

ANLEITUNG/MANUAL

# F-PR 10

**ART.NR. / ITEM NO. 16010**

ID: 010126

<b>Inhaltsverzeichnis</b>		<b>Index</b>		<b>Seite/Page</b>
<b>1.</b>	<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>1.</b>	<b>Safety instructions</b>	<b>02</b>
<b>2.</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>2.</b>	<b>General</b>	<b>03</b>
	2.1 Verpackung		2.1 Packaging	03
<b>3.</b>	<b>Montage</b>	<b>3.</b>	<b>Assembly</b>	<b>03</b>
	3.1 Checkliste		3.1 Check list	04
	3.2 Montageschritte		3.2 Assembly Steps	05
<b>4.</b>	<b>Pflege und Wartung</b>	<b>4.</b>	<b>Care and Maintenance</b>	<b>13</b>
<b>5.</b>	<b>Explosionszeichnung</b>	<b>5.</b>	<b>Explosion drawing</b>	<b>14</b>
<b>6.</b>	<b>Teileliste</b>	<b>6.</b>	<b>Parts list</b>	<b>15</b>
<b>7.</b>	<b>Garantie</b>	<b>7.</b>	<b>Warranty (Germany only)</b>	<b>16</b>
<b>8.</b>	<b>Service &amp; Support</b>	<b>8.</b>	<b>Service &amp; Support</b>	<b>17</b>

## 1. Sicherheitshinweise

### Wichtig!

- Es handelt sich bei diesem Kraftgerät um ein Trainingsgerät der Klasse S, nach DIN ISO 20957-1/2.
- Max. Belastbarkeit  
Klimmzugstange: 150 kg  
J-hooks: 500kg  
Langhantel otablage: 500kg
- 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 oder Haustiere nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen. Auch dürfen Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen das Gerät nicht alleine benutzen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind, und ob Beschädigungen ersichtlich sind
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort und nur nach Rücksprache mit dem Service aus. Benutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht.
4. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen und rutschfesten 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 geeignete Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
12. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
13. Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN ISO 20957-1/2 class S.
- Max. user weight:  
Pullup bar: 150 kg  
J-hooks: 500kg  
Longbar emergency drop: 500kg
- 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 or pets to play with or near the item. Persons with reduced physical, sensory or mental capabilities (e.g. partially disabled persons, elderly persons with reduced physical and mental abilities) or a lack of experience and knowledge must not use the appliance alone.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured and whether any damage is visible
3. Replace defective parts immediately and only after consultation with the service centre. Do not use the item until it has been repaired.
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, flat and antislippery 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 suitable shoes and never exercise barefoot.
12. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
13. Set up the exercise item in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.

## 2. Allgemeines

Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN ISO 957-1/2 Klasse S. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

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

## 2. General

The equipment complies with the requirements of DIN ISO 957-1/2 Class S. 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. 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.




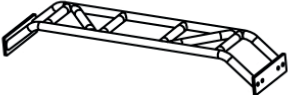




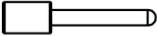




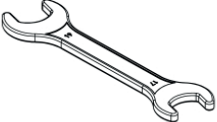
## 3. Assembly

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

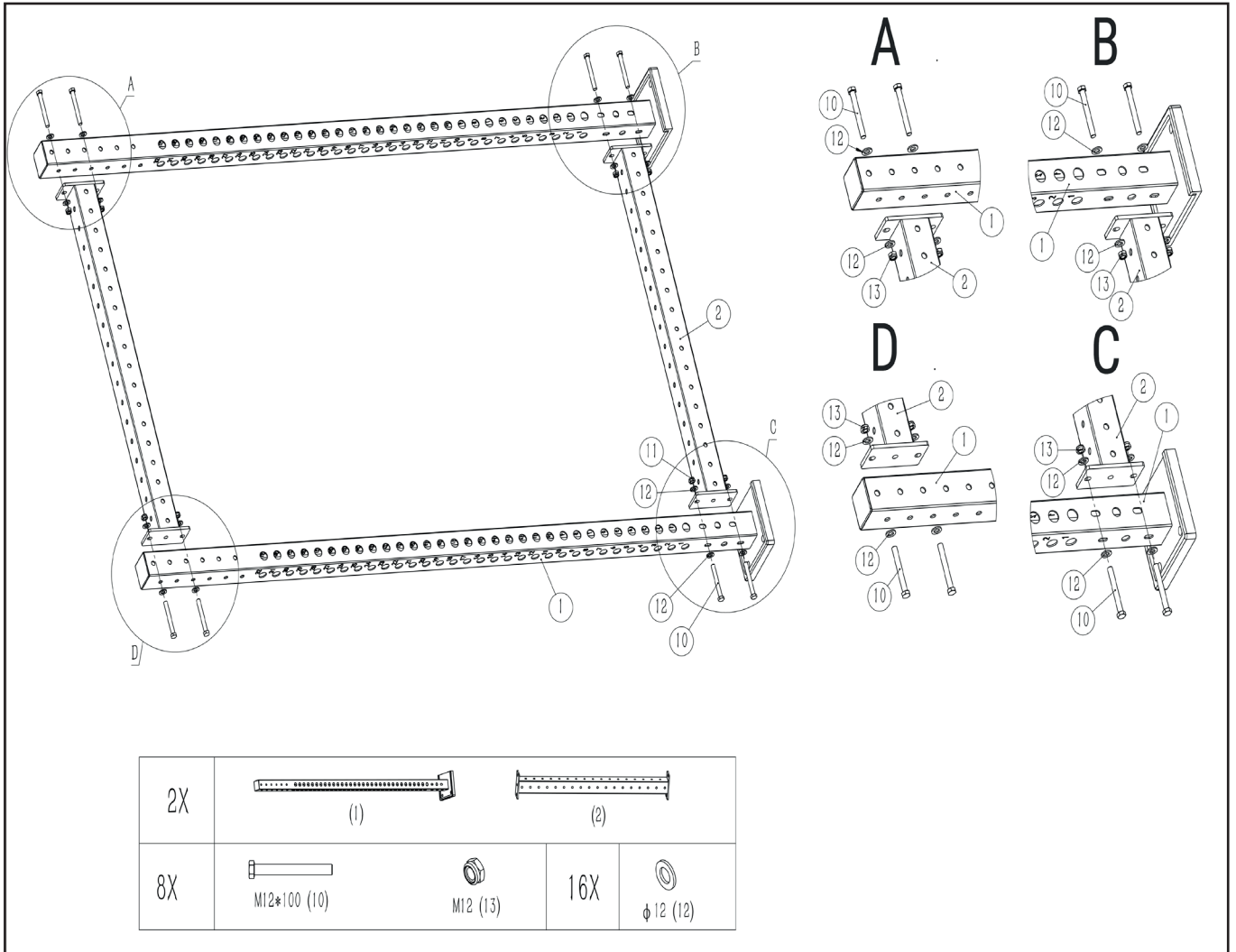
### Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metallparts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

