



Ferrum Pro II



Item No.:9093

Important!

- Poids maximum 100 kg.
- Veuillez à ne faire les exercices qu'aux postes qui leurs 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

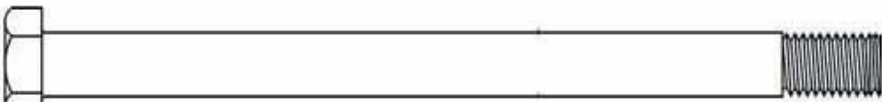
Retirez tous les éléments et les placer côte à côte sur le sol. Faire attention au cadre principal car les matériaux métalliques ne doivent pas être endommagés.

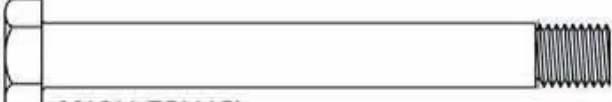
Le tapis doit être plat et pas trop épais, de sorte que l'appareil soit stable.

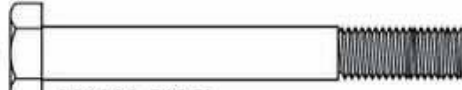
Assurez-vous qu'il y est au moins 1,5m de distance de chaque côté de l'appareil

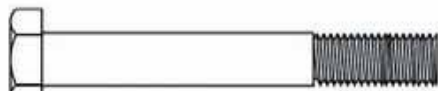
3.1

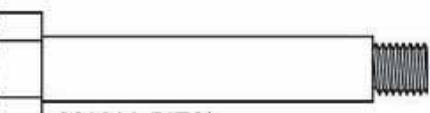
Schémas éclatés


113  x1
M12*1.75*170L


114  x2
M12*1.75*115L


105  x4
M10*1.5*85L

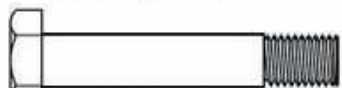
111  x1
M10*1.5*80L

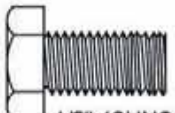
63  x1
M10*1.5*78L

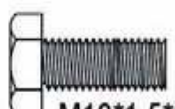
100  x9
M10*1.5*75L


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

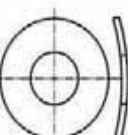
108  x4
M8*20L

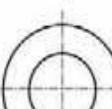
122  x6
M8*15L


117  x2
D14*D6.5*0.8T

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

101  x73
D20*D11*2T

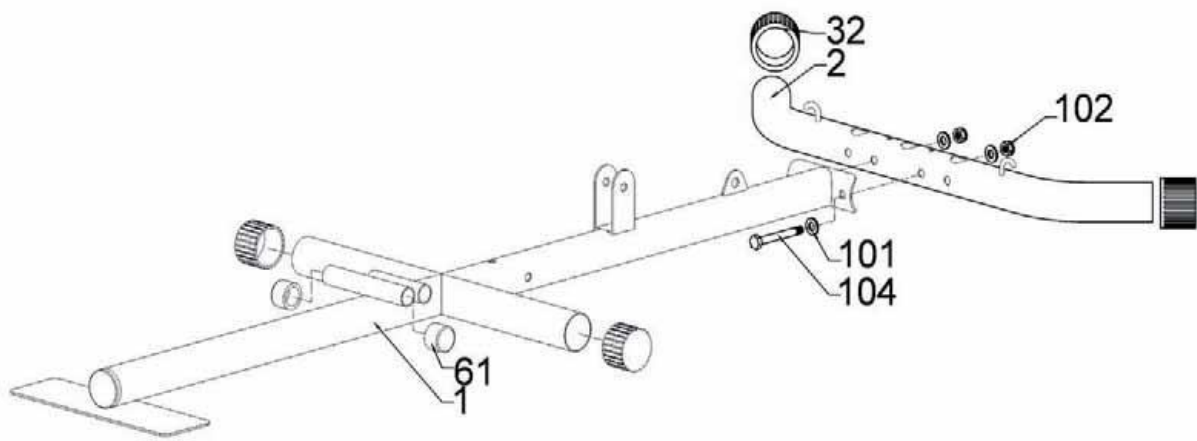
110  x4
D22*D8.5*1.5T




106  x9
D24*D13.5*2.5T



120  x2
D28*D14*2.5T

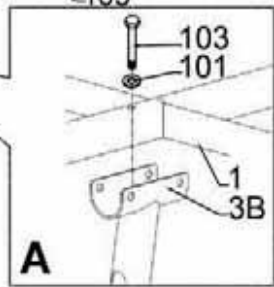
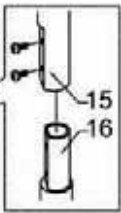
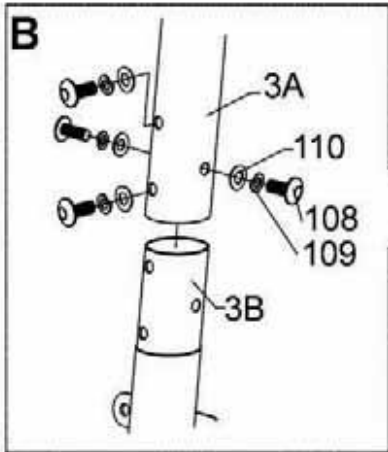
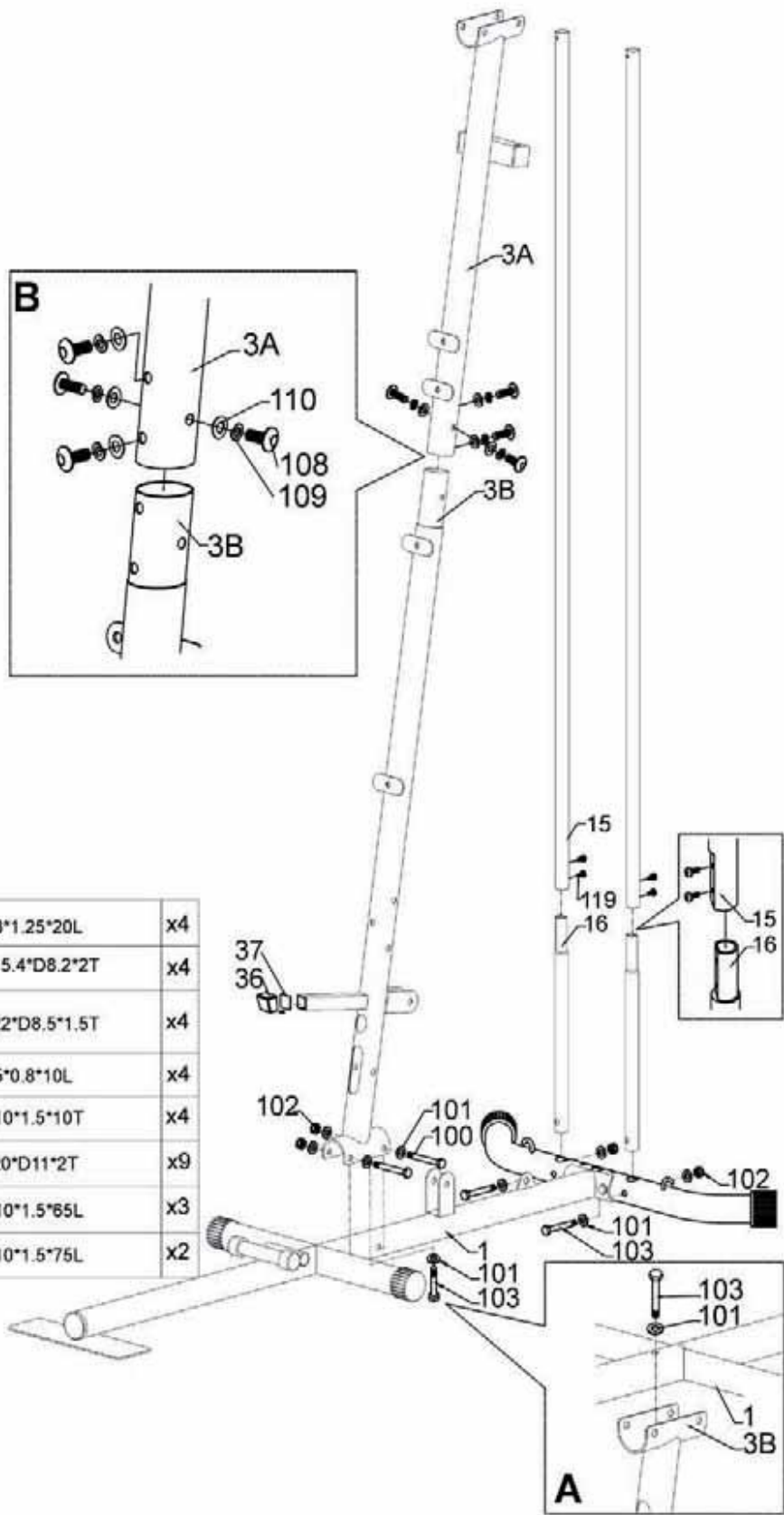
102  x33
M10*1.5*10T



