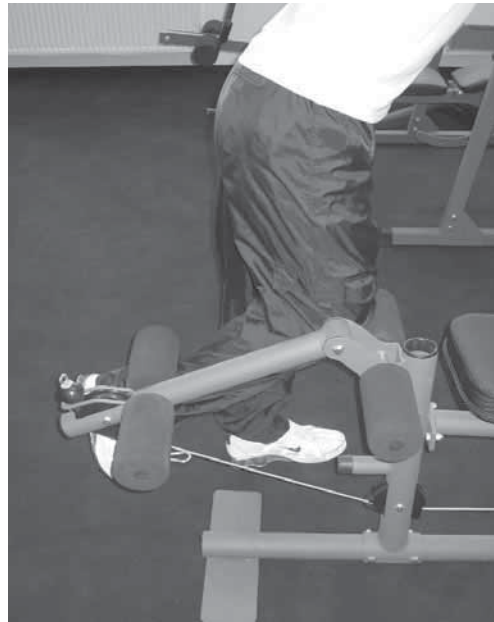
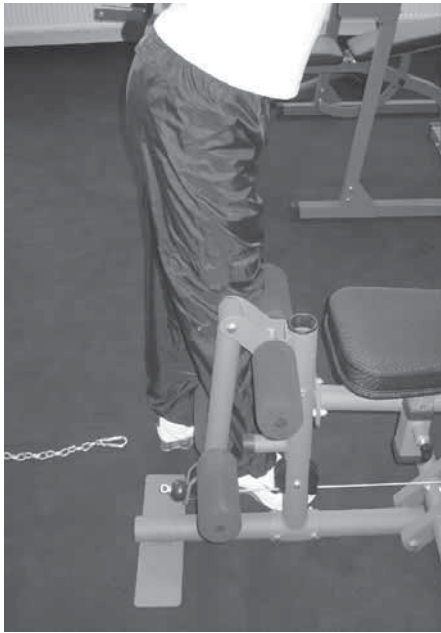
**Benchpress:**

Start position: Elbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly

End position: Move arms forward

Attention: Do not straighten your elbows. PLs note that there are different positions of the hands.





**Leg extension:**

Start position: Fix your legs into the leg curl.

Endposition: Bent your legs (90 ).



**Biceps:**

Start position: Sit down on the item and take the triceps bar. Lay your arms on the arm curl cushion.

Endposition: Move the forearms up.

Pay attention, that the upper body stays straight and fixed.

## 7. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
9093 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-3A	Senkrechtstrede	Front upright		1
-3B	Senkrechtstrede	Lower part of front upright		1
-4	Rahmen, oben	Top frame		1
-5	Butterflyeinheit	Butterflyunit		1
-6	Sitzrahmen	Seat support frame		1
-7R	Butterflyarm, rechts	Butterflyarm, left side		1
-8L	Butterflyarm, links	Butterflyarm, right side		1
-9	Bankdrückaufnahme	Press frame		1
-10L	Unterer Teil Butterflyarm, links	Lower part of butterfly arm, left side		1
-10R	Unterer Teil Butterflyarm, rechts	Lower part of butterfly arm, right side		1
-11	Beincurler	Leg curler		1
-12	Curlstange	Curlbar		1
-13	Latissimusstange	Lat bar		1
-14	Schaumstoffrohr	Leg roller bar		2
-15	Gewichtestange	Guide rod		2
-16	Strede	Lower part of guide tube		2
-17	Gewichtevertkleidung	Weightshroud		2
-18	Gewichteauswahlstab	Weights plates weilding		1
-19	Rollenhalter, doppelt	Pulley bracket, double		1
-20	Rollenhalter, links	Left pulley bracket		1
-21	Rollenhalter, rechts	Right pulley bracket		1
-22	Doppelrollenaufnahme	Pulley board	132x40x3T	2
-23	Innensechskantschraube	Bolt	D9.5*60L	1
-24	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin		1
-25	Karabiner	Hook	D6x62	5
-26	Kette	Chain (7 links)	D4.8x18x34x248	2
-27	Strebe für Gewichtevertkleidung	Weight protector support board		1
-28	Rahmen für Gewichtevertkleidung	Weight protector board (2)		2
-29	Abdeckkappe, quadratisch	Square cap	50x50x18.5	1
-30	Konuskappe	Cone shaped cap	D26*32L	1
-31	Buchse	Bushing	D29*D12.1*9T	4
-32	Abdeckung, rund	Round footcap	D50xD60x37L	4
-33	Abdeckung, rund	Round cap	D1x17.5	10
-34	Abdeckung, quadratisch	Square cap	38x38x15	2
-35	Abdeckung, rund	Round cap	D50x16L	16
-36	Puffer	Buffer	31*31*3T	1
-37	Unterlegscheibe	Washer	25*25*2T	1
-38	Puffer, rund	Round buffer	49*19*14	2
-39	Puffer, rund	Round buffer	D60xD26x26T	2
-40	Innensechskantschraube	Bolt	D9.4*70L	2
-41	Rollenführung	Pulley guide bracket	D16.5*71.5*24*32	20
-42	Distanzscheibe für Rollenführung	Pulley inner sleeve	D16*D10.5*5.5T	23
-43	Schaumstoff	Foam	D47*D90*250L	1
-44	Schaumstoff	Foam	D23xD70x170L	4
-45	Schaumstoff	Foam	D23xD35x127L	2
-46	Top Gewichteplatte	Crown plate	280x100x80	1
-47	Untere gewichtsscheiben	Lower weight plates	370*200*42	11
-48	Rückenlehne	Backrest	675*225*41	1
-49	Sitz	Seat	240x150x290x47	1
-50	Seilzug (1)	Cable (1)	3700L	1
-51	Seilzug (3)	Cable (3)	2765L	1
-52	Seilzug (2)	Cable (2)	4040L	1
-53	Gewichtestift	Weight pin	D10.5x56.5L	1
-54	Unterlegscheibe	Flat washer	D47.5xD13x3T	1
-55	Kunststoffabdeckung für Butterflyarm	Fixing cover	D56xD27x23.2	1
-56	Rolle gross	Raised pulley	D72x28T	10
-57	Rolle klein	Flat pulley	D72x24T	4
-58	Fussschlaufe	Ankle strap	295x95	1
-59	Buchse	Bushing	D29*D10.2*D21.5*9T	8
-60	Armcurlpolster	Cult pult cushion	455*255*41	1
-61	Kunststoffschutz	Buffer	D35*D25.5*24	2
-62	Buchse	Bushing	D18xD10x14.5	8
-63	Sechskantschraube	Ladder bolt	M10*1.5*78L	1
-64	Führungsbuchse	Hollow cap	50x50x38x38x30L	1
-65	Abdeckkappe, quadratisch	Square cap	25*50*14	2
-66	Schaumstoff	Foam	D23*7T*450L ( PAH )	2
-67	Abdeckkappe für Schraube M12	Screw cover	D30*17(M12)	9
-68	Abdeckkappe für Schraube M10	Screw cover	D28*17(M10)	70
-70	Abdeckkappe für Schraube M6	Screw cover	D28*17(M6)	2
-71	Rahmen für Armcurlpolster	Cult pult frame		1