### 3.1 Checkliste / Check list

	4x	①
	5x	②
	1x	③
	1x	④
	2x	⑤
	2x	⑥
	1x	⑦
	1x	⑧
	2x	⑨
	24x	⑩
	3x	⑪
	54x	⑫
	27x	⑬
	2x	⑭

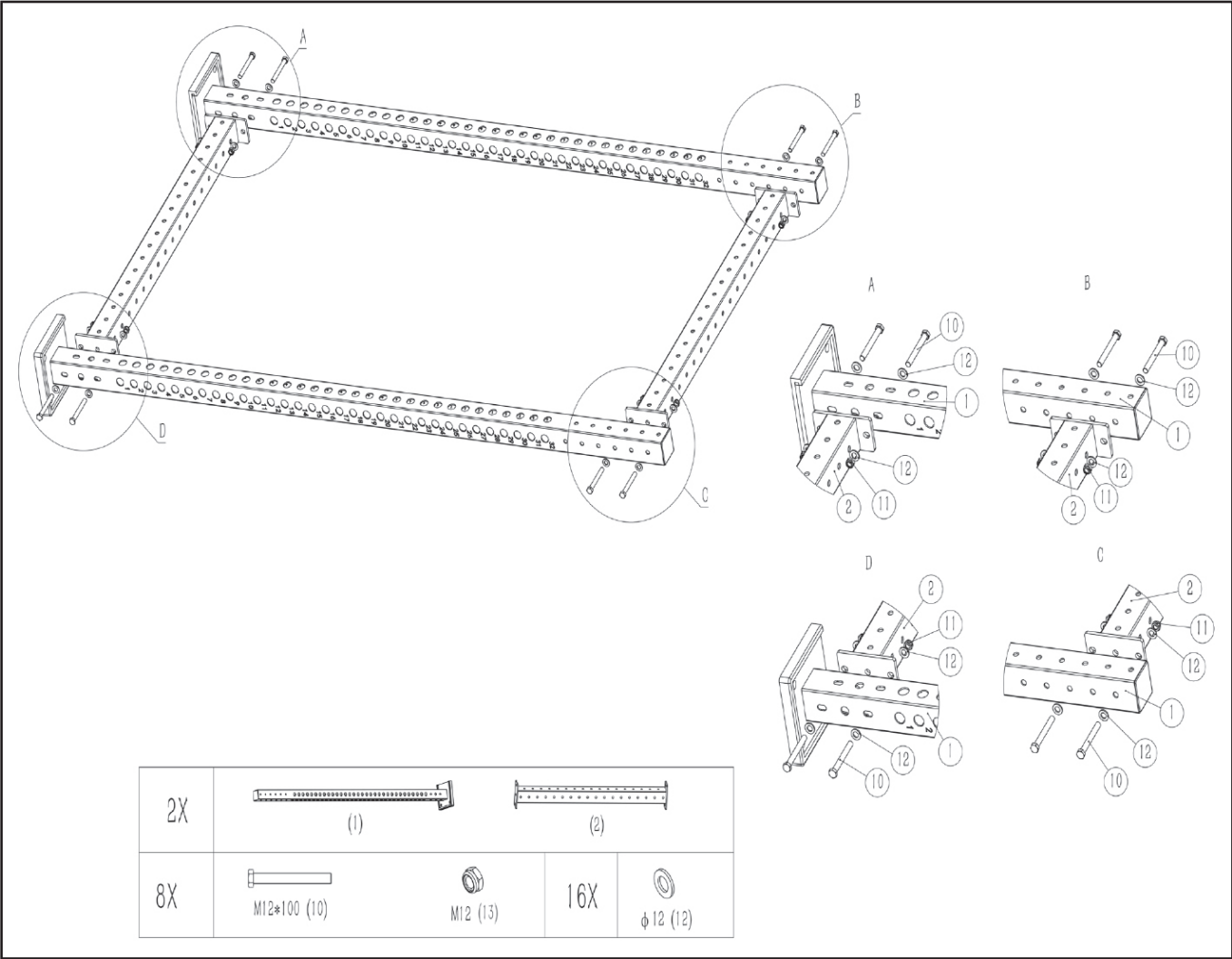
**3.2 Montageschritte / Assembly steps**  
**Schritt / Step 1A**