107  x3







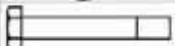



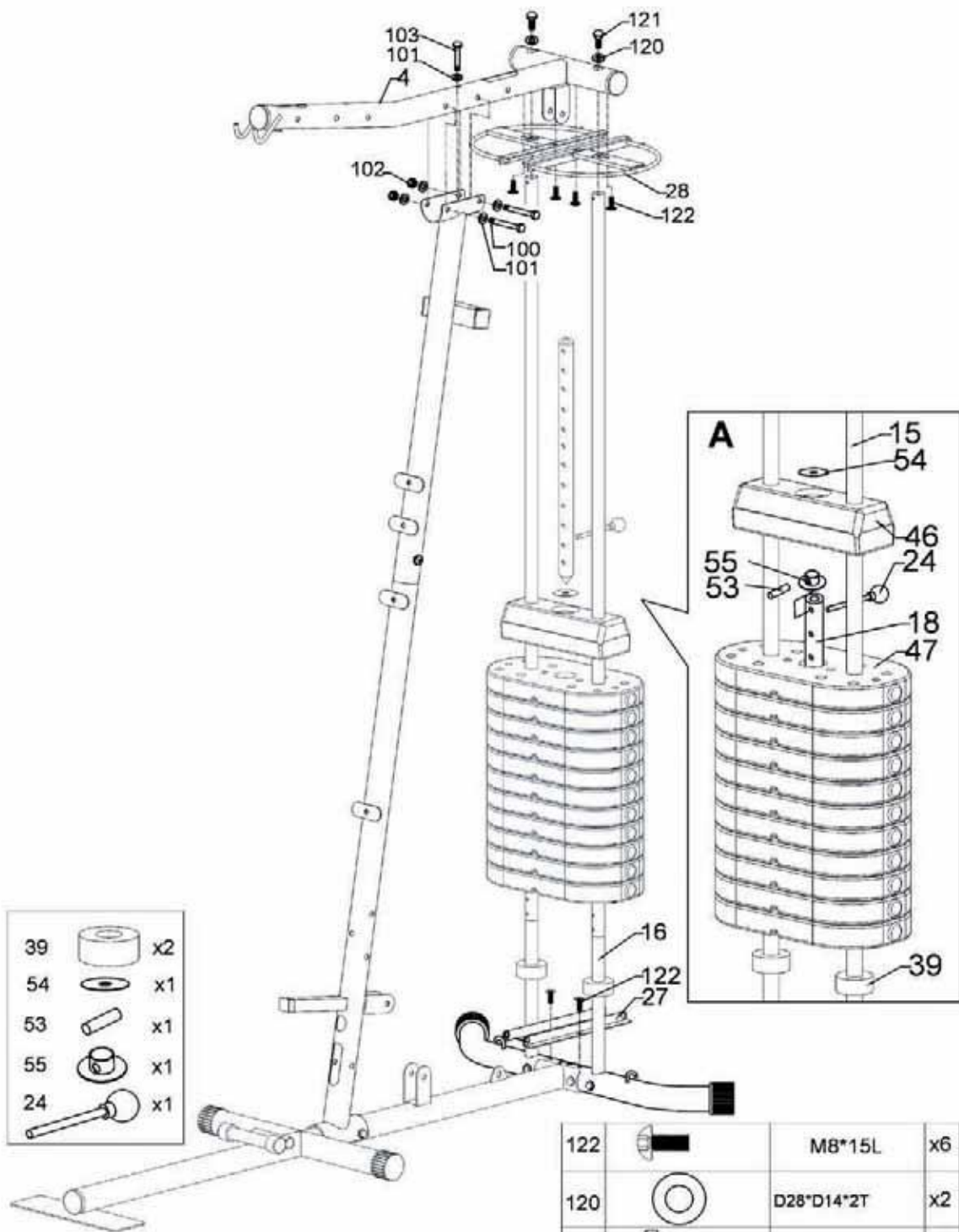
102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x4
104		M10*1.5*70L	x2

