

## Ferrum XT II



Item No.:9094

Important!

- Poids maximum 100 kg.
- Veillez à ne faire les exercices qu'aux postes qui leur sont destinés.  
Toute autre utilisation est interdite et potentiellement dangereuses.  
Le fournisseur ne peut être tenu responsable des dommages résultant d'un usage inapproprié du matériel.
- Vous utilisez un périphérique qui a été conçu selon les technologies de sécurité les plus récentes.
- Résistance:  
Butterfly: 60 kg  
Bench Press: 76 kg  
Extension des jambes et - la presse: 90 kg  
Lat Pull: 80 kg

Pour éviter les blessures ou les accidents, veuillez suivre les règles suivantes:

1. Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil ou à proximité. Vérifiez régulièrement que les vis, écrous, et poignées soient bien serrés.
2. Remplacer les pièces défectueuses, et ne pas utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé. Prenez garde à la fatigue des matériaux.
3. Des températures élevées et l'humidité doivent être évitées.
4. Lire les instructions avec soin avant d'utiliser le matériel
5. L'équipement nécessite suffisamment d'espace dans chaque direction (1,5 m).
6. Placez l'appareil sur une surface plane et solide
7. Ne vous entraînez pas juste avant ou après les repas.  
Le niveau de sécurité du dispositif ne peut être assuré que si vous vérifiez à intervalles réguliers l'usure. Ces pièces sont marqués d'un \* dans la liste des pièces.
8. L'exercice excessif peut nuire à votre santé.
9. Les leviers et autres mécanismes d'ajustement du dispositif ne doivent pas entraver la plage de mouvement pendant l'entraînement.
10. Cet appareil n'est pas un jouet. Pensez à écarter les enfants du dispositif.
11. Si les enfants veulent pratiquer de l'exercice, cela devra être sous surveillance. Il
12. Ne restez pas sur le siège ou les poignées.
13. Ne portez pas de vêtements amples, mais des habits appropriés, tels qu'un survêtement.
14. Portez des chaussures et jamais exercer pieds nus

## 2 Normes

Le dispositif répond aux exigences de la norme DIN EN 957 -1 / 2 HC classe.

Une mauvaise utilisation de cet appareil peut avoir des effets néfastes sur la santé. Avant le début de votre entraînement, veillez à vous faire examiner par un médecin.

L'emballage est écologique fait de matières recyclables:

Carton ,polystyrène sans CFC (PS).Films et sacs polyéthylène (PE) polypropylène (PP)

Pour que l'assemblage puisse être le plus facile possible, nous avons assemblé les pièces les plus importantes.

Avant de monter l'appareil, lire attentivement ces instructions, étape par étape.

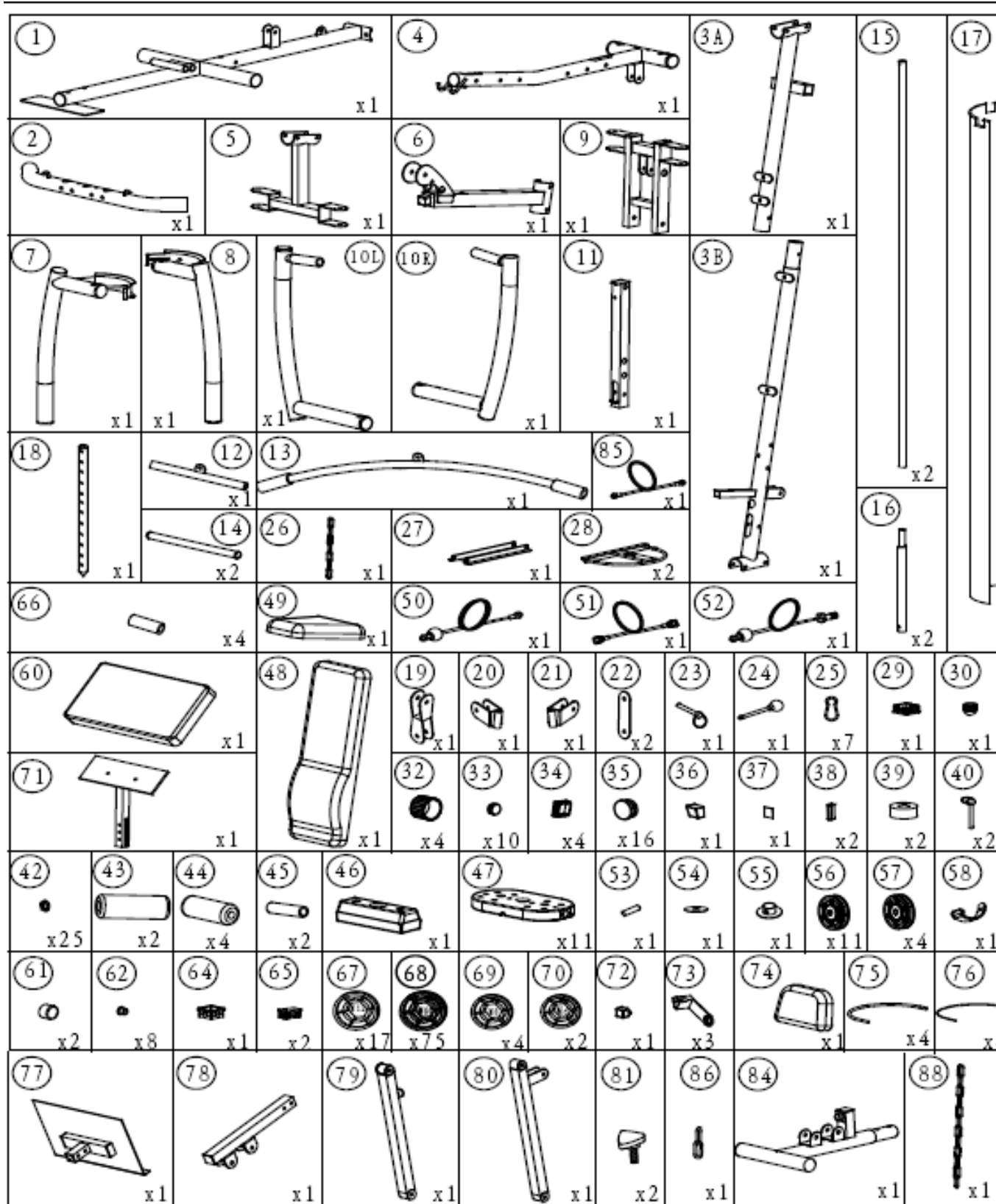
### 3. Assemblage

Retirez tous les éléments et les placer côte à côte sur le sol. Faire attention au cadre principal car les matériaux métalliques ne doivent pas être endommagés.

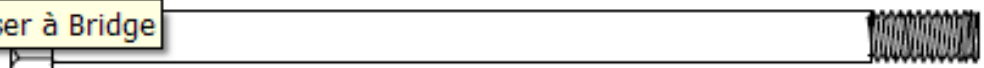
Le tapis doit être plat et pas trop épais, de sorte que l'appareil soit stable.

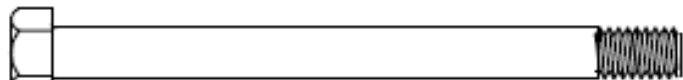
Assurez-vous qu'il y est au moins 1,5m de distance de chaque côté de l'appareil