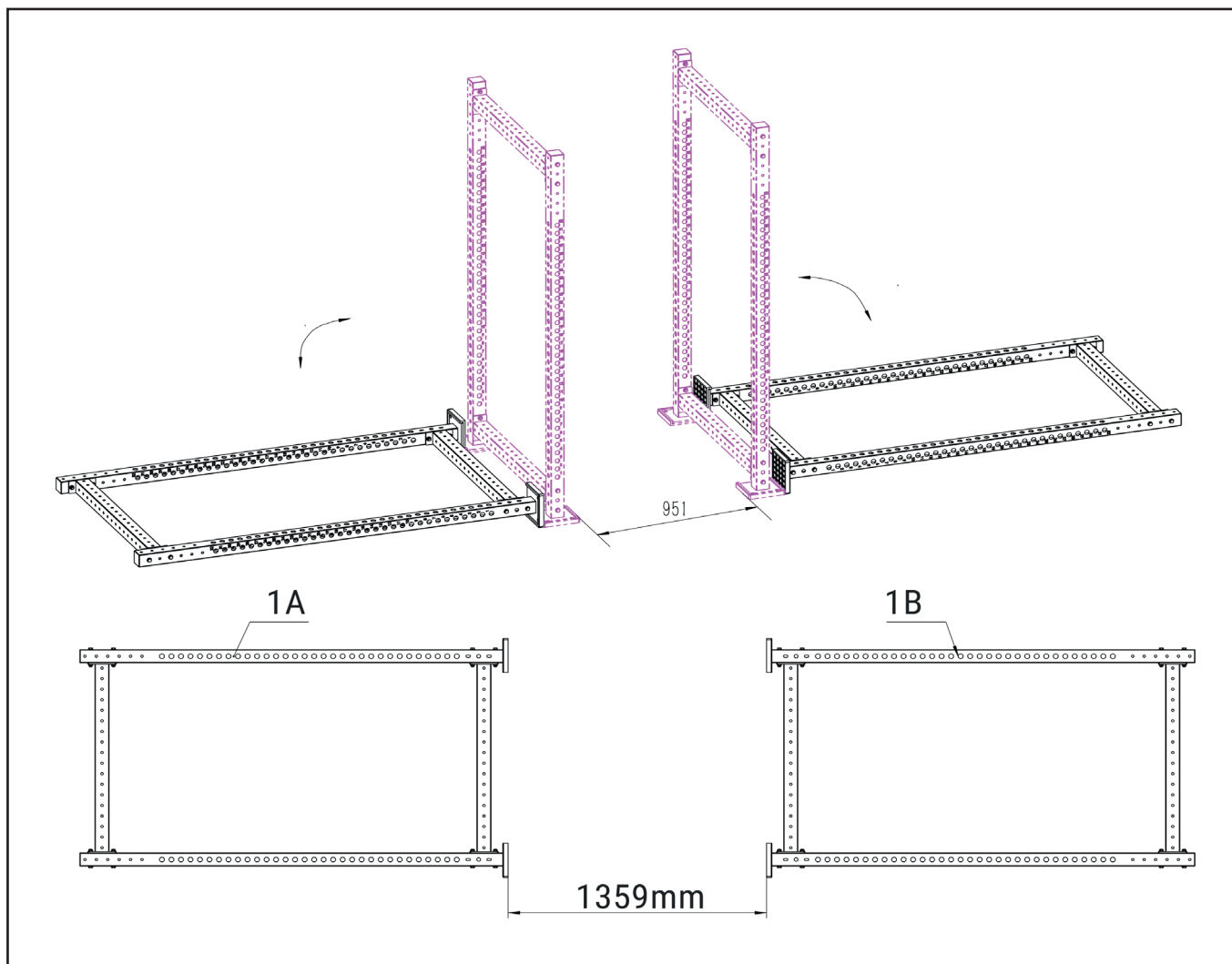


Der Aufbau des Racks muss durch mindestens  
 Personen erfolgen!

The rack must be assembled by at least two peo-  
 ple!