32		x4
61		x2










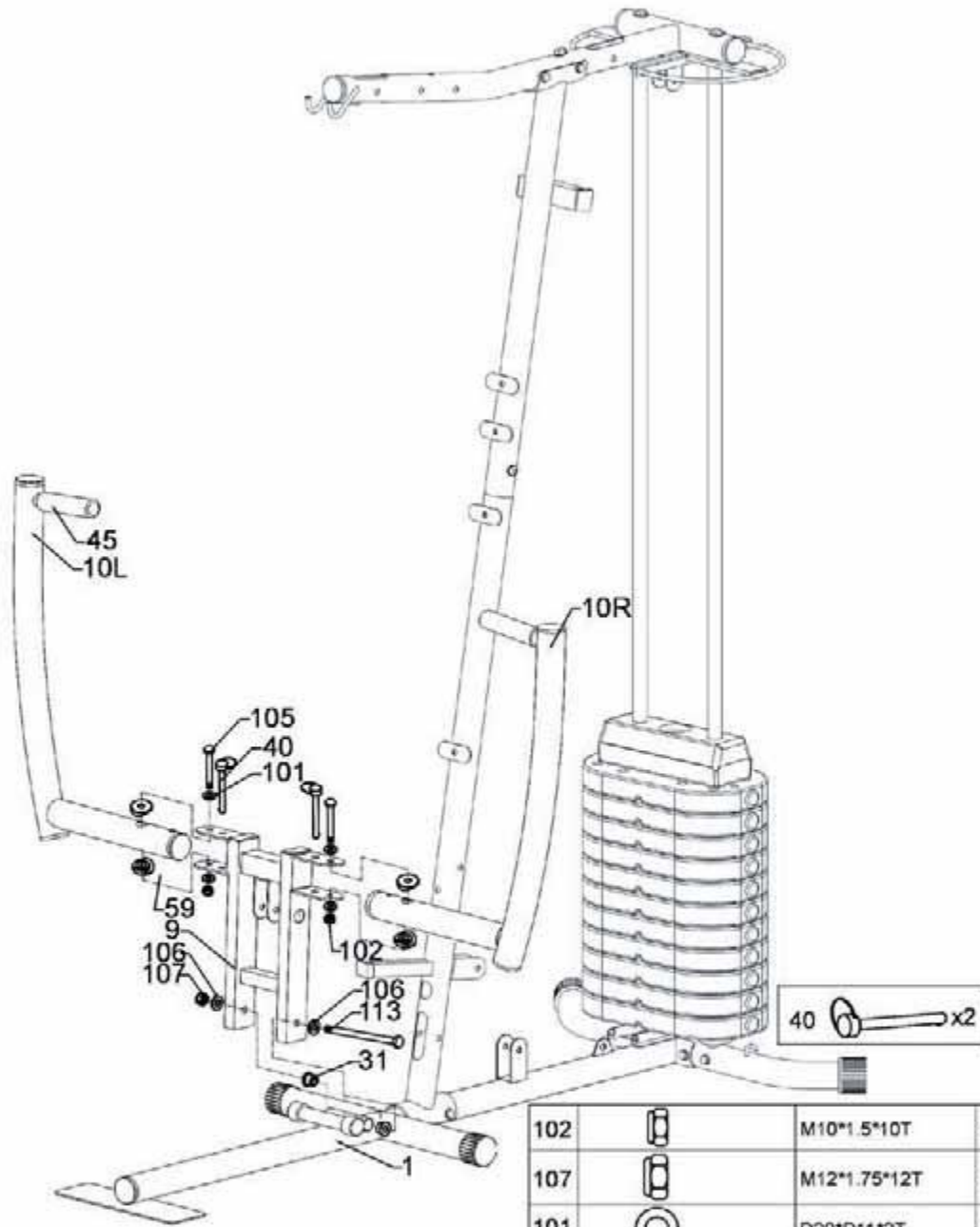
- 36  x1
- 37  x1







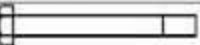

108		M8*1.25*20L	x4
109		D15.4*D8.2*2T	x4
110		D22*D8.5*1.5T	x4
119		M5*0.8*10L	x4
102		M10*1.5*10T	x4
101		D20*D11*2T	x9
103		M10*1.5*65L	x3
100		M10*1.5*75L	x2





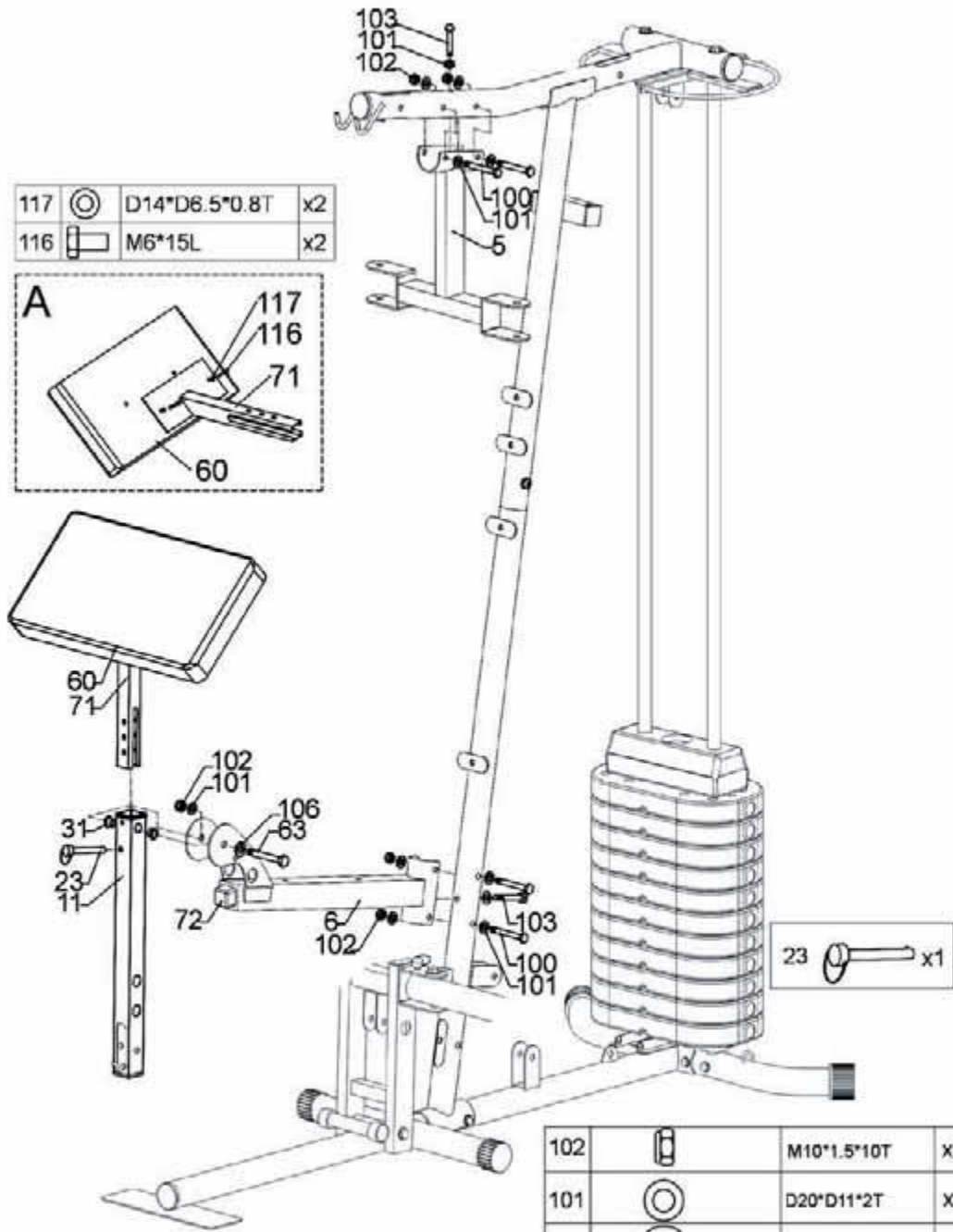
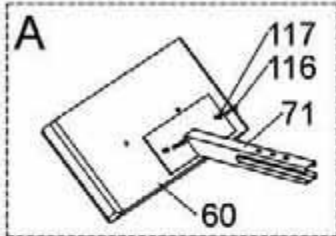
- 39  x2
- 54  x1
- 53  x1
- 55  x1
- 24  x1








122		M8*15L	x6
120		D28*D14*2T	x2
121			x2
102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x5
100		M10*1.5*75L	x2
103		M10*1.5*65L	x1