-72	Puffer	Buffer	35*35*25	1
-73	Rollenführung D24*46	Pulley guide bracket	D24*46	3
-74	Kopfpolster	Head cushion	224*190*150*80T	1
-75	Gebogene Halterung	Weight net support bar	D8*180*270	4
-76	Gebogene Halterung	Weight net support bar (3)	D1*204*310	4
-100	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*75L	8
-101	Unterlegscheibe	Flat washer	D20*D11*2T	73
-102	Sicherungsmutter	Anti-loose nut	M10*1.5*10T	33
-103	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*65L	14
-104	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*70L	2
-105	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*85	4
-106	Unterlegscheibe	Flat washer	D24*D13.5*D2.5T	9
-107	Sicherungsmutter	Anti-loose nut	M12*1.75*12T	3
-108	Innensechskantschraube	Inner hex bolt	M8x1.25x20L,8,8	4
-109	Federring	Spring washer	D15.4xD8.2x2T	4
-110	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	D22*D8.5*1.5T	4
-111	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*80L	1
-112	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*60L	10
-113	Sechskantschraube	Hex bolt	M12*1.75*170L	1
-114	Sechskantschraube	Hex bolt	M12*1.75*115L	2
-115	Sechskantschraube	Hex bolt	M10*1.5*25L	2
-116	Sechskantschraube	Hex bolt	M6*1*15L	2
-117	Unterlegscheibe	Flat washer	D14*D6.5*0.8T	2
-120	Unterlegscheibe	Flat washer	D28*D14*2T	2
-121	Sechskantschraube	Hex bolt	1/2"-1.3UNC*25L	2
-122	Innensechskantschraube	Inner hex bolt	M8*1.25*15L,8,8	6

Bei den mit \* versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. 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 Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

## 8. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

**Artikel-Nummer,  
Explosionszeichnung und  
Teileliste** bereit.

# SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731-97488-62

Tel.: 0731-97488-68

Fax: 0731-97488-64

**Montag bis Donnerstag**

von **10.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**

**Freitag**

von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

E-Mail: [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)

✂

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

PER FAX an 0731-97488-64

Ort: ..... Datum: .....

89231 Neu-Ulm

### Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des Gyms Ferrum Pro II  
PO- Nr.:

**Art.-Nr.: 9093**

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

**Absender:**

(Name, Vorname) : .....

(Strasse) : .....

(PLZ, Wohnort) : .....

(Telefon, Fax) : .....

(E-Mail-Adresse) : .....