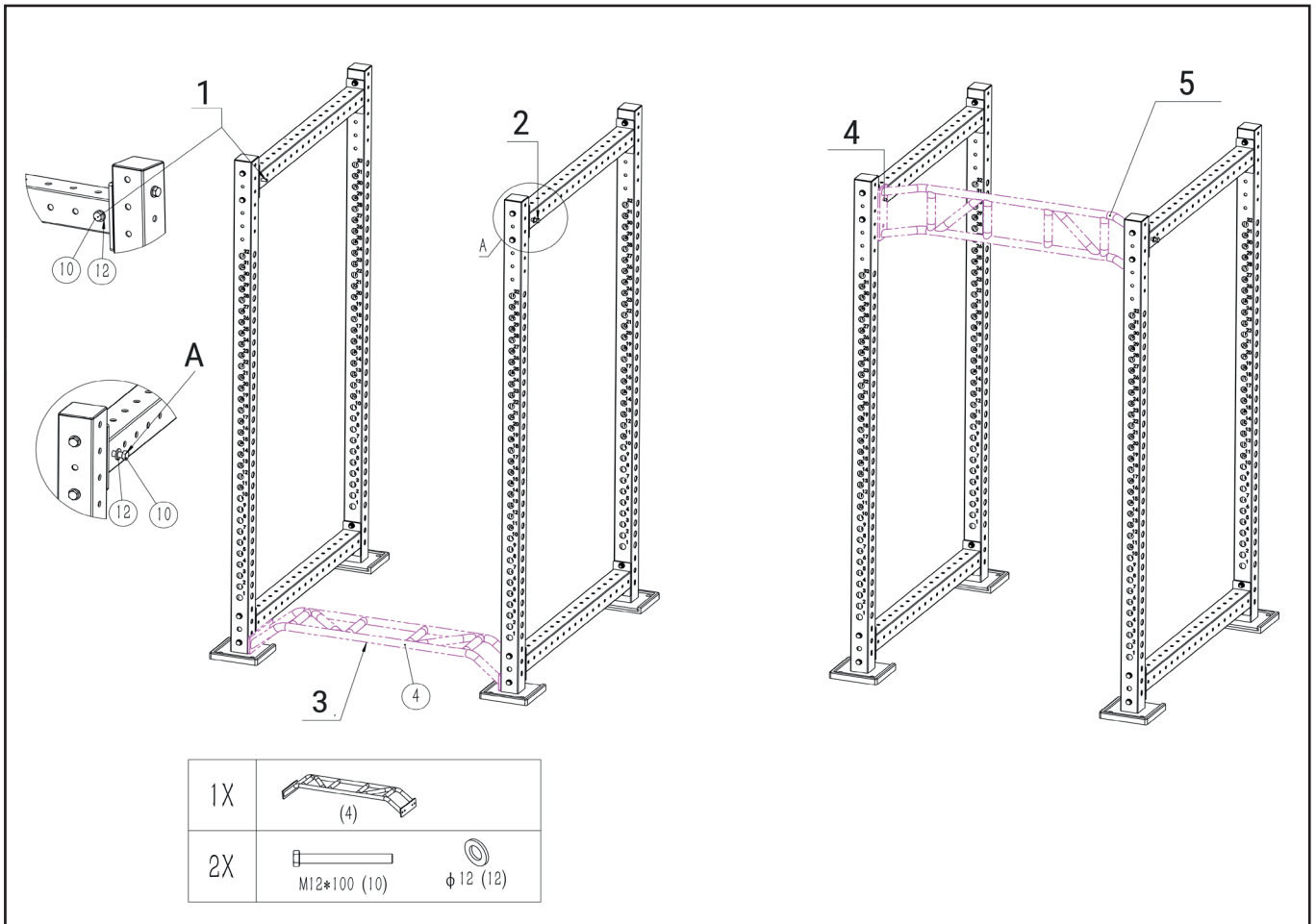
Schritt / Step 1B





**Mit mindestens zwei Personen durchführen!**  
Positionieren Sie die beiden Rahmenteile mit einem Abstand von 1359mm zueinander. Stellen Sie beide Rahmenteile auf. Die beiden Rahmenteile müssen von mindestens einer Person gehalten werden. Sollte dies nicht möglich sein, holen Sie eine dritte kräftige Person dazu!

**Perform with at least two people!**  
Position the two frame parts 1359 mm apart. Lift up both frame parts. The two frame parts must be held by at least one person. If this is not possible, get a third strong person to help!



**Mit mindestens zwei Personen durchführen!**

1+2: Stecken Sie die beiden Sechskantschrauben (10) und die Unterlegscheiben (12) nur soweit durch den Rahmen, dass diese innen noch nicht herausragen

3: Positionieren Sie die Klimmzugstange unten zwischen den seitlichen Rahmenteilen und richten Sie diese dann aus.

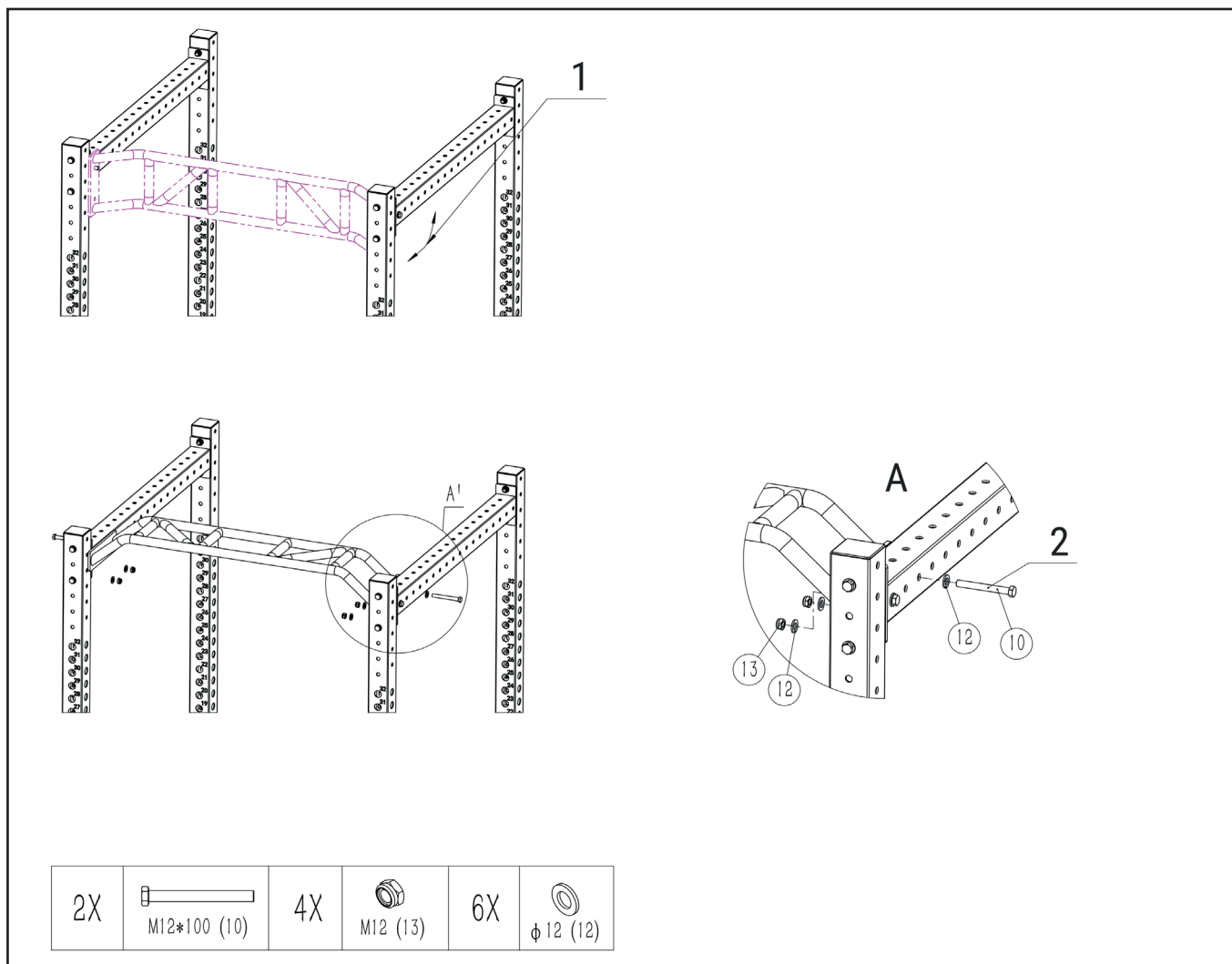
4: Nehmen Sie am besten eine Leiter zum Einbau der Klimmzugstange. Positionieren Sie diese oben zwischen den seitlichen Rahmen, drücken Sie dann zuerst eine Schraube ganz hindurch und dann die andere Seite.