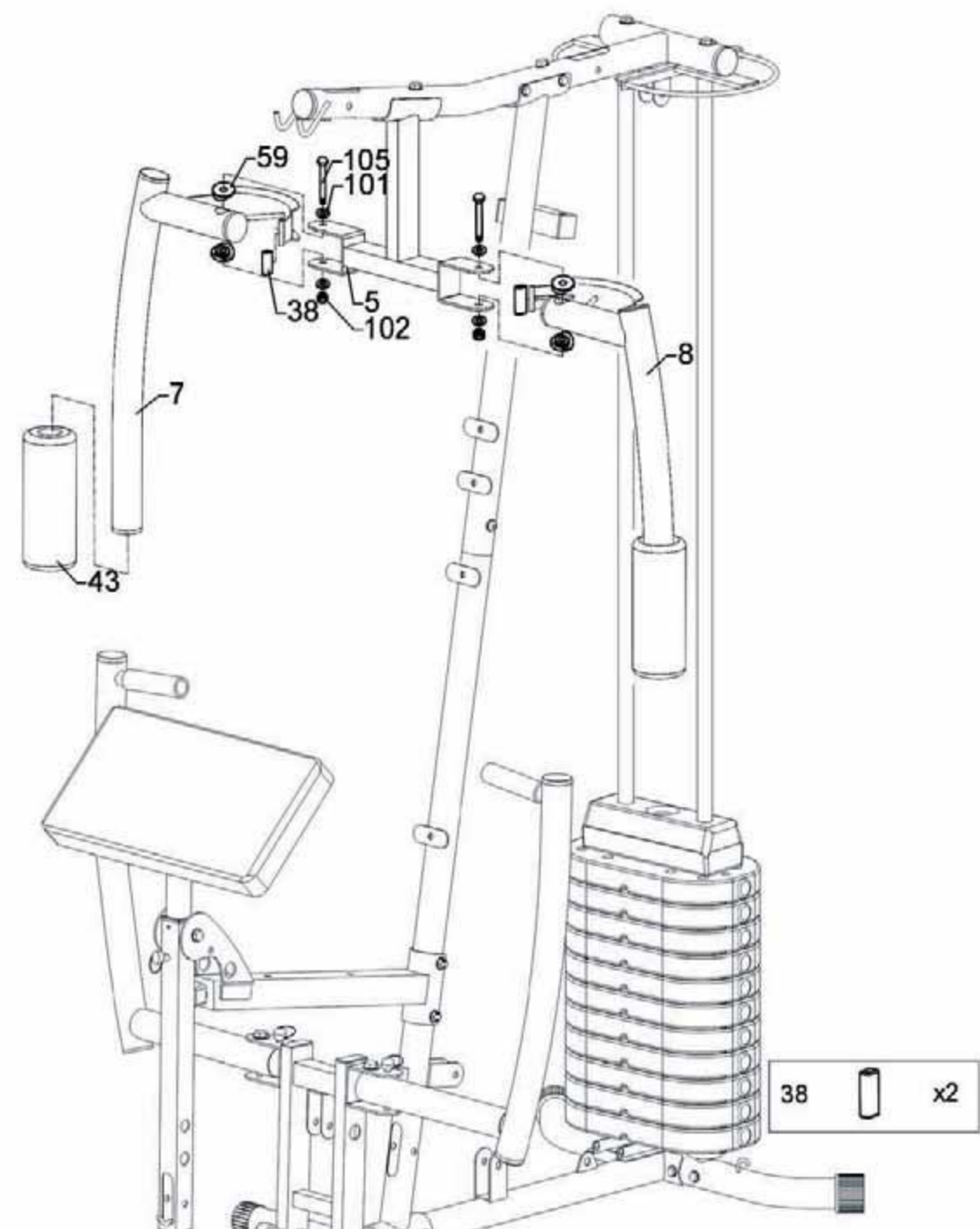


102		M10*1.5*10T	x2
107		M12*1.75*12T	x1
101		D20*D11*2T	x4
106		D24*D13.5*2.5T	x2
31		D29*D12.1*9T	x2
59		D29*D10.2*9T	x4
105		M10*1.5*85L	x2
113		M12*1.75*170L	x1