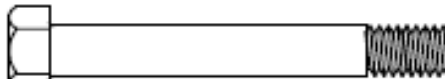
#### 3.1 Schémas éclatés




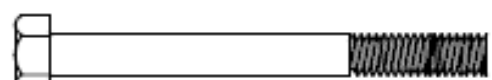
Passer à Bridge


M12\*1.75\*170L  x1

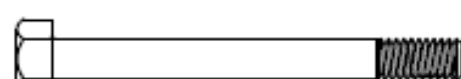
114 M12\*1.75\*115L  x2

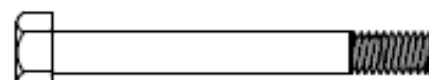
118 M12\*1.75\*70L  x4

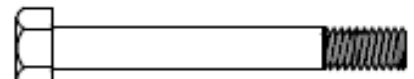
105 M10\*1.5\*85L  x4

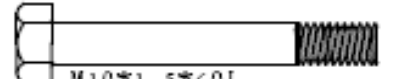
111 M10\*1.5\*80L  x1

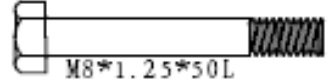
63 M10\*1.5\*78L  x1


100 M10\*1.5\*75L  x9


104 M10\*1.5\*70L  x2

103 M10\*1.5\*65L  x13

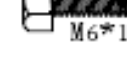
112 M10\*1.5\*60L  x11

126 M8\*1.25\*50L  x2

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


115  x2  
M10\*1.5\*25L

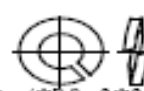
108  x4  
M8\*20L

116  x2  
M6\*1\*15L

122  x6  
M8\*15L


119  x4  
M5\*10L

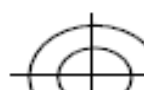
117  x2  
D14\*D6.5\*0.8T

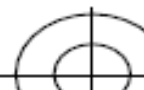
109  x4  
D15.4\*D8.2\*2T


123  x4  
D19\*D8.5\*1.6T


101  x74  
D20\*D11\*2T

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

106  x17  
D24\*D13.5\*2.5T

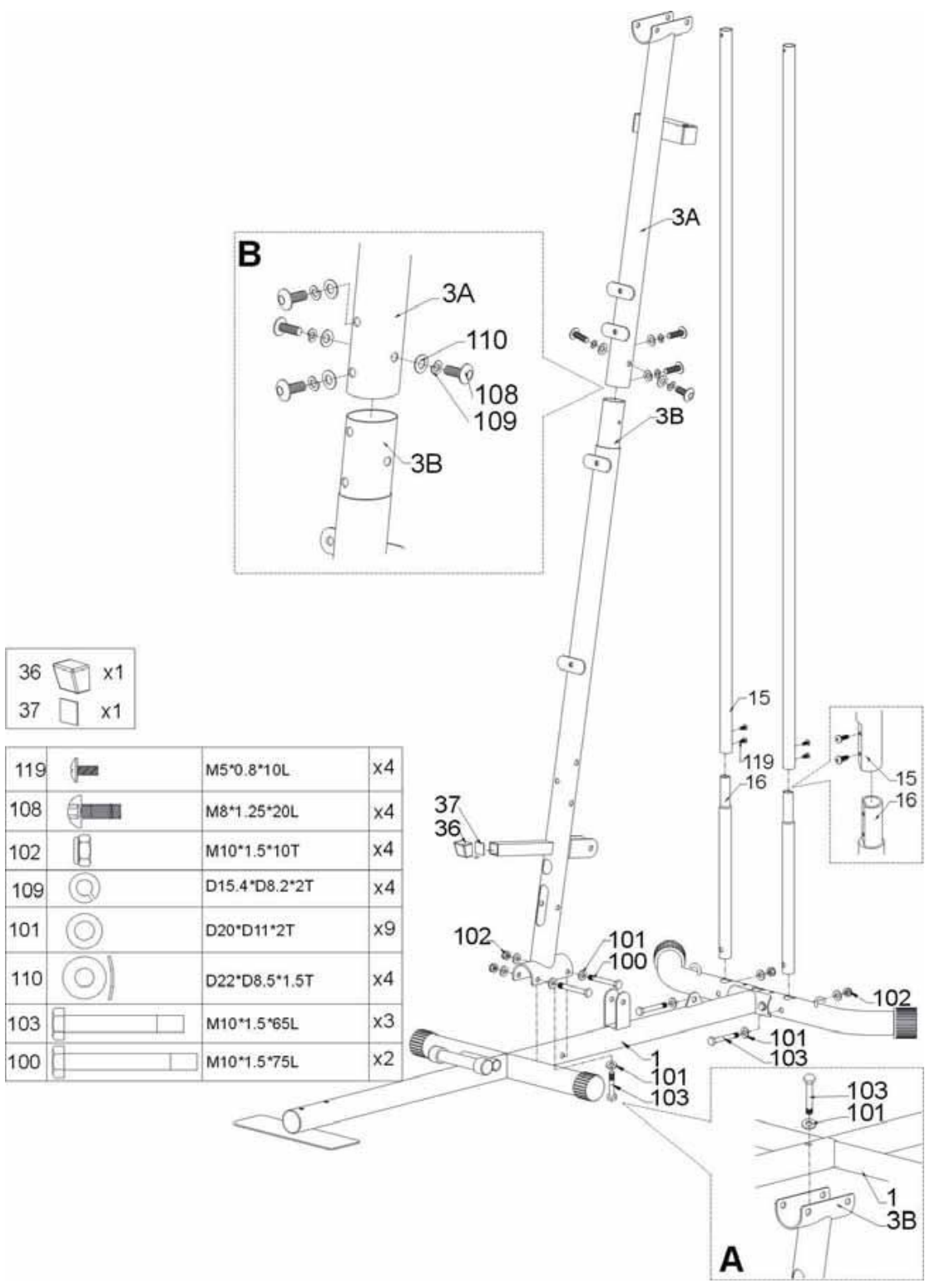
120  x2  
D28\*D14\*2.5T



107  x7  
M12\*1.75\*12T









102  x34  
M10\*1.5\*10T

124  x2  
M8\*1.25\*8T

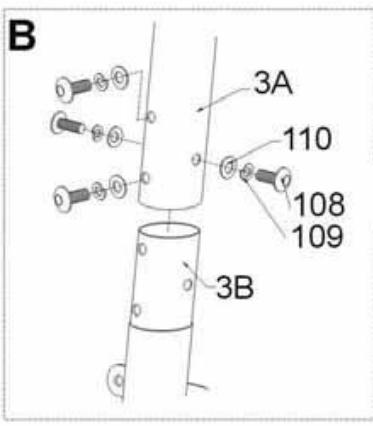


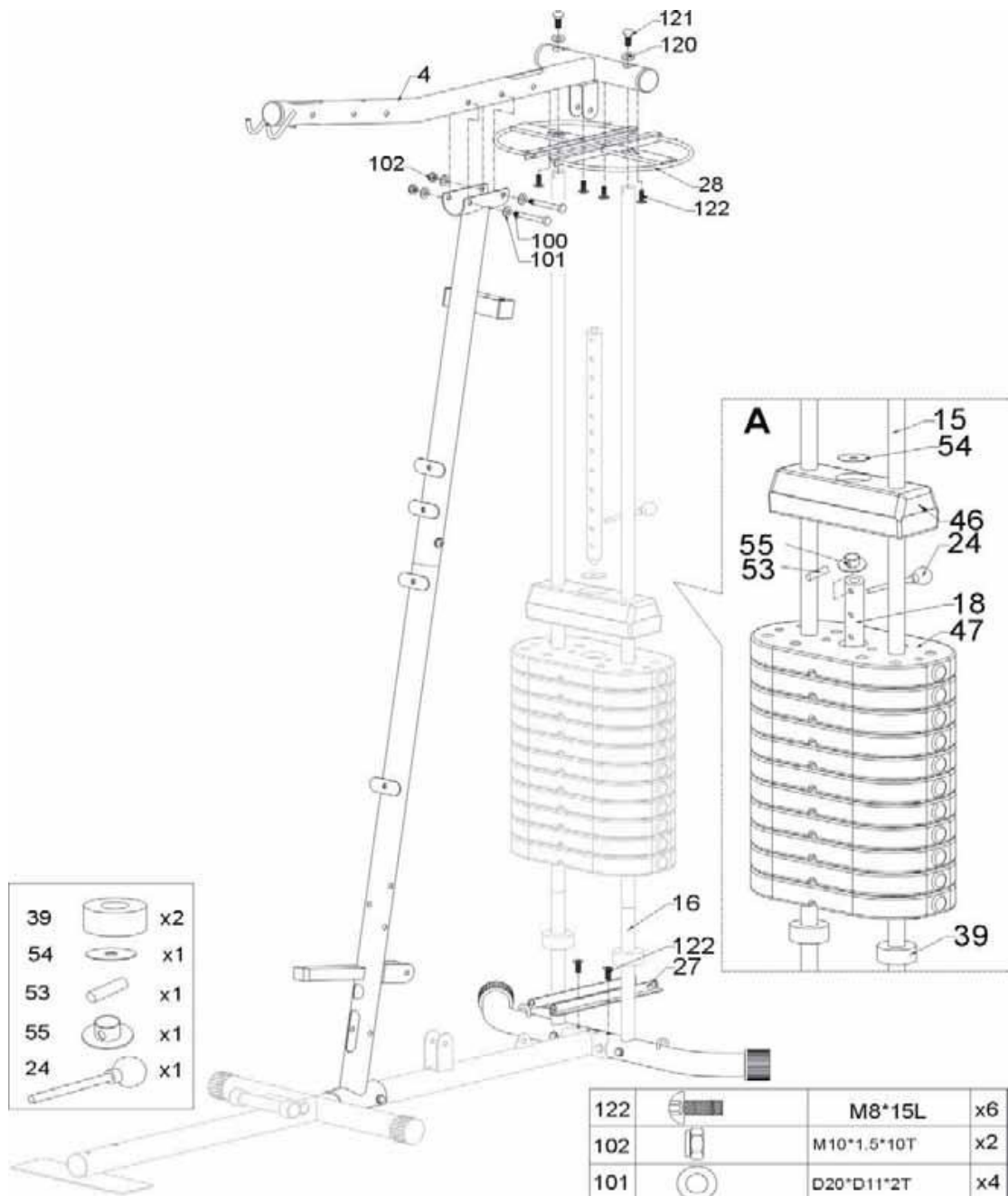







- 36  x1
- 37  x1







119		M5*0.8*10L	x4
108		M8*1.25*20L	x4
102		M10*1.5*10T	x4
109		D15.4*D8.2*2T	x4
101		D20*D11*2T	x9
110		D22*D8.5*1.5T	x4
103		M10*1.5*65L	x3
100		M10*1.5*75L	x2