**Perform with at least two people!**

1+2: Insert the hexhead screws (10) and washers (12) through the frame only far enough so that they do not protrude on the inside.

3: Position the pull-up bar between the side frame sections and then align it.

4: It is best to use a ladder to install the pull-up bar. Position it at the top between the side frames, then push one screw all the way through and then the other side.



**Mit mindestens zwei Personen durchführen!**

Rotieren Sie nun die Klimmzugstange noch oben und stecken durch die hintere Bohrungen zwei weitere Sechskantschrauben (10) mit zwei Unterlegscheiben (12).

Anschließend sichern Sie die Schraubverbindungen mit vier Unterlegscheiben (12) und vier selbstsichernden Muttern (13) auf der Innenseite.

**Die Schraubverbindungen noch nicht fest anziehen!**

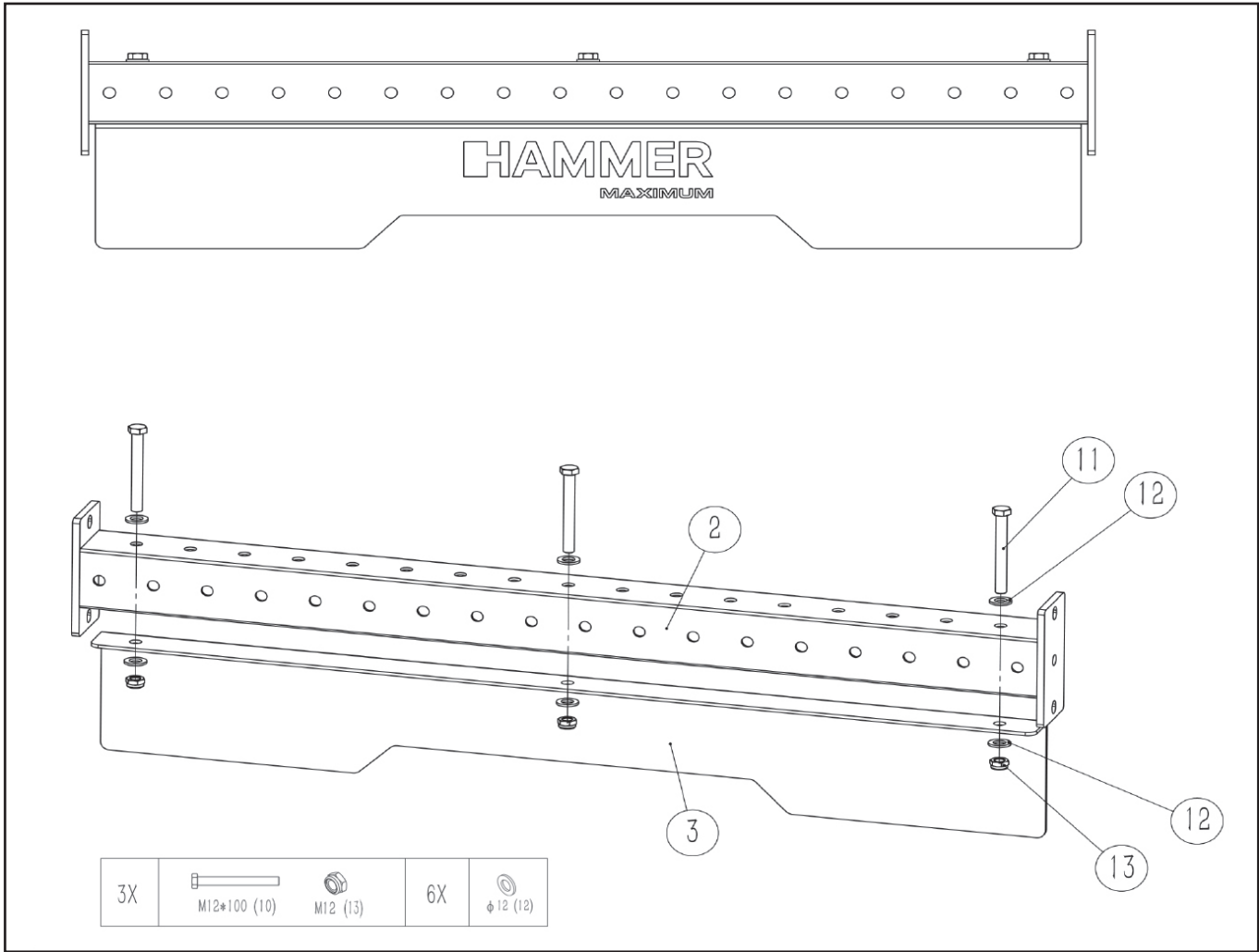
**Perform with at least two people!**

Now rotate the pull-up bar upwards and insert two more hexagon bolts (10) with two washers (12) through the rear holes.