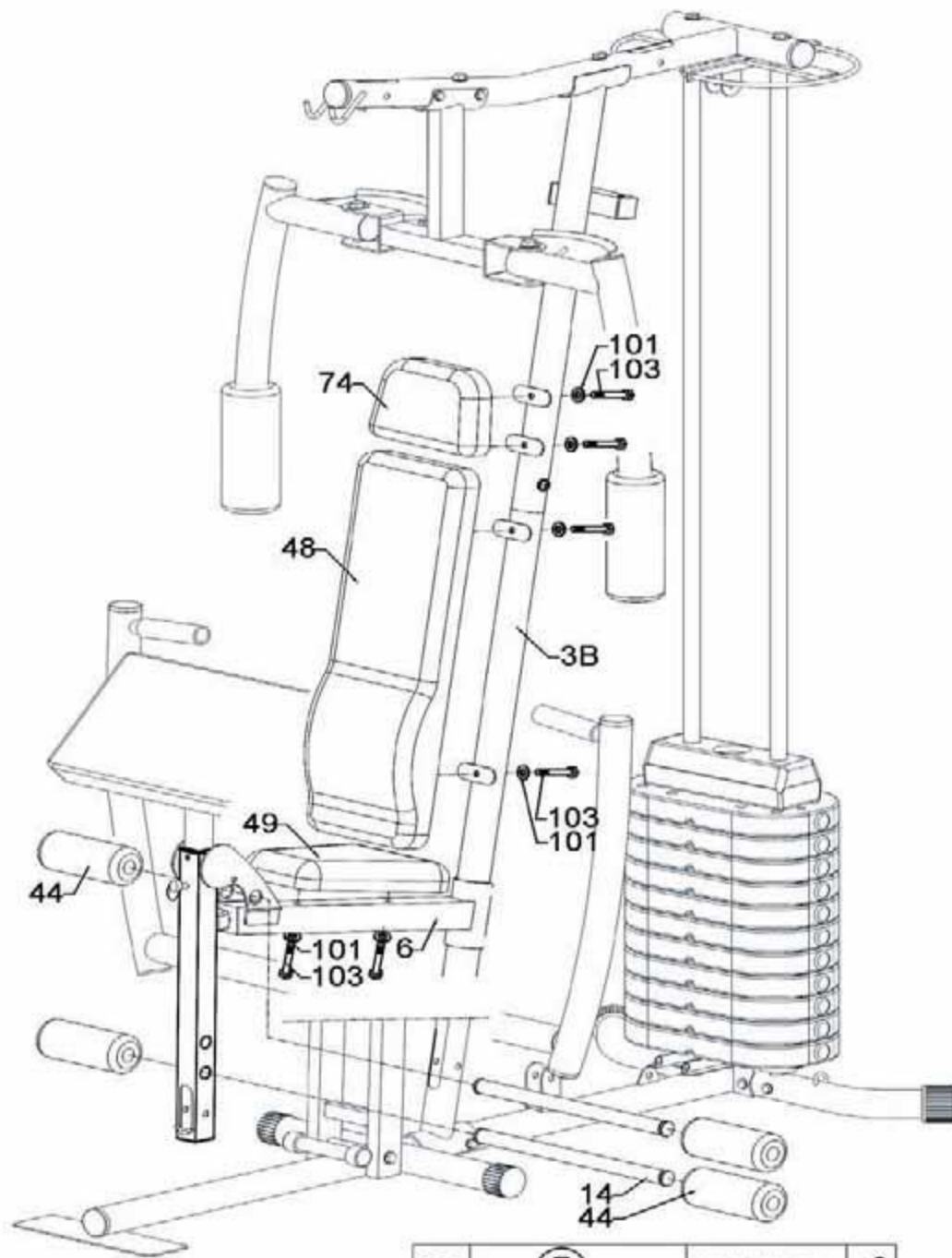
117		D14*D6.5*0.8T	x2
116		M6*15L	x2





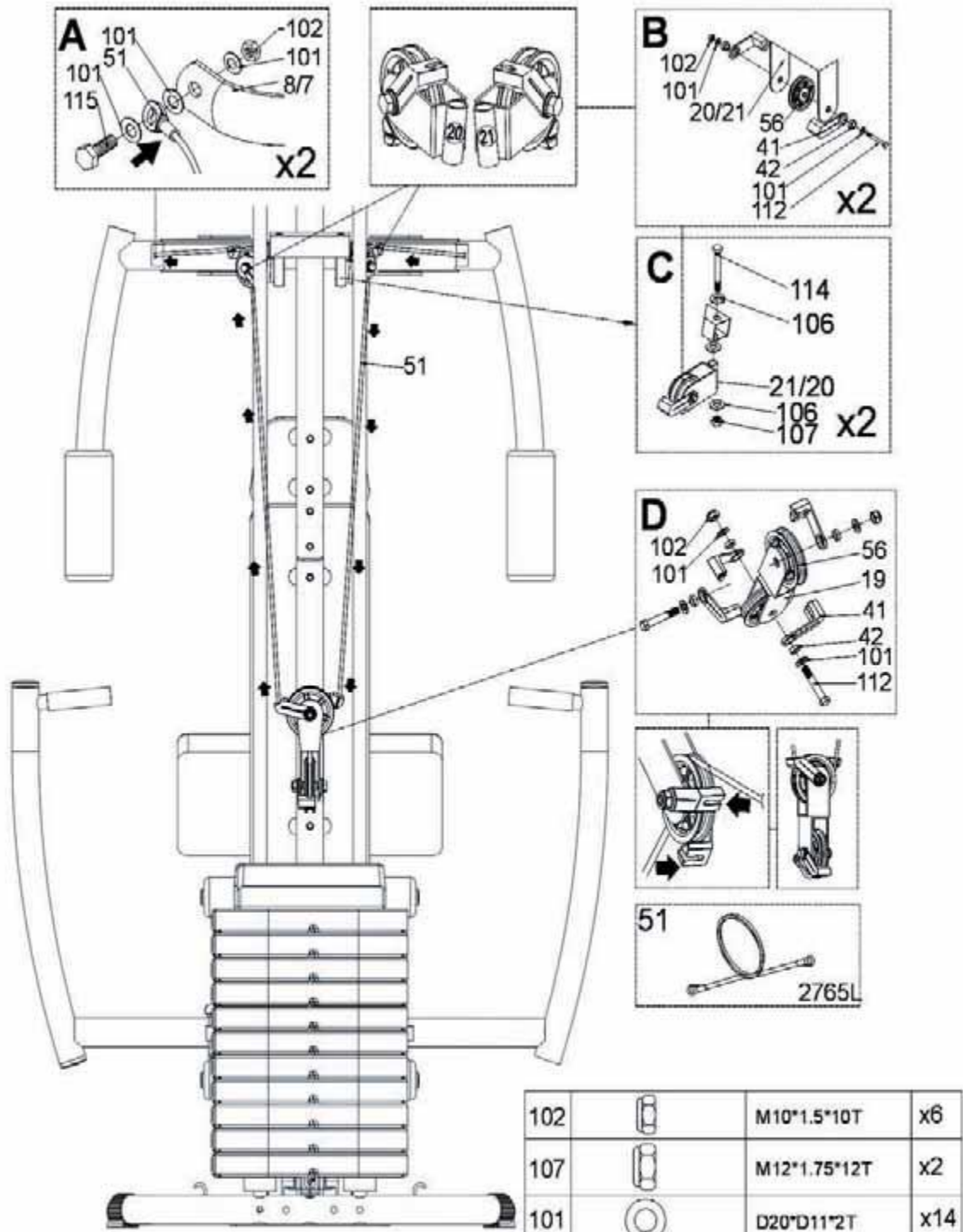
102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x11
106		D24*D13.5*2.5T	x1
31		D29*D12.1*9T	x2
103		M10*1.5*85L	x2
100		M10*1.5*75L	x4
63		M10*1.5*78L	x1



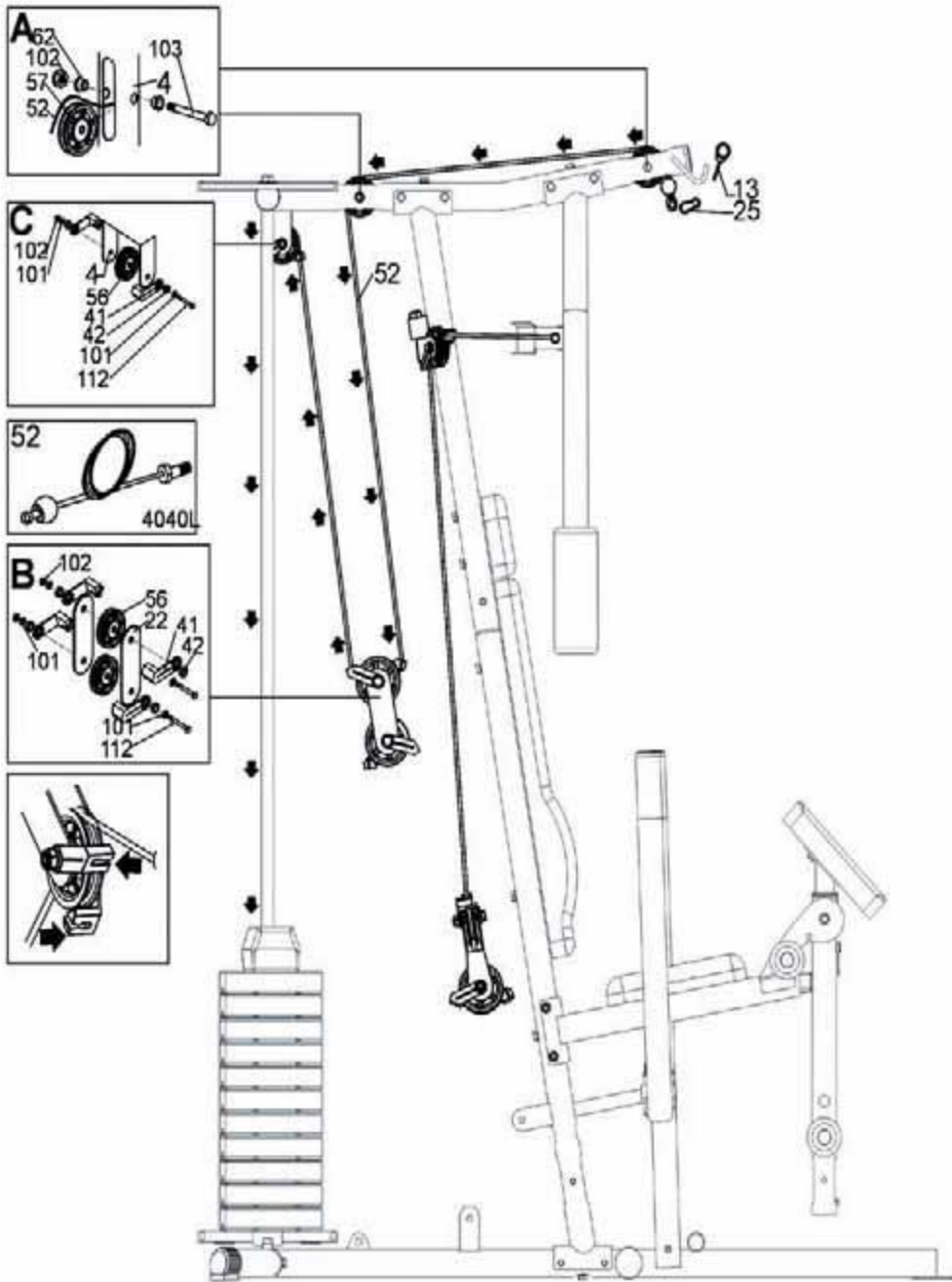
102		M10*1.5*10T	x2
101		D20*D11*2T	x4
105		M10*1.5*85L	x2
59		D29*D10.2*9T	x4



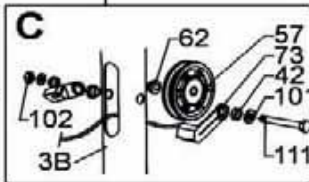
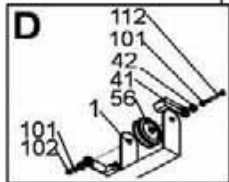
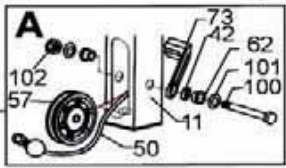
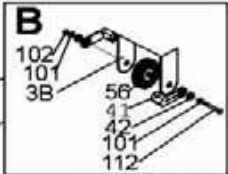
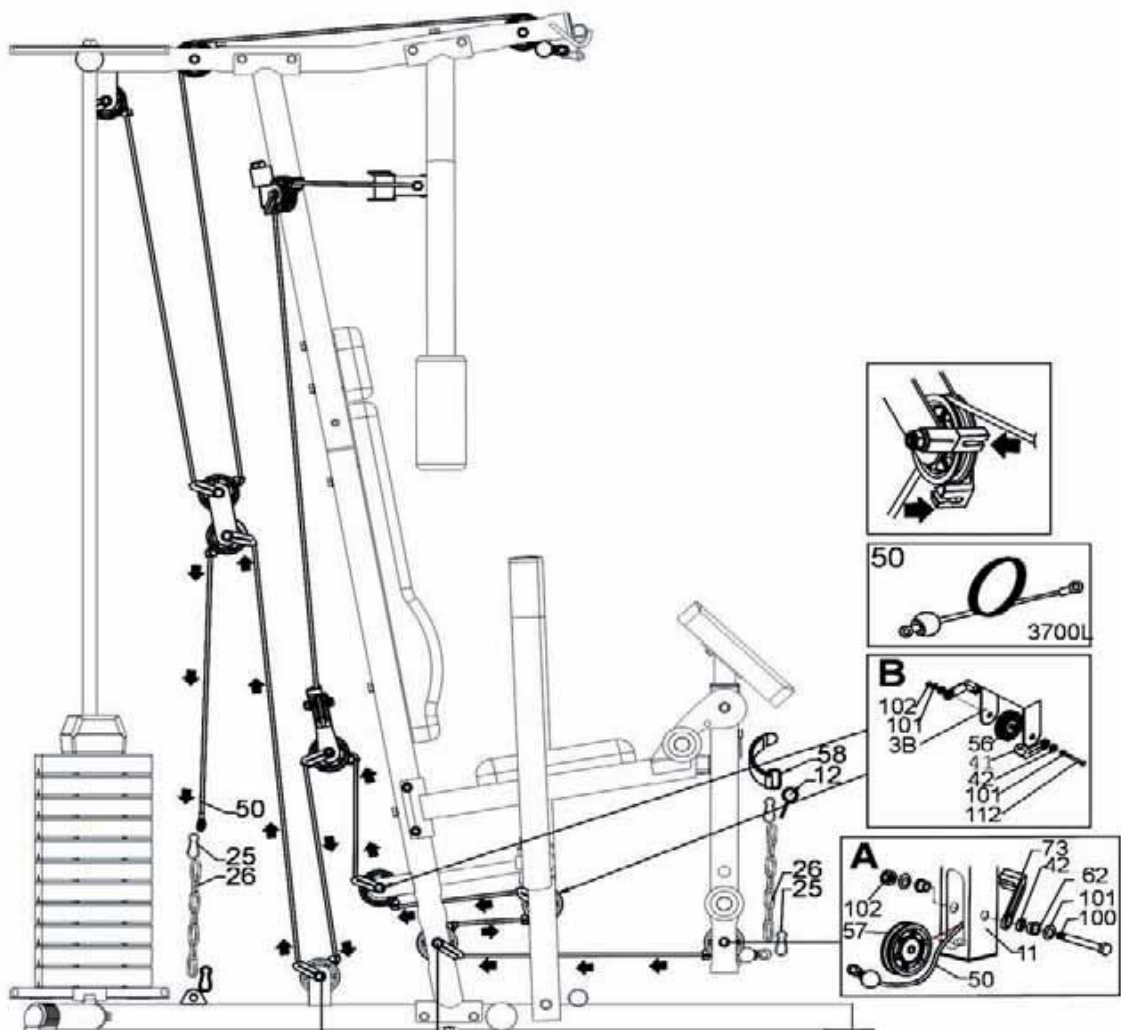
101		D20*D11*2T	x6
103		M10*1.5*65L	x6



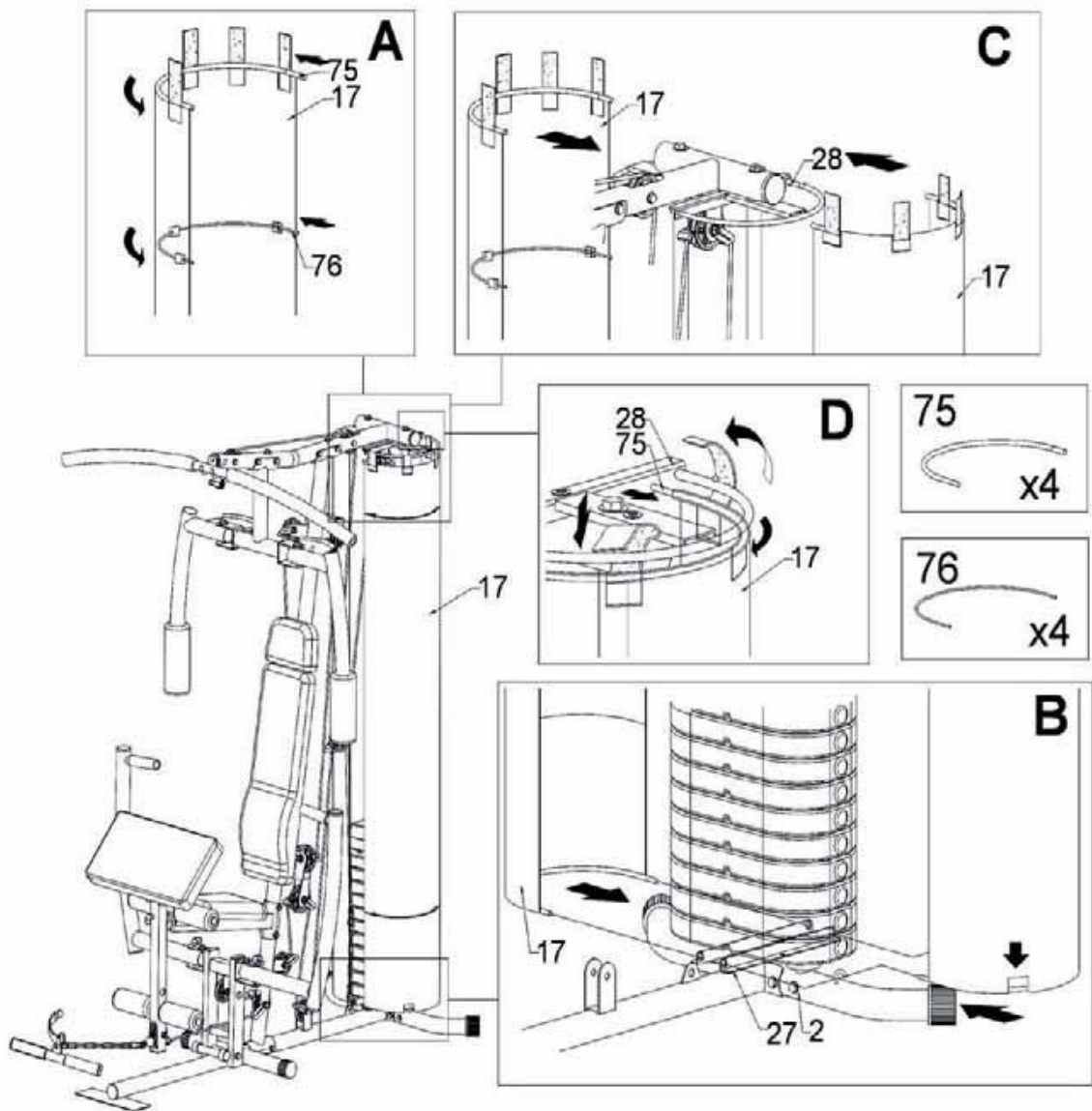
102		M10*1.5*10T	x6
107		M12*1.75*12T	x2
101		D20*D11*2T	x14
106		D24*D13.5*2.5T	x6
115		M10*1.5*25L	x2
112		M10*1.5*60L	x4
114		M12*1.75*115L	x2

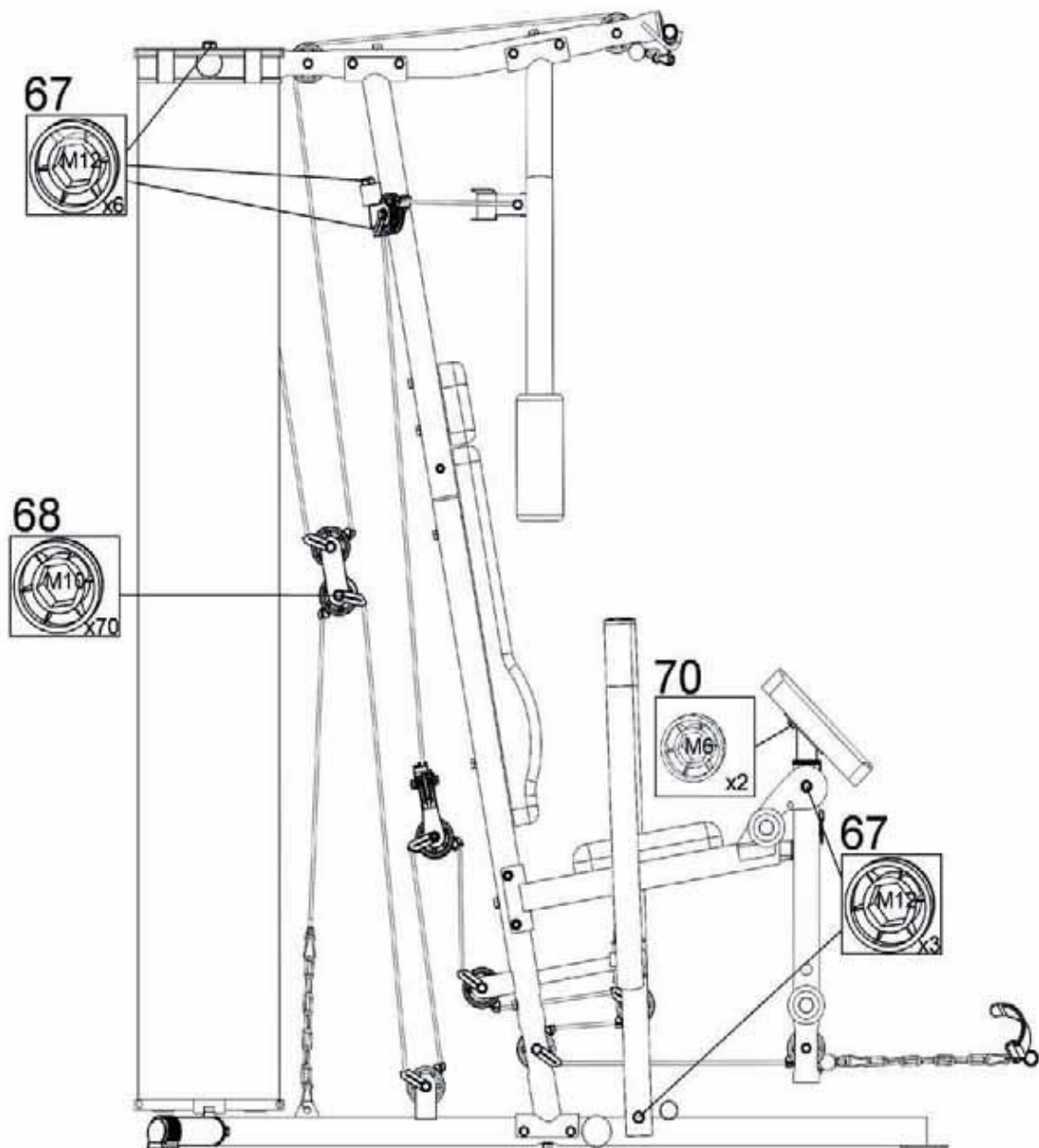


102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x6
62		D20*D14*10.2*20	x4
112		M10*1.5*60L	x3
103		M10*1.5*85L	x2



102		M10*1.5*10T	x5
101		D20*D11*2T	x10
62		D20*D14*10.2*20	x4
112		M10*1.5*60L	x3
100		M10*1.5*75L	x1
111		M10*1.5*80L	x1





4.

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. Exercices

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.

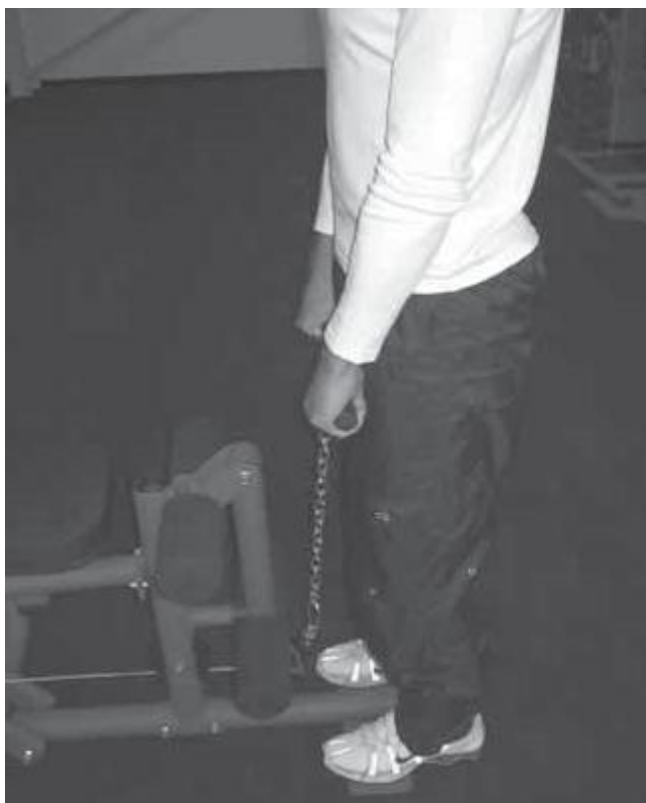
Exercices pour les abdominaux à ne jamais oublier!



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

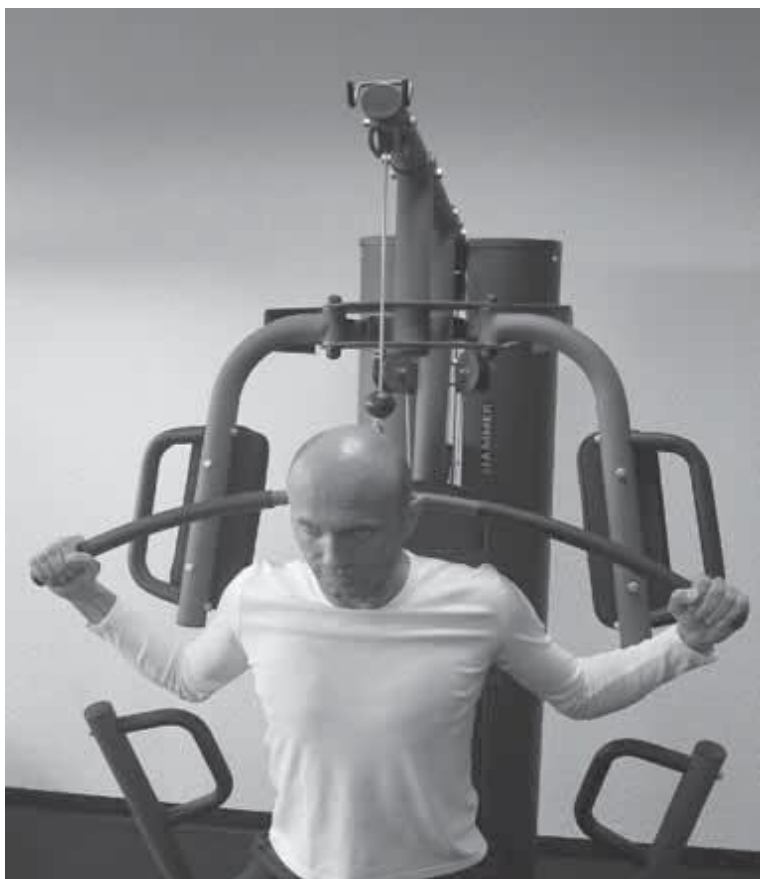


Tractions

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 °).





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 hôtels.

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension
9093 -1	Hauptrahmen	Mainframe	
-2	Standfuß, hinten	Rear stabil	
-3A	Senkrechtstrede	Front upright	
-3B	Senkrechtstrede	Lower part of front upright	
-4	Rahmen, oben	Top frame	
-5	Butterflyeinheit	Butterflyunit	
-6	Sitzrahmen	Seat support frame	
-7R	Butterflyarm, rechts	Butterflyarm, left side	
-8L	Butterflyarm, links	Butterflyarm, right side	
-9	Bankdrückaufnahme	Press frame	
-10L	Unterer Teil Butterflyarm, links	Lower part of butterfly arm, left side	
-10R	Unterer Teil Butterflyarm, rechts	Lower part of butterfly arm, right side	
-11	Beincurler	Leg curler	
-12	Curlstange	Curlbar	
-13	Latissimusstange	Lat bar	
-14	Schaumstoffrohr	Leg roller bar	
-15	Gewichtestange	Guide rod	
-16	Strede	Lower part of guide tube	
-17	Gewichteverkleidung	Weightshroud	
-18	Gewichteauswahlstab	Weights plates weilding	
-19	Rollenhalter, doppelt	Pulley bracket, double	
-20	Rollenhalter, links	Left pulley bracket	
-21	Rollenhalter, rechts	Right pulley bracket	
-22	Doppellrollenaufnahme	Pulley board	132x40x3T
-23	Innensechskantschraube	Bolt	D9.5*60L
-24	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin	
-25	Karabiner	Hook	D6x62
-26	Kette	Chain (7 links)	D4.8x18x34x248
-27	Strebe für Gewichteverkleidung	Weight protector support board	
-28	Rahmen für Gewichteverkleidung	Weight protector board (2)	
-29	Abdeckkappe, quadratisch	Square cap	50x50x18.5
-30	Konuskappe	Cone shaped cap	D26*32L
-31	Buchse	Bushing	D29*D12.1*9T
-32	Abdeckung, rund	Round footcap	D50xD60x37L
-33	Abdeckung, rund	Round cap	D1x17.5
-34	Abdeckung, quadratisch	Square cap	38x38x15
-35	Abdeckung, rund	Round cap	D50x16L
-36	Puffer	Buffer	31*31*3T
-37	Unterlegscheibe	Washer	25*25*2T
-38	Puffer, rund	Round buffer	49*19*14
-39	Puffer, rund	Round buffer	D60xD26x26T
-40	Innensechskantschraube	Bolt	D9.4*70L
-41	Rollenführung	Pulley guide bracket	D16.5*71.5*24*32
-42	Distanzscheibe für Rollenführung	Pulley inner sleeve	D16*D10.5*5.5T
-43	Schaumstoff	Foam	D47*D90*250L
-44	Schaumstoff	Foam	D23xD70x170L
-45	Schaumstoff	Foam	D23xD35x127L
-46	Top Gewichtesplatte	Crown plate	280x100x80
-47	Untere gewichtescheiben	Lower weight plates	370*200*42
-48	Rückenlehne	Backrest	675*225*41
-49	Sitz	Seat	240x150x290x47
-50	Seilzug (1)	Cable (1)	3700L
-51	Seilzug (3)	Cable (3)	2765L
-52	Seilzug (2)	Cable (2)	4040L
-53	Gewichtesstift	Weight pin	D10.5x56.5L

-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	Fusschleife	Ankle strap	295x95	1
-59	Buchse	Bushing	D29*O10.2*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	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	M8x1.25x20L8.8	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"-13UNC*25L	2
-122	Innensechskantschraube	Inner hex bolt	M8*1.25*15L8.8	6

10 GARANTIE

Afin de s'assurer qu'il s'agit bien d'un cas SAV, veuillez nous contacter par email à sav@e-clypse.com ou par téléphone au 04.93.61.20.28

Adresse :

E-Clypse

2791, Chemin de Saint Bernard

Porte 19, Bâtiment A

06220 Vallauris