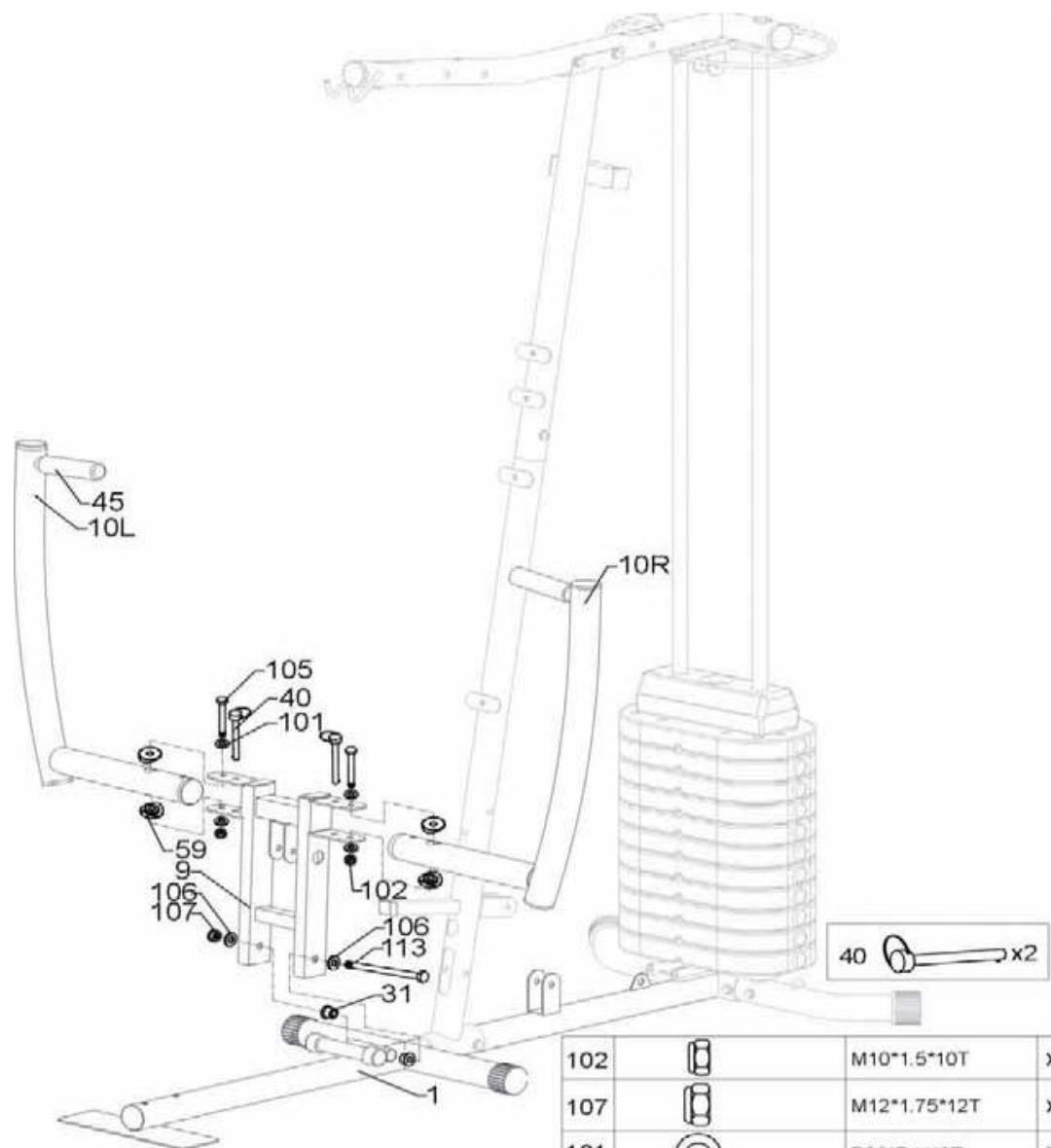
**A**





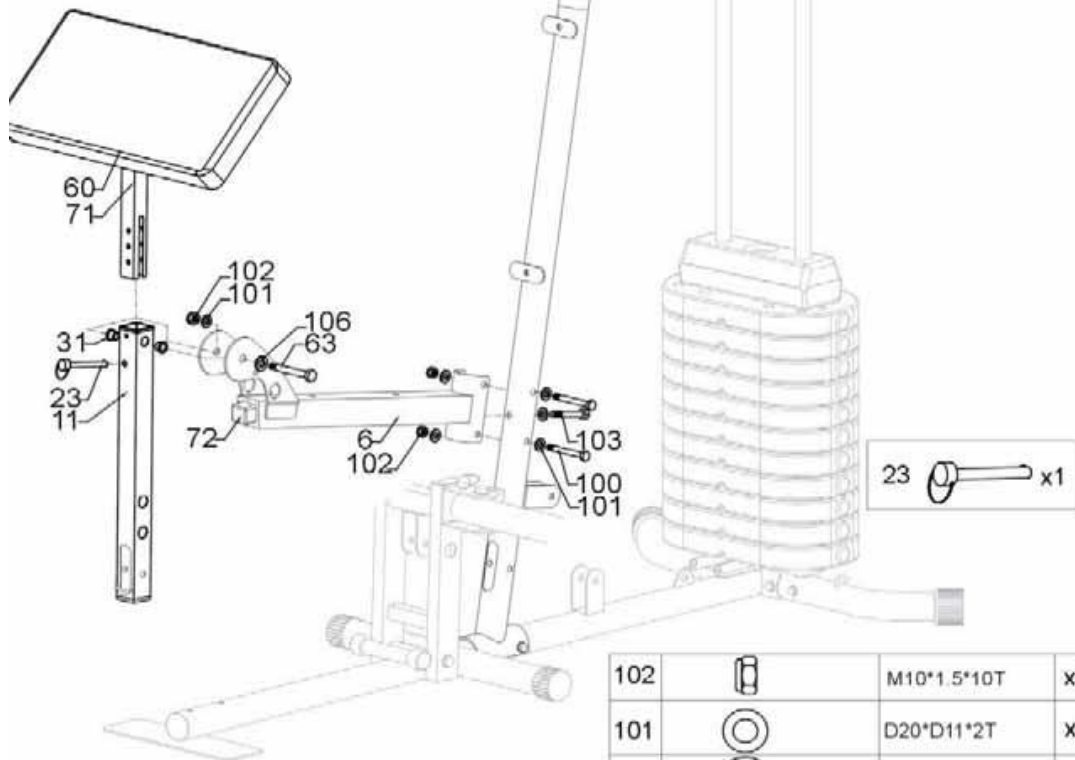
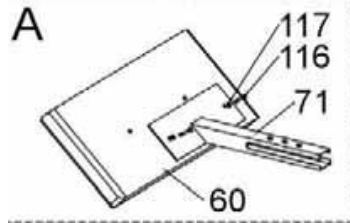
- 39  x2
- 54  x1
- 53  x1
- 55  x1
- 24  x1








122		M8*15L	x6
102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x4
120		D28*D14*2T	x2
121		1/2"-13UNC*25L	x2
100		M10*1.5*75L	x2



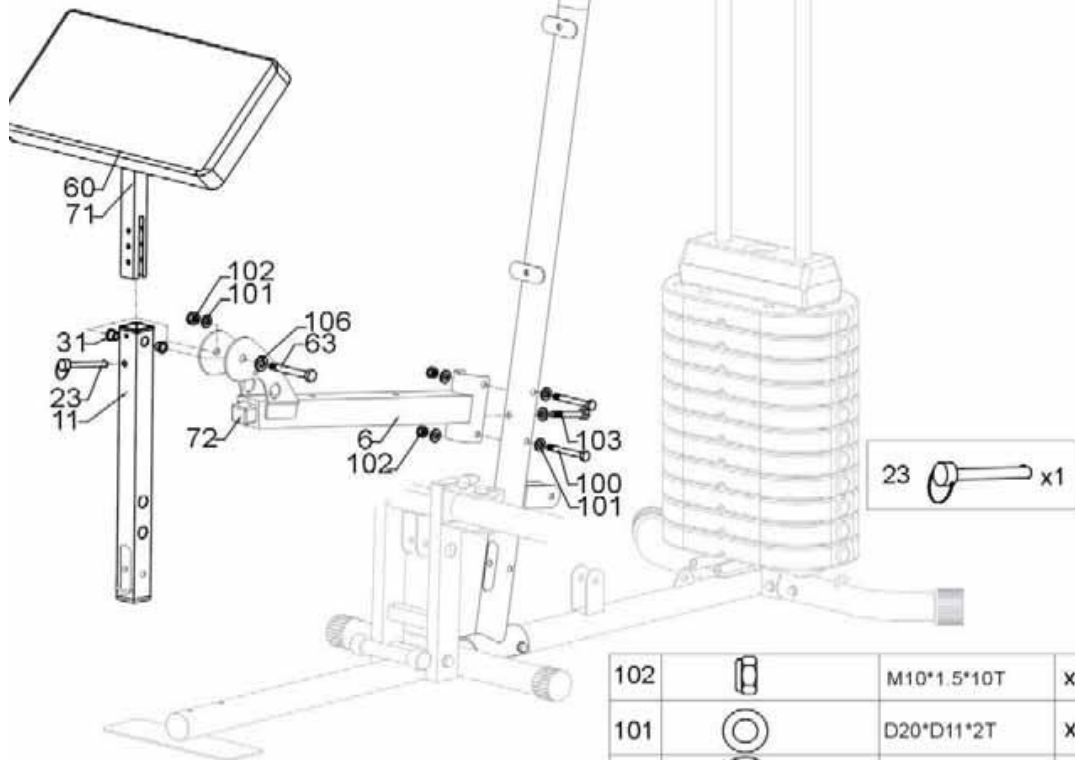
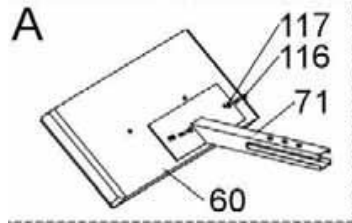
102		M10*1.5*10T	x2
107		M12*1.75*12T	x1
101		D20*D11*2T	x4
106		D24*D13.5*2.5T	x2
31		D29*D12.1*9T	x2
59		D29*D10.2*9T	x4
105		M10*1.5*85L	x2
113		M12*1.75*170L	x1








117		D14*D6.5*0.8T	x2
116		M6*15L	x2

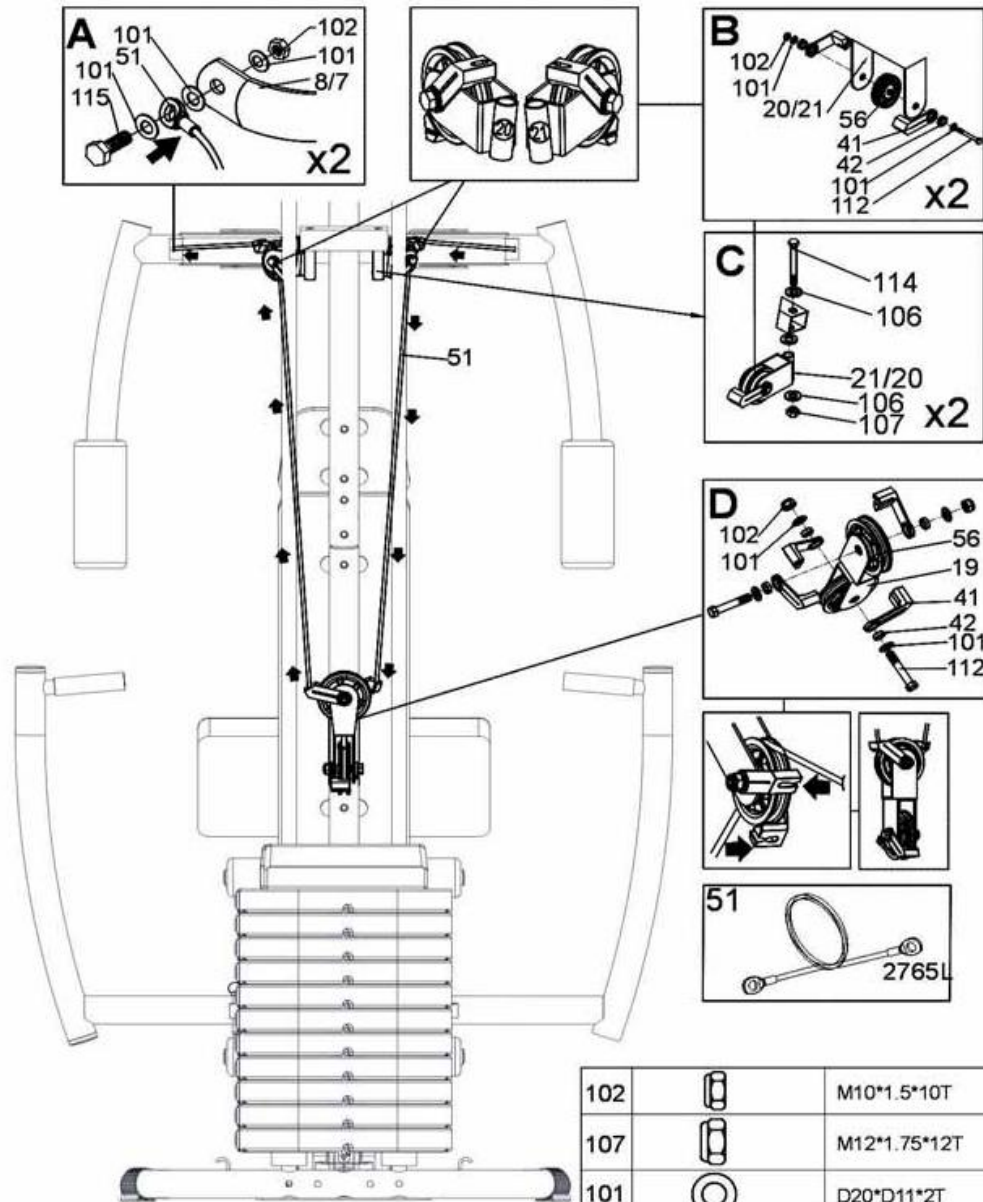


102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x11
106		D24*D13.5*2.5T	x1
31		D29*D12.1*9T	x2
103		M10*1.5*65L	x2
100		M10*1.5*75L	x4
63		M10*1.5*78L	x1

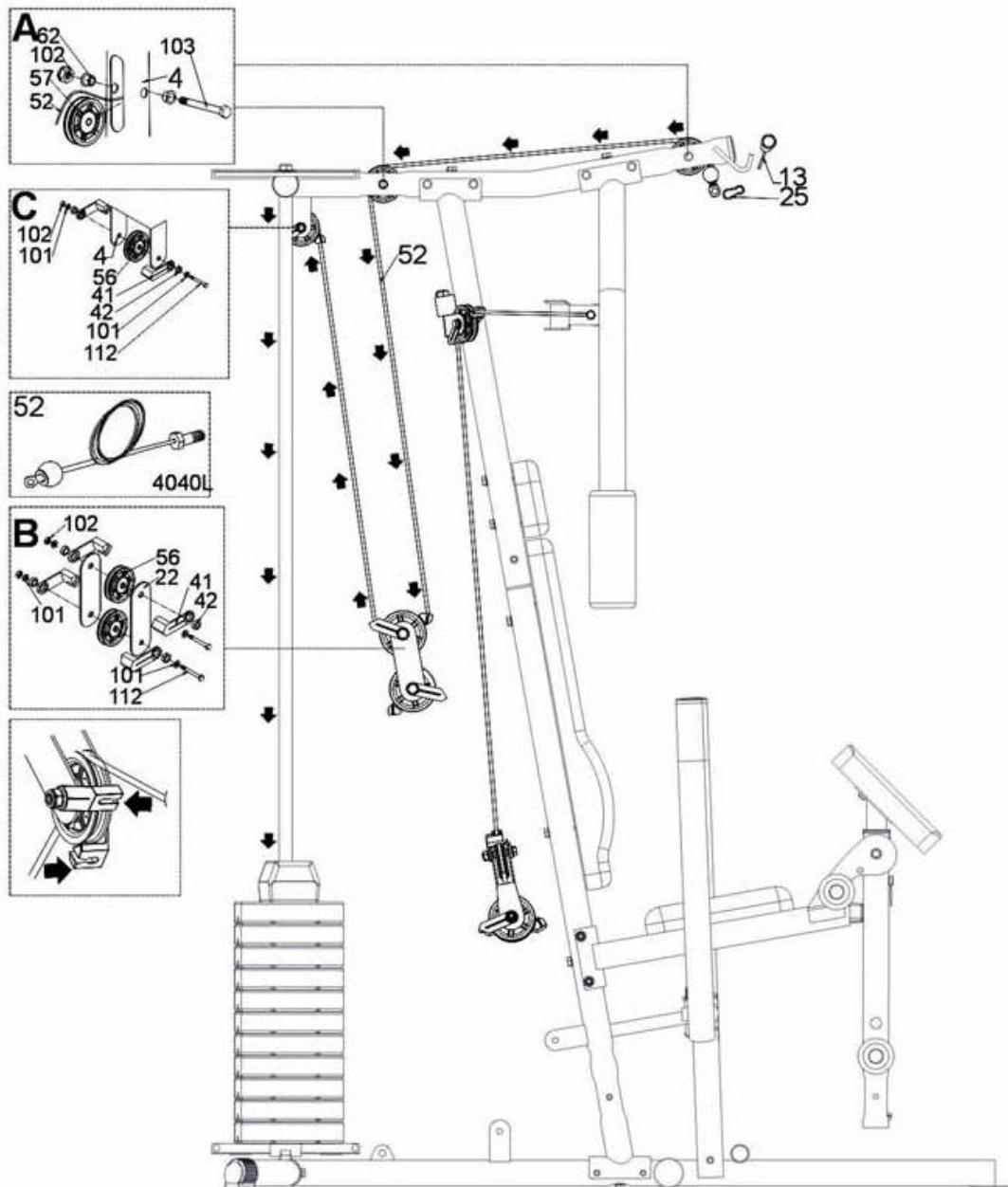
117		D14*D6.5*0.8T	x2
116		M6*15L	x2



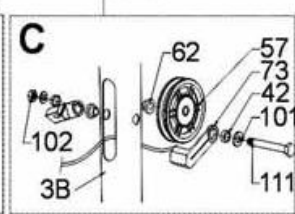
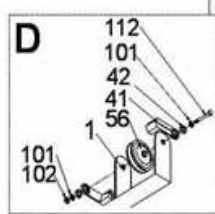
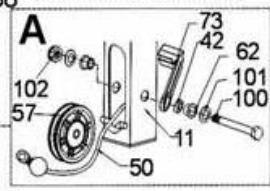
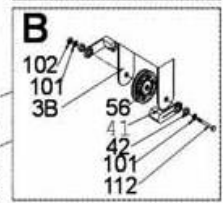
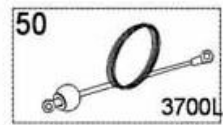
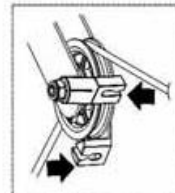
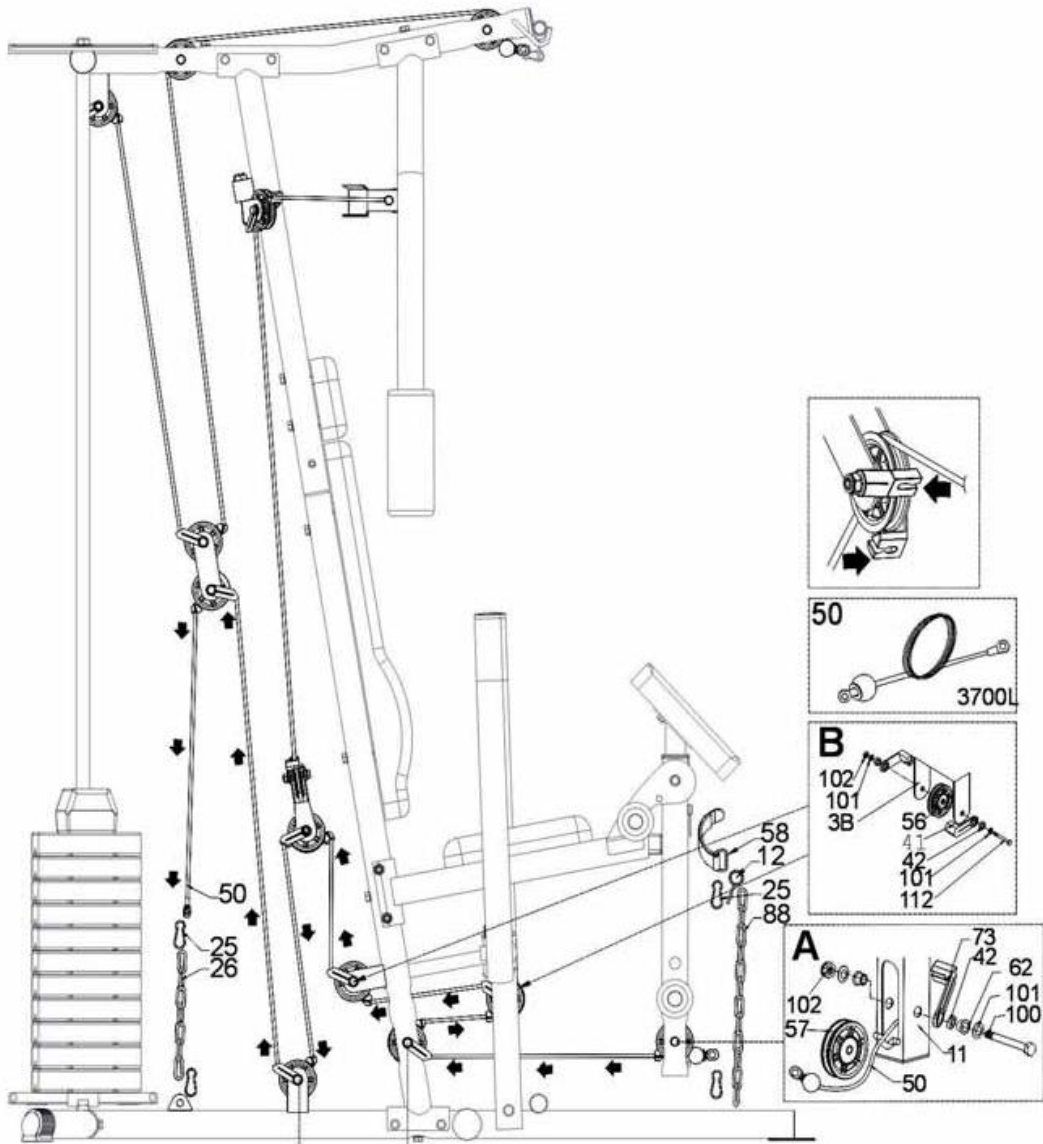
102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x11
106		D24*D13.5*2.5T	x1
31		D29*D12.1*9T	x2
103		M10*1.5*65L	x2
100		M10*1.5*75L	x4
63		M10*1.5*78L	x1



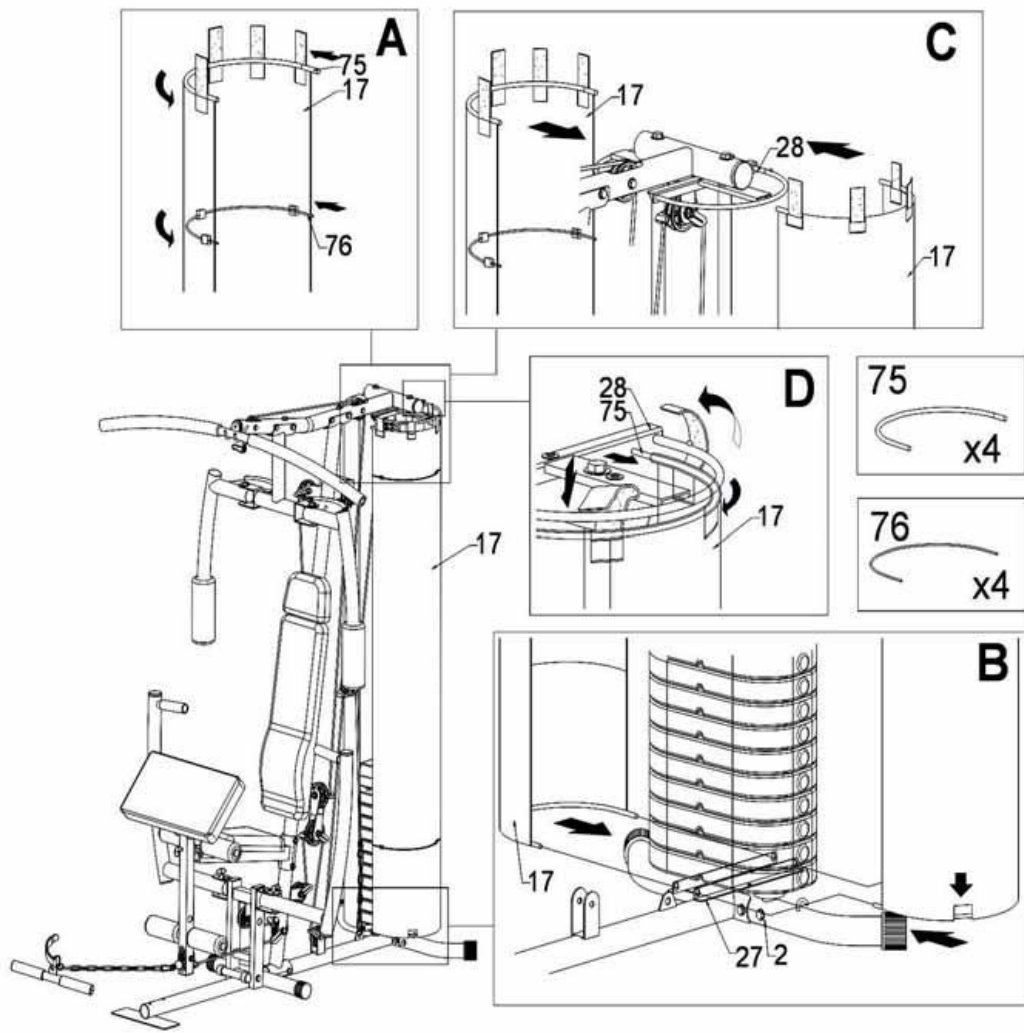
102		M10*1.5*10T	x6
107		M12*1.75*12T	x2
101		D20*D11*2T	x14
106		D24*D13.5*2.5T	x6
115		M10*1.5*25L	x2
112		M10*1.5*60L	x4
114		M12*1.75*115L	x2

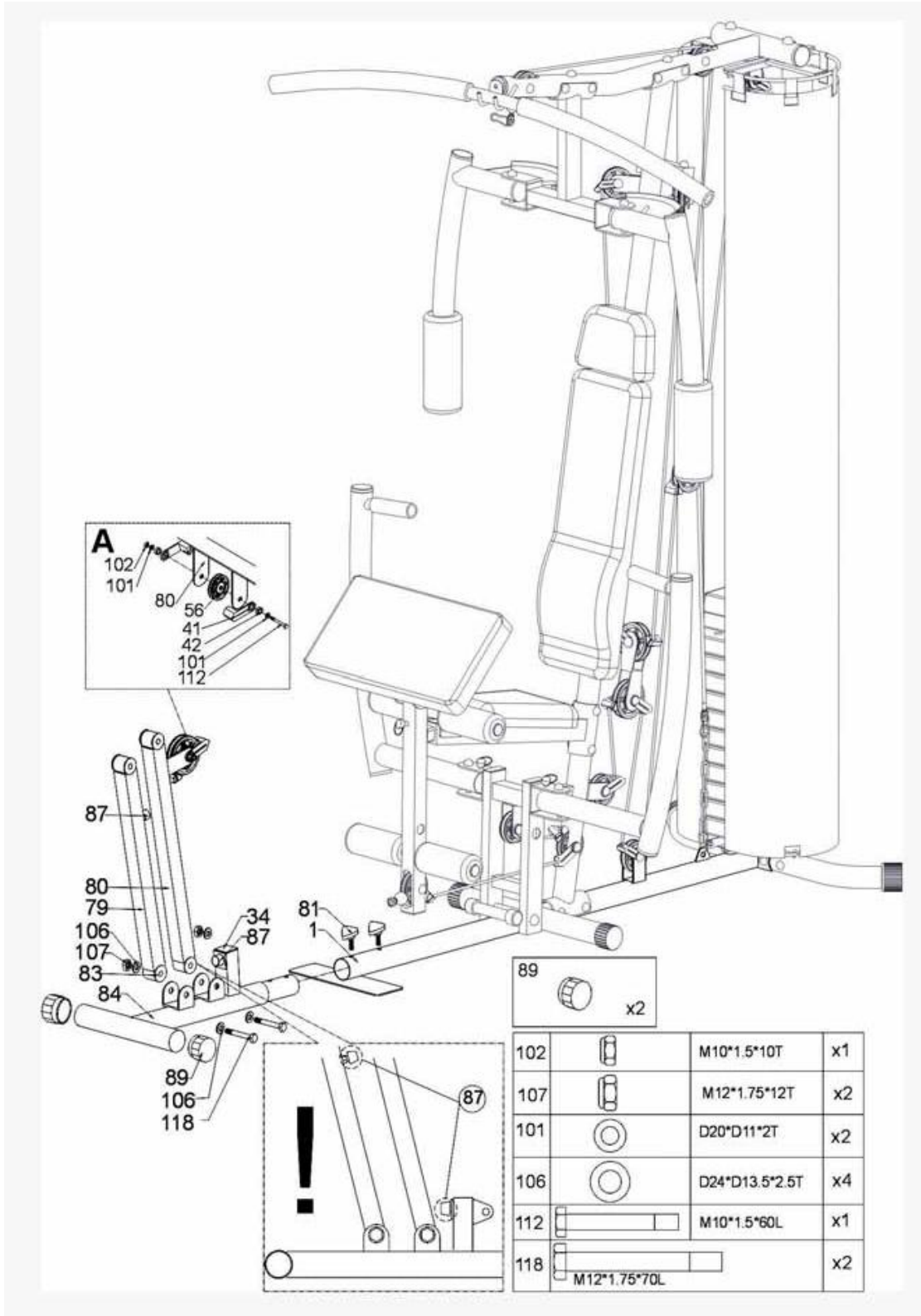


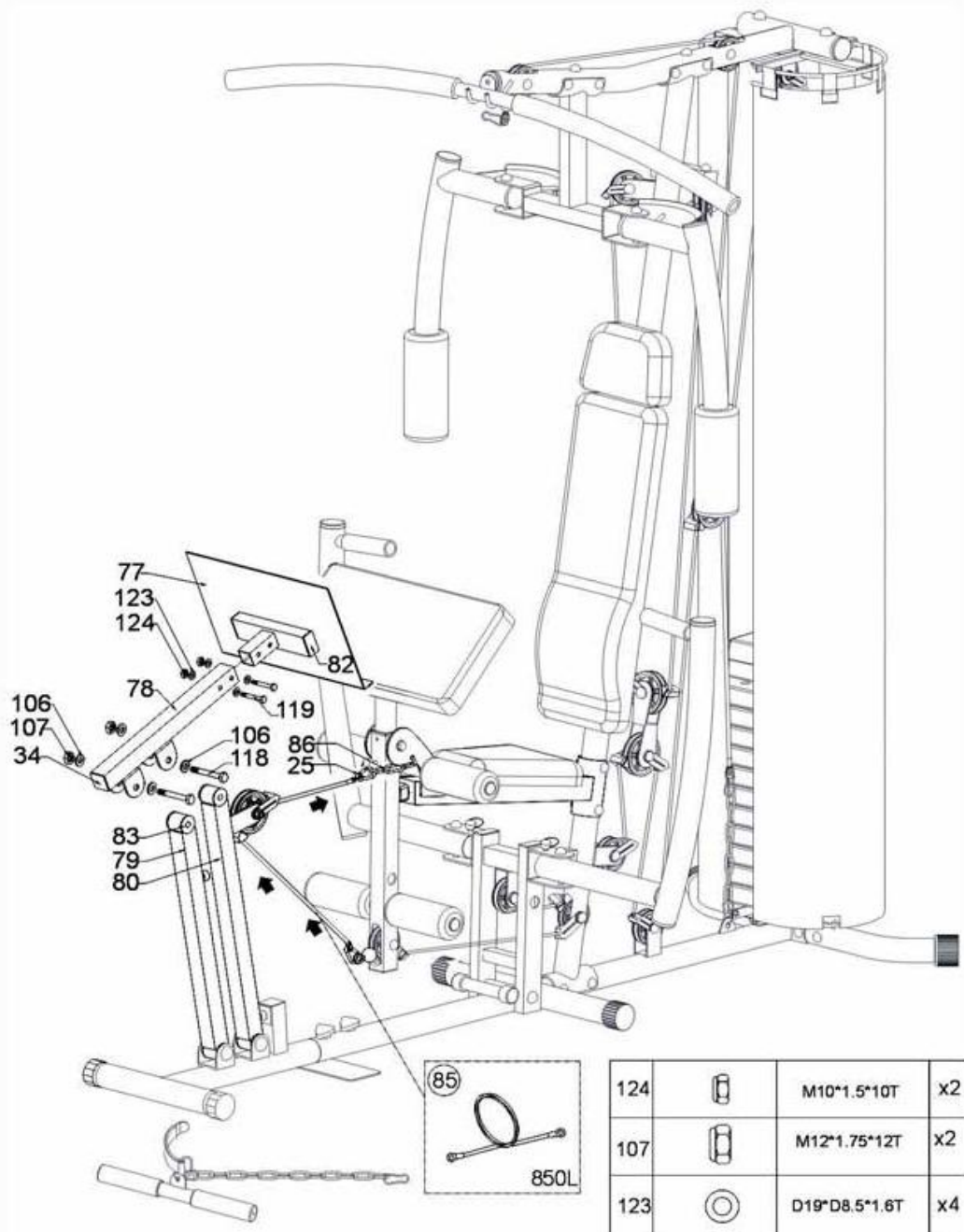
102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x6
62		D18*D10*14.5	x4
112		M10*1.5*60L	x3
103		M10*1.5*65L	x2

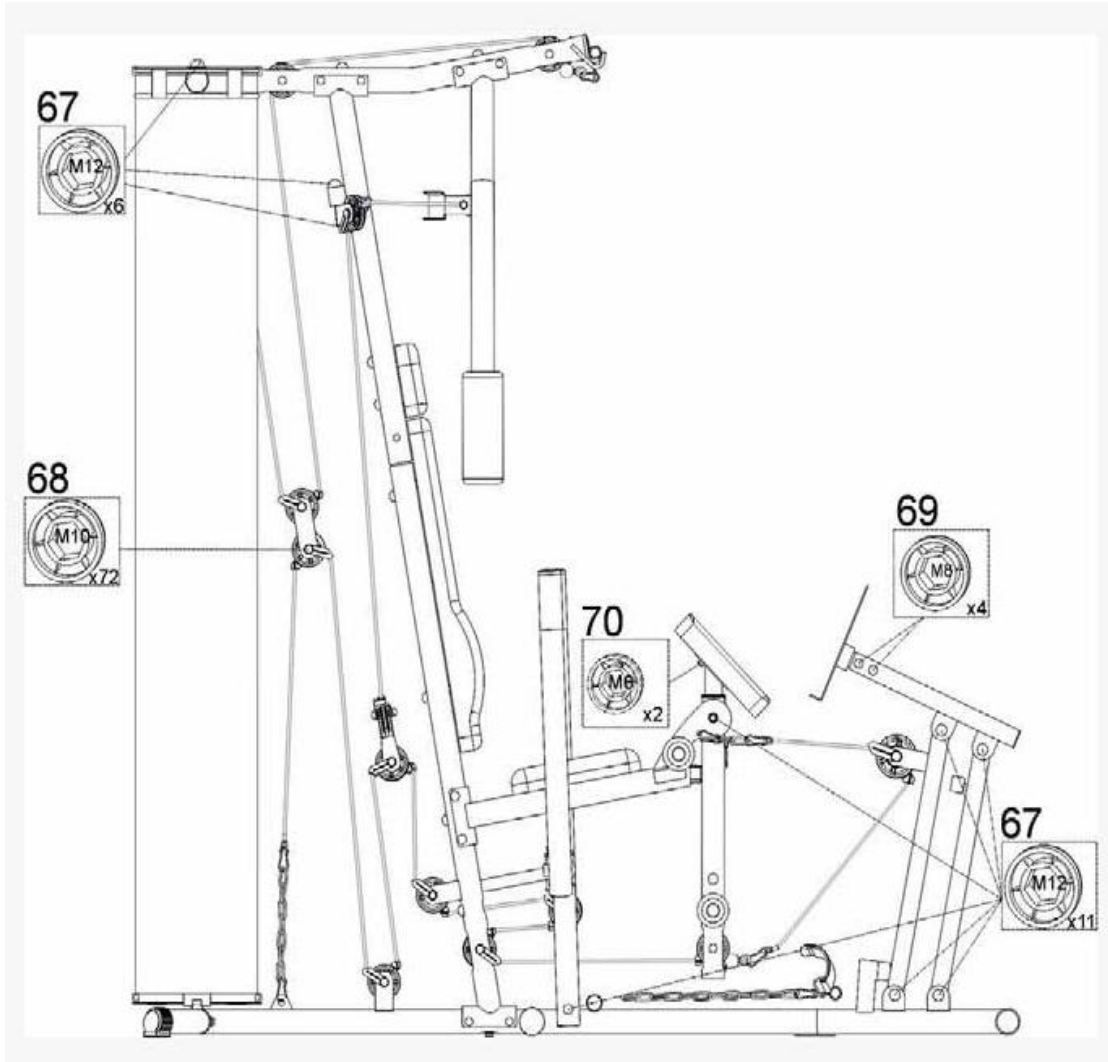


102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x10
62		D18*D10*14.5	x4
112		M10*1.5*60L	x3
100		M10*1.5*75L	x1
111		M10*1.5*80L	x1









#### 4. Maintenance

Vérifier toutes les pièces régulièrement et l'étanchéité de tous les boulons et les connexions.

Remplacer les pièces défectueuses auprès de notre service à la clientèle.

Ne pas utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé

Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide sans évitez les détergents agressifs.

Les composants qui entrent en contact avec la sueur ont besoin d'être nettoyer avec un chiffon humide .

#### 5. Conseils

Ne démarrez pas votre entraînement sans échauffement au préalable. Effectuez ces exercices cinq à dix minutes avant l'entraînement :

Stretching (étirement) et ensembles d'échauffements (exercice pour éviter les blessures)

Comment faut-il s'entraîner?

Pour la musculation, il existe plusieurs méthodes d'entraînement .

Voici quelques éléments relatifs à un bon début d'entraînement :

- Commencez avec un poids faible. 3 séries de 20.

Le poids peut ne doit pas changer tant que vous n'avez pas atteint dans le dernier set 20 .

- Entre deux, insérer une pause de 60 secondes.

- Reproduire cela 2-3 fois par semaine.

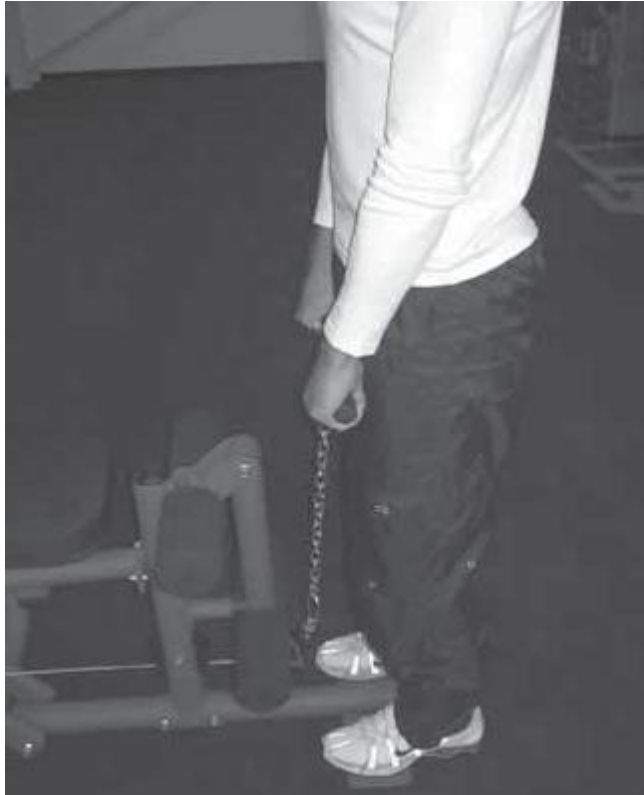
Exercices pour les abdominaux à ne jamais oublier!

5.1



Biceps :

Position de départ: debout sur la pédale. Vos bras sont quasiment droites.  
Verrouillez les coudes au corps et rapprochez l'avant-bras vers le haut.  
Attention: contractez vos muscles abdominaux et le dos . Le haut du corps doit  
rester souple. Le mouvement est situé seulement au niveau du coude .



Position de départ: debout sur la pédale. Vos bras sont quasiment droits

Ramenez le coude vers le côté du corps vers le haut jusqu'à ce qu'il atteigne la hauteur des épaules.

Si vous avez des douleurs ou des problèmes au niveau des « épaules ou du cou, ne pas effectuer cet exercice.





Triceps :

Position de départ: debout sur ou derrière la pédale. Bras pliés. Le coude est fixé sur le corps.

Ramener les bras vers le corps jusqu'à ce qu'ils soient presque tendus.

Note: le haut du corps et le dos doivent être contractés



Tractions

Position de départ: Saisir la barre latérale et incliner légèrement le corps vers l'arrière. Les bras sont légèrement fléchis.  
Tirer les bras vers vous jusqu'à ce que la barre latérale atteigne le haut de votre corps.





Position de départ: les coudes sont droits. Les épaules sont fixées dans le plan horizontal. Fixez vos jambes avec un coussin rond.  
Note: Lors de la marche arrière à la position de départ, les épaules sont en place mais fixe dans le sens horizontal.  
Laissez suffisamment d'espace entre la barre et vous pour éviter une blessure à la tête.





Angle plié. Avec le dos droit sur le sol.  
Avant-bras en extension vers l'avant.  
Attention: La partie supérieure du bras est verrouillée!



Position de départ: les coudes sont droits. Les épaules sont fixées dans le plan

horizontal. Fixer vos jambes avec un coussin rond.

Note: Lors de la marche arrière à la position de départ, les épaules sont en place mais fixées dans le sens horizontal. La distance doit être suffisante entre la barre et votre tête.









Butterfly :Position de départ: Placez votre avant-bras à l'extérieur du coussin rond.





Couché:

Déplacer les bras en avant.

Attention: Ne pas redresser le coude





Position de départ: blocage des pieds dans l'unité de flexion des jambes.  
Jambes plier vers l'arrière (90 °).





Position de départ: Asseyez-vous sur la machine et placez votre bras sur le dessus du patin.

Effectuer le mouvement des avant-bras vers le haut.





Position de départ: Les genoux sont légèrement fléchis. Faites attention à avoir le dos bien droit.

Tirez la barre vers la poitrine. Expirez.



Position de départ: les pieds sont sur la presse. flexion du genou, de 90 degrés  
Veillez à vous dégourdir les jambes dans la mesure où le genou est complètement sorti. Expirez.



## GARANTIE :

*Pour nos appareils, nous appliquons la garantie aux conditions suivantes:*

1) Nous réparons gratuitement, si les conditions suivantes sont respectées (numéros 2 - 5), les dommages ou les défauts de l'appareil dus à un vice de fabrication, à condition qu'ils nous soient signalés sans délai dans les 36 mois suivant la livraison au destinataire final.

La garantie ne s'étend pas aux pièces fragiles, comme le verre ou le plastique par exemple. L'obligation à garantie n'entre pas en cas de légères différences par rapport à l'original sans importance par rapport à la valeur ou à l'utilisation de l'appareil, ou qui seraient dus à des produits chimiques et électrochimiques, à l'eau ou à des conditions d'environnement anormales en général.

2) La prestation de garantie prévoit, selon notre choix, de réparer ou de remplacer gratuitement des pièces défectueuses par des pièces en état de marche. Nous prenons en charge les frais de matériel et de temps de travail. Aucune réparation sur place ne peut être exigée. Il est nécessaire de fournir le bon d'achat portant date d'achat et/ou de livraison.. Les pièces échangées restent notre propriété.

3) Le droit de garantie devient nul lorsque des réparations ou des manipulations sont réalisées par des personnes non autorisées ou quand nos appareils sont pourvus de pièces détachées ou accessoires, qui ne sont pas conçues pour nos appareils. Le droit de garantie n'est également plus valable, si l'appareil est endommagé ou détruit par l'influence d'un cas de force majeure ou par des intempéries, par des dégâts qui résultent d'une utilisation ou d'un entretien non conforme – surtout en rapport avec le non respect de la notice d'utilisation – ou encore si l'appareil présente des endommagements mécaniques quelconques. Sur appel téléphonique, le service clientèle est en mesure de vous habilitier à réparer ou à remplacer des pièces qui vous ont été envoyées. Dans ce cas, le droit à garantie n'est bien évidemment pas exclu.

4) Les prestations apportées dans l'exercice de la garantie ne donnent en aucun lieu droit à une prolongation du délai de garantie pas plus qu'elles ne font courir un nouveau délai de garantie.

5) Toutes les autres réclamations, en particulier celles qui concernent le remplacement de l'appareil en raison de dommages extérieurs à ce dernier sont exclues, à moins qu'elles ne soient du domaine de la responsabilité légale.

6) Nos conditions de garantie, qui contiennent les principes et le contenu de nos

prestations, ne touchent en rien les obligations contractuelles du vendeur.

7) Des pièces d'usure, qui sont indiquées comme telles dans la liste des pièces, ne sont pas soumises aux conditions de garantie.

8) Le droit à garantie cesse en cas d'usage non conforme, en particulier dans les salles de fitness, les cliniques de réadaptation et les hotels.

Importeur :

Hammer sport Ag  
Von Liebig STR. 21  
89231 NEU ULM  
[www.hammer.de](http://www.hammer.de)

PIECES :

- 9094 -1 Hauptrahmen Mainframe 1
- 2 Standfuß, hinten Rear stabilizer 1
- 3A Senkrechtstrebe Front upright 1
- 3B Senkrechtstrebe 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 Strebe 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 Steckstift Pin 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 Gewichtesplatte Crown plate 280x100x80 1
- 47 Untere Gewichtsscheiben Lower weight plates 370\*200\*42 11
- 48 Rückenpolster 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
- 69 Abdeckkappe für Schraube M8 Screw cover D28\*17(M8) 4
- 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
- 77 Trittplatte Pedals set 1
- 78 Sechskantschraube Upper connection tube 1
- 79 Verbindungsstange Connection tube (2) 1
- 80 Verbindungsstange Connection tube (1) 1
- 81 Triangelschraube Triangle bolt M12 2
- 82 Abdeckung, eckig Square cap 25\*50\*14 2
- 83 Abstandshalter Spacer D38\*D12.2\*11T 8
- 84 Standfuss, unten Lower fixing support 1
- 85 Seilzug 4 Cable ( 4) 850L 1

- 86 Kette 2-Glieder Chain (2 links) D4.8\*18\*34 1
  - 87 Puffer Buffer D30\*20L( M8\*1.25) 2
  - 88 Kette 12-Glieder Chain ( 12 links) D4.8\*18\*34\*41.8 1
  - 89 Abdeckung Footcap D52.5\*D66\*38L 2
  - 100 Sechskantschraube Hex bolt M10\*1.5\*75L 8
  - 101 Unterlegscheibe Flat washer D20\*D11\*2T 73
  - 102 Sicherungsmutter Unti-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 Unti-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
  - 118 Sechskantschraube Hex bolt M12\*1.75\*70L 4
  - 119 Sechskantschraube Hex bolt M8\*1.25\*50L 2
  - 120 Unterlegscheibe Flat washer D28\*D14\*2T 2
  - 121 Sechskantschraube Hex bolt 1/2"-13UNC\*25L 2
  - 122 Innensechskantschraube Inner hex bolt M8\*1.25\*15L,8.8 6
  - 123 Unterlegscheibe Flat washer D19\*D8.5\*1.6T 4
  - 124 Sicherungsmutter Anti-loose nut M8\*1.25\*8T 2
- Bei den