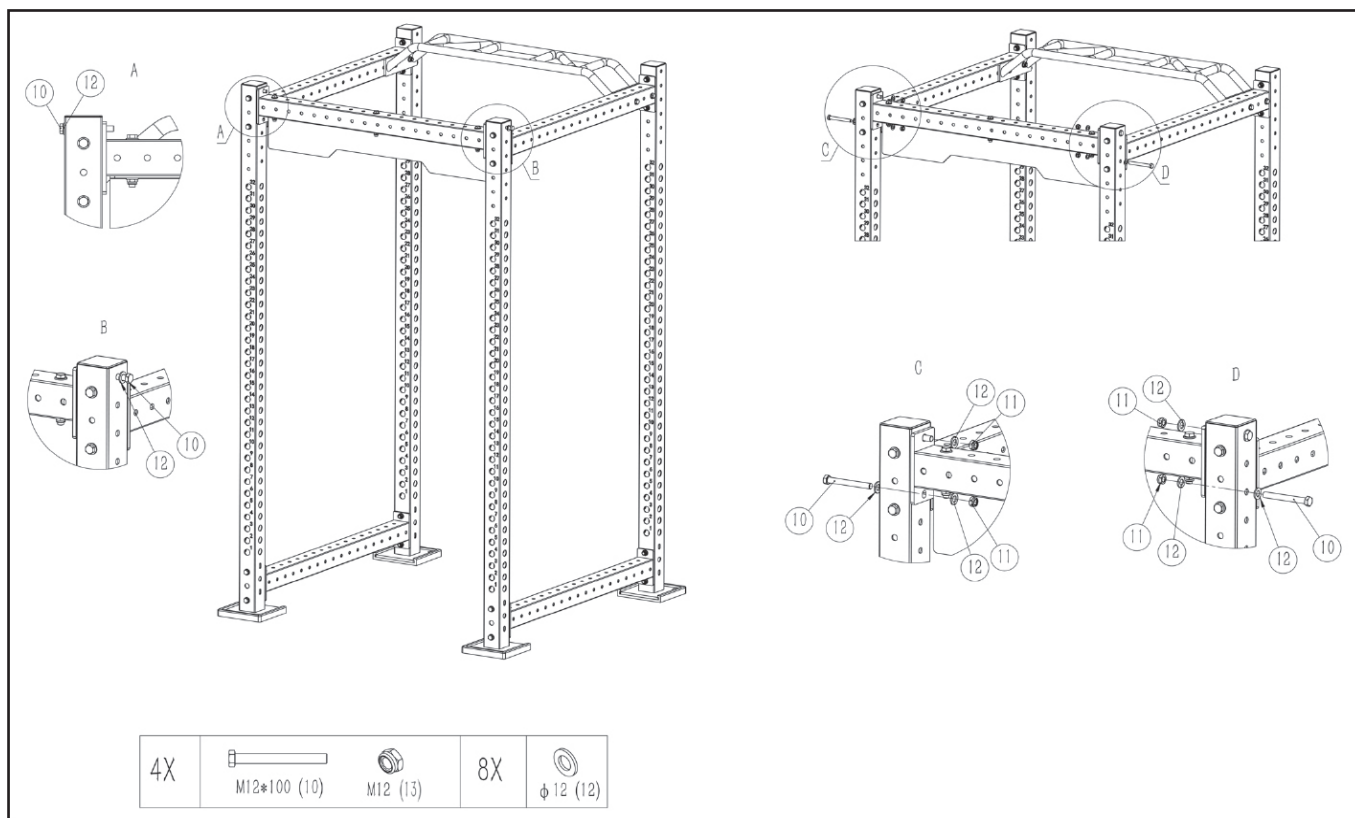
Then secure the screw connections with four washers (12) and four safety nuts (13) on the inside.

**Do not tighten the screw connections yet!**

Schritt / Step 3



Schritt / Step 4



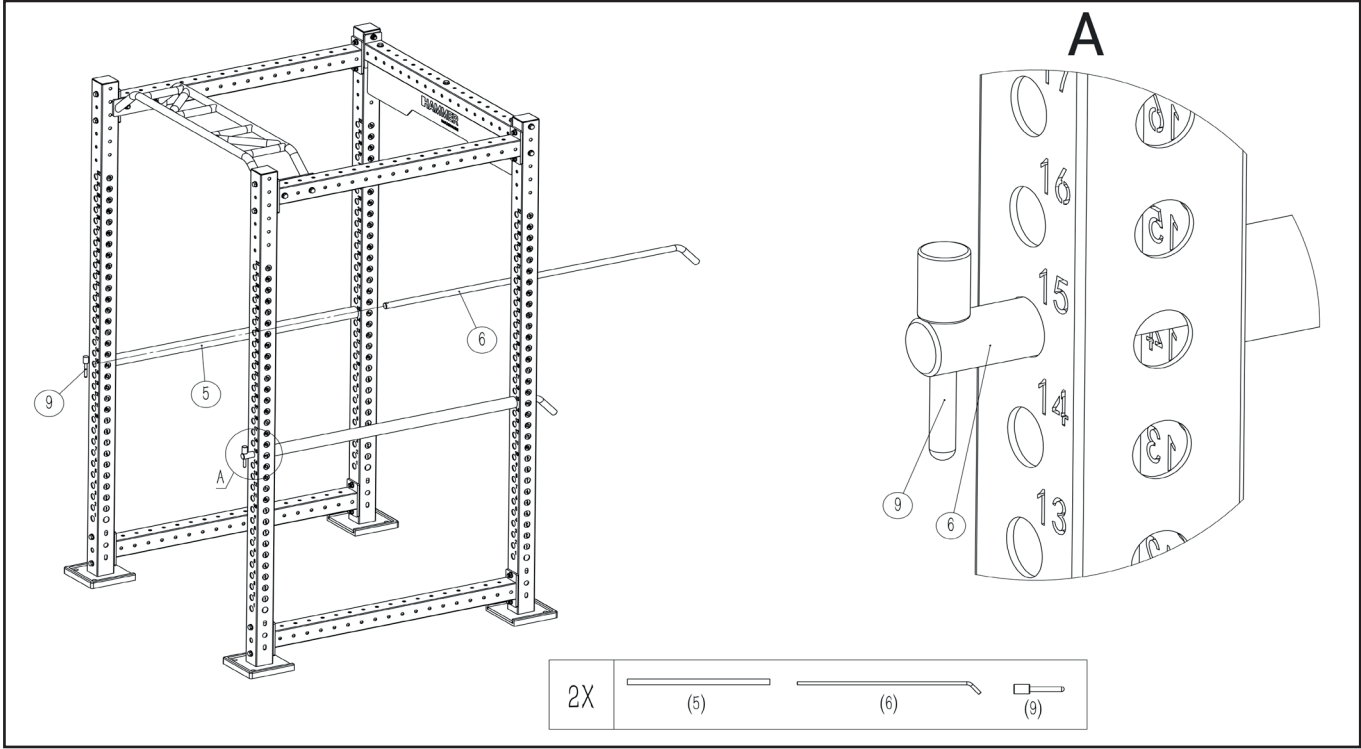
Stecken Sie die beiden Sechskantschrauben (10) und die Unterlegscheiben (12) durch die oberen Bohrungen und fixieren die Verbindung mit zwei weiteren Unterlegscheiben und zweier selbstsichernden Muttern auf der Innenseite. Fahren sie mit den Unteren Bohrungen identisch fort.

**Ziehen Sie nun alle Schraubverbindungen fest an!**

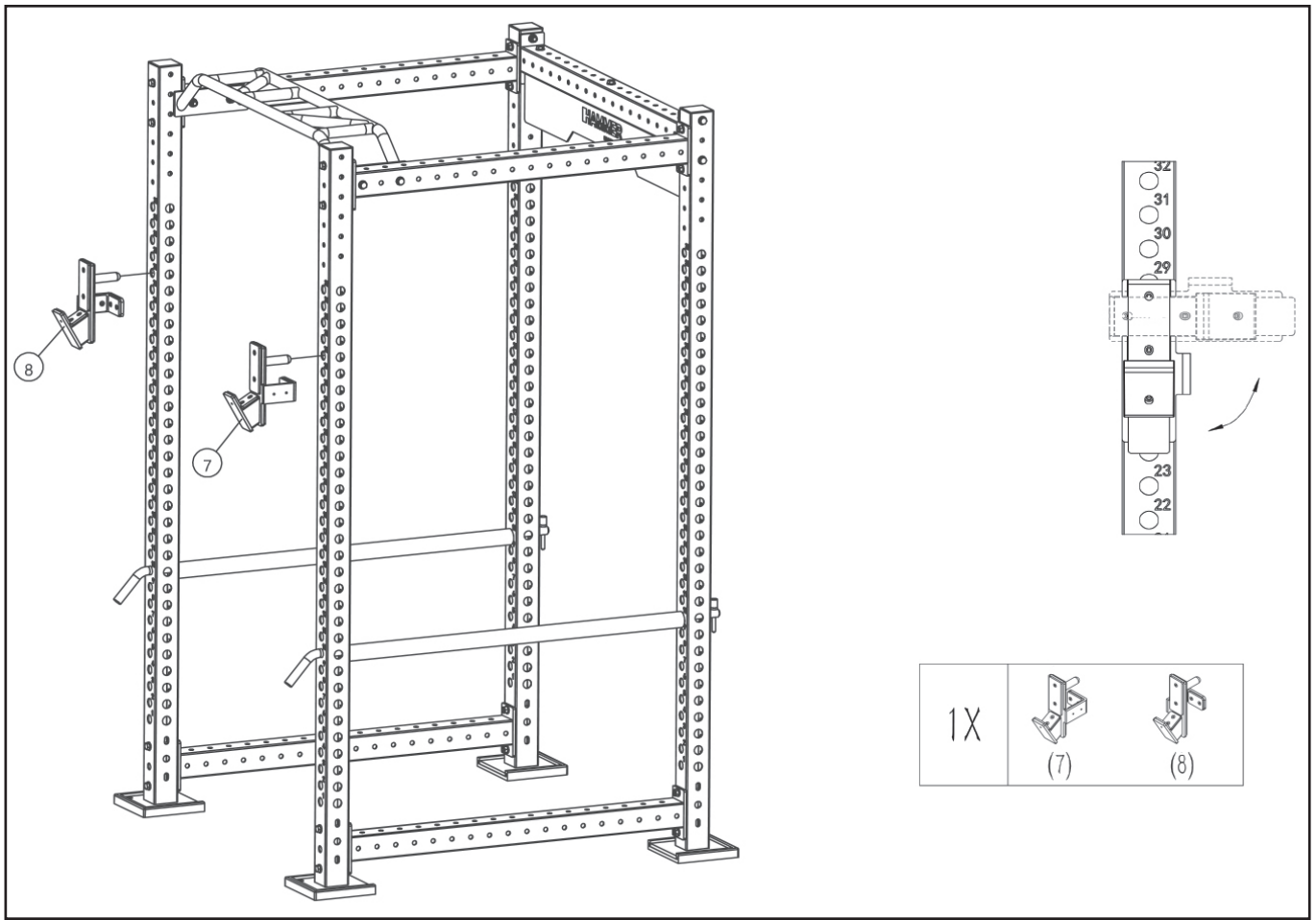
Insert the two hexagon screws (10) and washers (12) through the upper holes and secure the connection with two additional washers and two self-locking nuts on the inside. Proceed in the same manner with the lower holes.

**Now tighten all screw connections firmly!**

Schritt / Step 5



Schritt / Step 6



4. Pflege und Wartung

4. Care and Maintenance

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

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.

Pflege

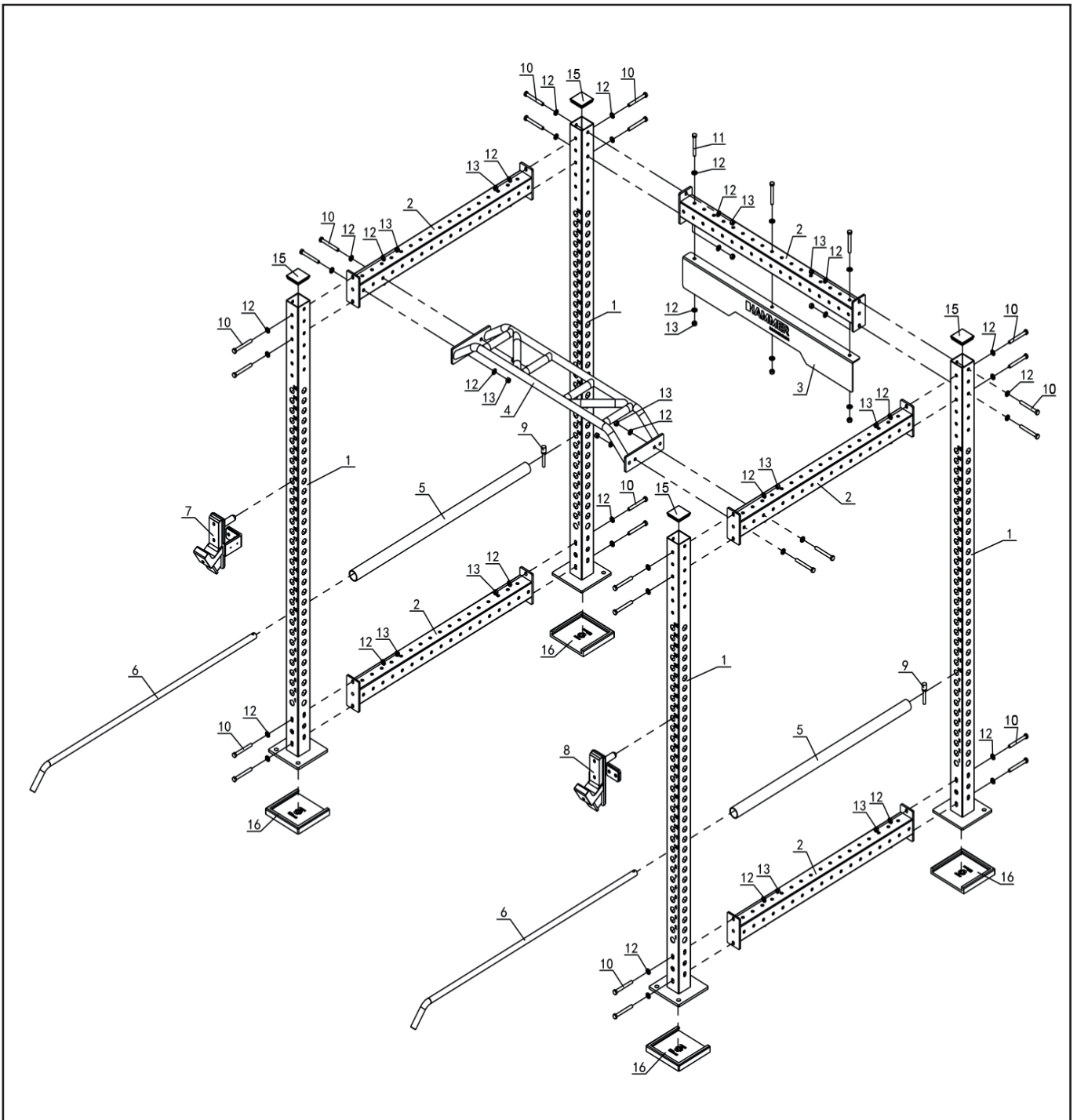
- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, müssen nach jedem Training mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

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 after every exercise.

Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date							
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly								
Prüfung der Zubehörteile/ Inspect Handles and bars	alle 3 Monate/ every 3 month								
Festigkeit der Schraub- verbindungen/ Nuts and bolts are fixed	alle 3 Monate/ every 3 month								

## 5. Explosionszeichnung / Explosionsdrawing



## 6. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
16010 -1	Senkrechte Strebe	Vertical frame		4
-2	Horizontale Strebe	Horizontal frame		5
-3	Logoplatte	Logo plate		1
-4	Klimmzugstange	Pullup bar		1
-5	Hülse für Langhantelablage	Sleeve for longbar safety drop		2
-6	Metallrohr für Langhantelablage	Metal tube for longbar safety drop		2
-7	J-Hook, links	Left J-hook		1
-8	J-Hook, rechts	Right J-hook		1
-9	Sicherungsstift	Safety pin		2
-10	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x100	24
-11	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x95	3
-12	Unterlegscheibe	Washer	12mm	54
-13	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	27
-14	Gabelschlüssel	Wrench	17-19	2
-15	Kunststoffkappe	Plastic endcap		4
-16	Gummischutz	Rubber pad		4

Bei den mit \* versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

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.

## 7. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

<b>Nutzung</b>	<b>Garantie</b>	<b>Garantie auf den Hauptrahmen</b>
<b>Private Nutzung</b>	<b>24 Monate</b>	<b>10 Jahre</b>
<b>Semi-Profess. Nutzung</b>	<b>12 Monate</b>	<b>5 Jahre</b>
<b>Professionelle Nutzung-</b>	<b>12 Monate</b>	<b>12 Monate</b>

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 instandgesetzt 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 Teilleiste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

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

# HAMMER

## Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

<b>F-PR 10</b>	<b>16010</b>
<b>Bezeichnung</b>	<b>Artikelnr.</b>

**PO-Nr.:**

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.



**Ticket öffnen!**

[support.hammer.de/de/support/tickets/new](https://support.hammer.de/de/support/tickets/new)

### Wussten Sie schon?



Auf [support.hammer.de](https://support.hammer.de) finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!



Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

### Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



[service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

**HAMMER Sport AG** // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // [hammer.de](https://hammer.de)

## Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

F-PR 10	16010
<b>Description</b>	<b>Item no.</b>

### PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.



Open a ticket!

[support.hammer.de/en/support/tickets/new](https://support.hammer.de/en/support/tickets/new)



### Did you know?

On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!



Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

### Contact us



+49 (0)731 / 97488-62



[service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr