



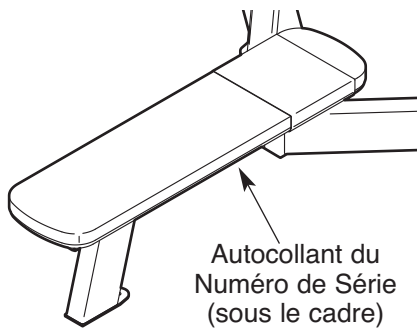
Olympic Flat Bench

MANUEL DE L'UTILISATEUR

N°. du Modèle F202.0

N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez vous reporter à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE en dernière page de ce manuel.

ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

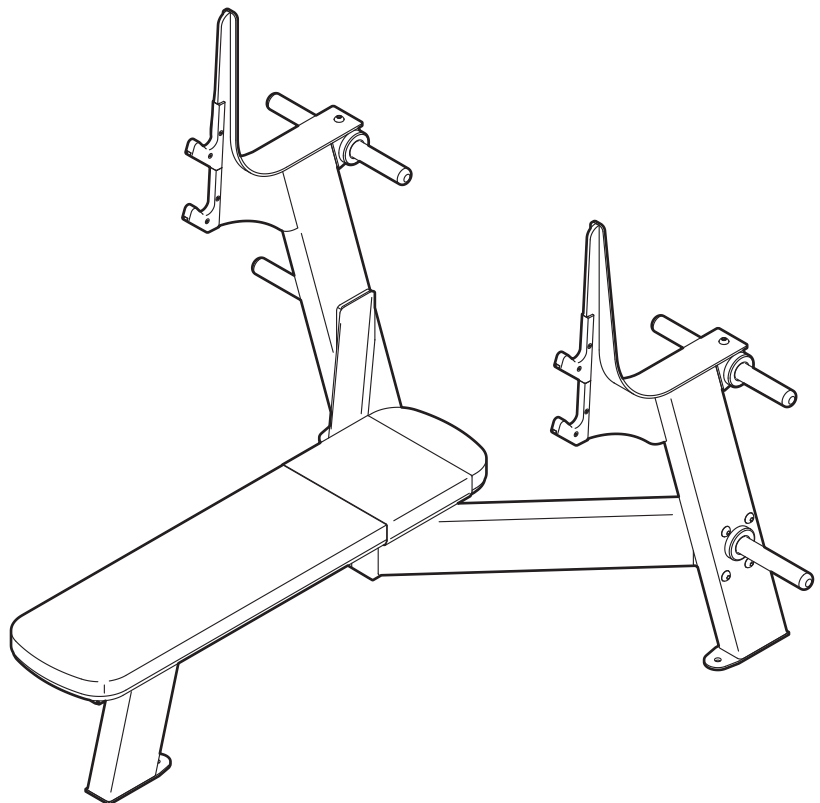
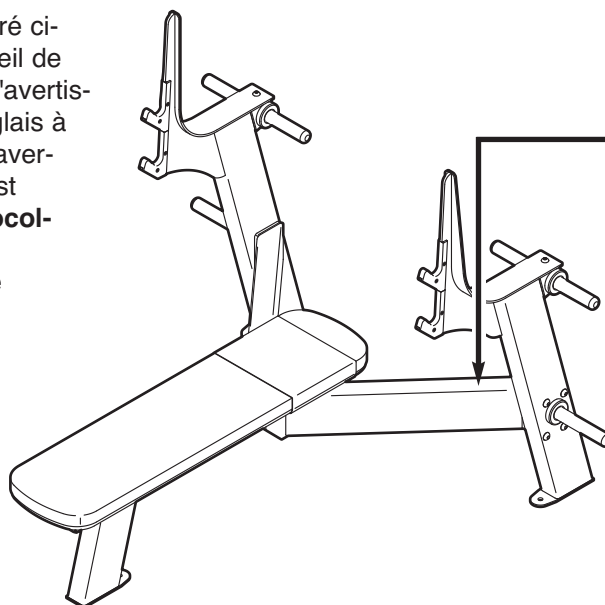


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
RANGEMENT DES POIDS	9
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	10
LISTE DES PIÈCES	11
SCHÉMA DÉTAILLÉ	11
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec votre appareil de musculation. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Le autocollant d'avertissement illustré sur cette page est collé aux endroit indiqué. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustrés à l'échelle.



**AVERTISSEMENT**

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez et suivez tous les avertissements et les instructions, et obtenez la formation nécessaire avant utilisation.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Éloignez votre corps, vos vêtements et vos cheveux de toutes les pièces mobiles.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 159 kg.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



AVERTISSEMENT : lisez l'ensemble des instructions de ce manuel ainsi que tous les avertissements inscrits sur votre appareil de musculation avant de l'utiliser, afin de diminuer les risques de blessures graves. FreeMotion Fitness ne pourra en aucun cas être tenu responsable des blessures ou dégâts matériels consécutifs ou liés à l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. N'utilisez cet appareil de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.
3. N'utilisez cet appareil de musculation que sur une surface plane. Placez un tapis sous l'appareil pour protéger le sol.
4. Il appartient à l'acheteur de s'assurer qu'il dispose d'un espace suffisant autour de l'appareil de musculation pour réaliser les exercices souhaités. Ne surchargez pas l'appareil de musculation.
5. Utilisez les trois trous d'ancrage de 14 mm pour stabiliser au maximum l'appareil de musculation en l'attachant au sol dans les endroits où cela est possible ou requis.
6. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser l'appareil de musculation.
7. Il appartient au propriétaire de l'appareil de musculation de s'assurer que tous ses utilisateurs sont correctement informés de l'ensemble des précautions d'utilisation à observer, qu'ils ont lu et compris tous les autocollants d'avertissement et de danger, et savent l'utiliser correctement.
8. Avertissez tous les utilisateurs de l'appareil de musculation qu'ils doivent immédiatement prévenir le responsable concerné en cas de blessure ou de problème avec l'appareil de musculation.
9. L'appareil de musculation est conçu pour supporter un poids maximum d'utilisateur de 159 kg (350 livres); un maximum de 272 kg (600 livres), ce qui inclut une barre de poids ; et un poids maximal de 431 kg (950 livres). Remarque : la barre de poids et les poids ne sont pas inclus avec l'appareil de musculation.
10. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de votre appareil de musculation à tout moment.
11. Afin de protéger vos pieds, portez toujours des chaussures de sport tout en utilisant l'appareil de musculation.
12. Évitez de vous pencher sur l'appareil de musculation ou d'y reposer les mains lors de l'utilisation de celui-ci.
13. Entraînez-vous toujours avec un partenaire d'entraînement. Votre partenaire doit être prêt à attraper la barre de poids si vous ne pouvez pas terminer une répétition.
14. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC FLAT BENCH (banc plat olympique) de musculation. Le OLYMPIC FLAT BENCH est conçu pour vous aider à développer les principaux groupes musculaires du haut du corps. Que vous ayez comme objectif de tonifier votre corps, de développer une bonne masse musculaire, le OLYMPIC FLAT BENCH vous aidera à atteindre vos objectifs.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la dernière page de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle ainsi que le numéro de série de votre appareil avant de nous contacter. Le numéro de modèle ainsi que l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

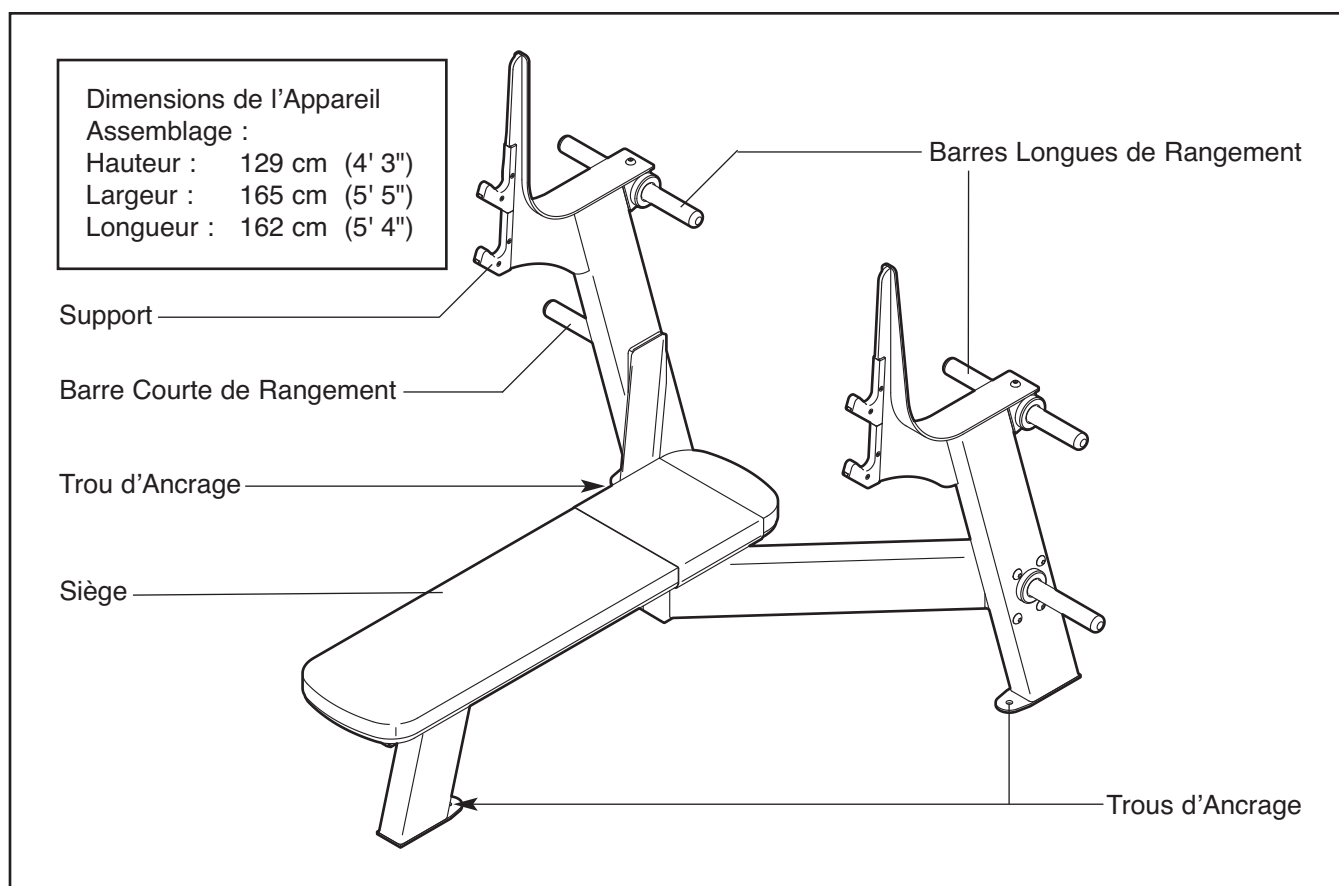
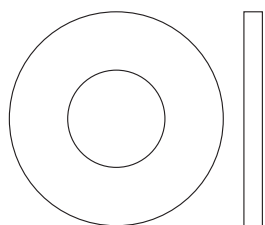
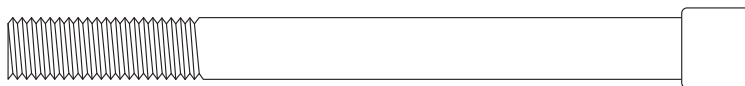


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

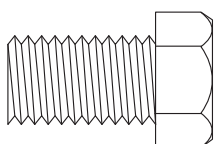
Ce tableau est fourni pour vous aider à identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses au-dessous de chaque pièce correspond au numéro de la pièce indiqué dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. **IMPORTANT : si vous ne trouvez pas une pièce dans le jeu de pièces, vérifiez que celle-ci n'est pas pré-assemblée.**



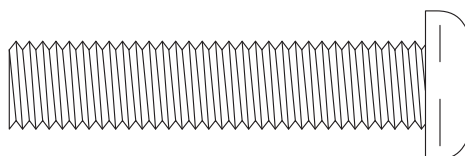
Rondelle de M12 (19)–4



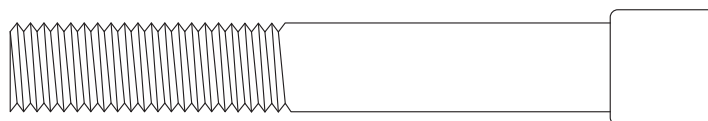
Vis de M8 x 90 mm (15)–2



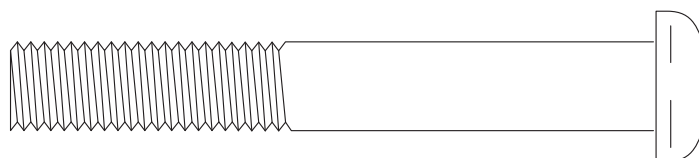
Vis Hexagonale de
M12 x 20 mm (17)–4



Vis en Bouton de
M12 x 55 mm (13)–2



Vis de M12 x 80 mm (16)–2



Vis en Bouton de M12 x 85 mm (14)–8

ASSEMBLAGE

Avant de commencer l'assemblage, lisez attentivement les informations et les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par sa taille et poids, l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour de l'appareil de musculation quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

- Utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5 pour vous aider à identifier les petites pièces.

- L'assemblage requiert les outils suivants (non-inclus) :

une clé anglaise



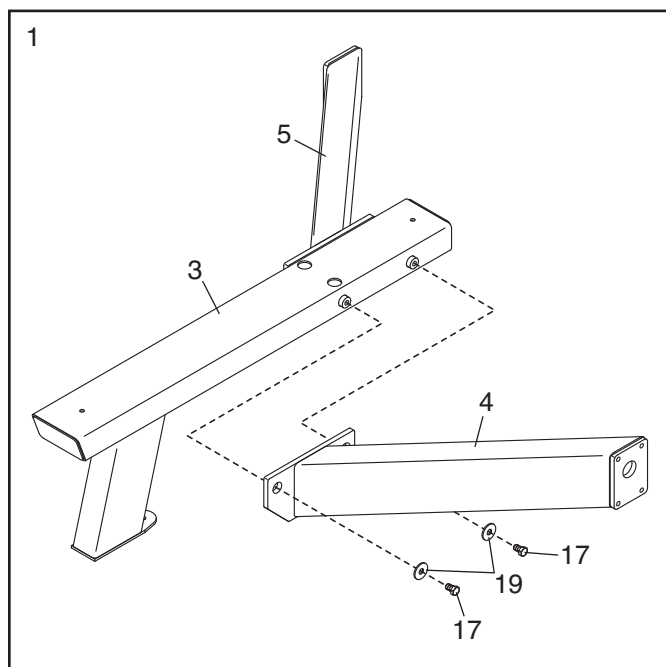
un jeu de clés hexagonales métriques



L'assemblage peut-être plus facile si vous avez un jeu de clés à douilles, des clés ouvertes ou fermées, ou un jeu de clés à rochet.

1. Fixez le Cadre Gauche (4) au Cadre Central (3) à l'aide de deux Vis Hexagonales de M12 x 20mm (17) et de deux Rondelles de M12 (19).

Fixez le Cadre Droit (5) de la même manière.

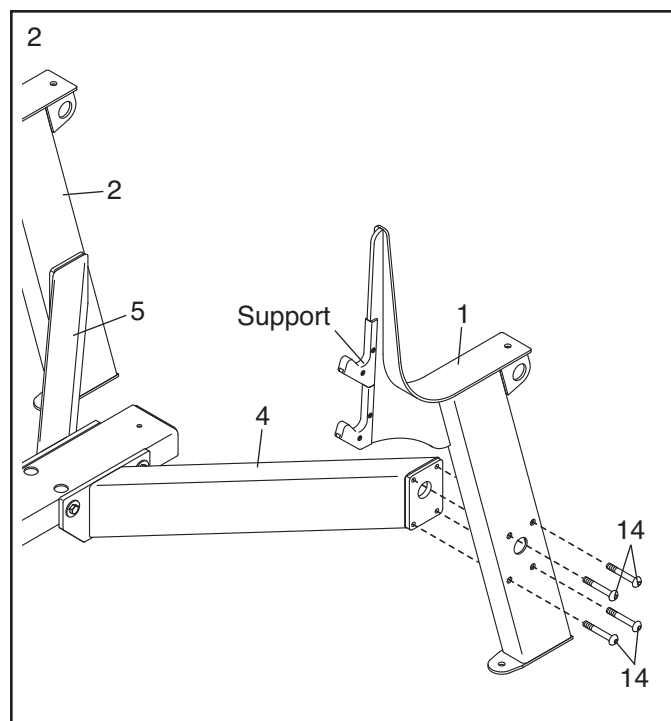


2. Repérez le Montant Gauche (1), portant un autocollant marqué « L » (*L* ou *Left* pour la gauche ; *R* ou *Right* pour la droite) ; **ne confondez pas le Montant Gauche et le Montant Droit (2).**

Fixez le Montant Gauche (1) au Cadre Gauche (4) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M12 x 85mm (14) ; **ne serrez pas tout de suite les Vis en Bouton.**

Fixez le Montant Droit (2) au Cadre Droit (5) de la même manière.

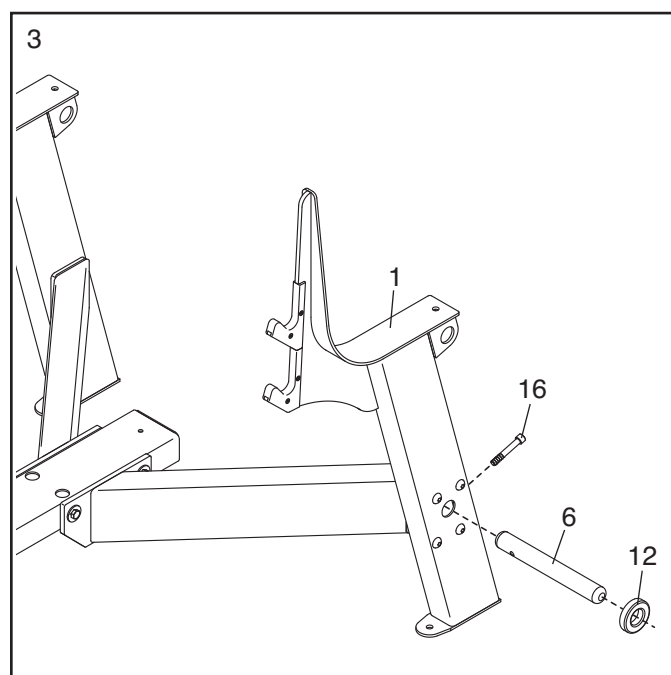
Assurez-vous que les supports des Montants Gauche et Droit (1, 2) sont alignés, puis serrez les huit Vis en Bouton de M12 x 85mm (14).



3. Fixez une Barre Courte de Rangement (6) au Montant Gauche (1) à l'aide d'une Vis de M12 x 80mm (16).

Puis, glissez l'Amortisseur de Poids (12) par-dessus la Barre Courte de Rangement (6).

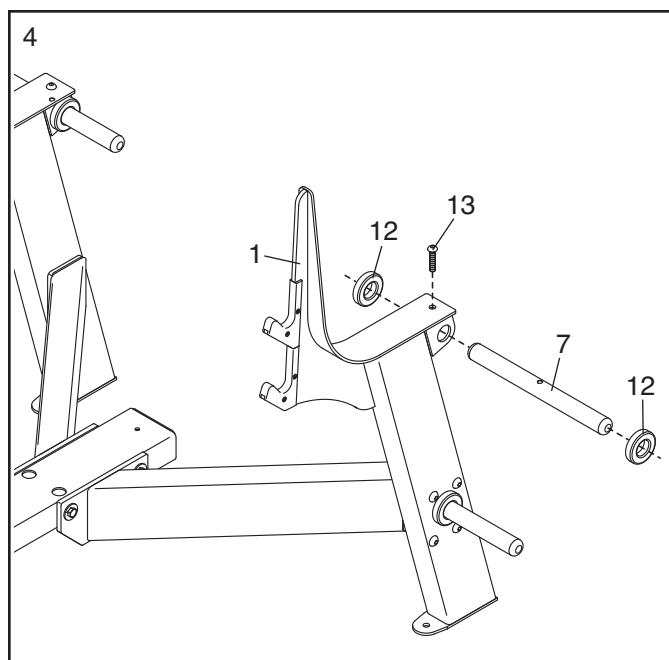
Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil de musculation.



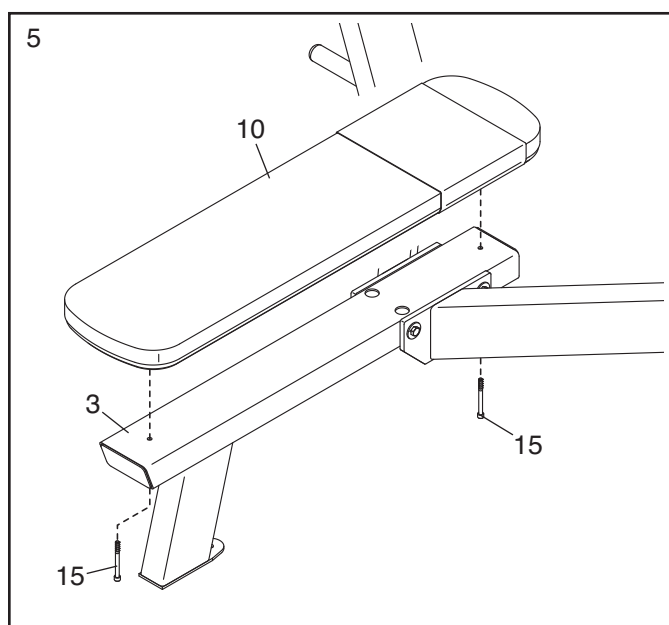
4. Fixez une Barre Longue de Rangement (7) au Montant Gauche (1) à l'aide d'une Vis en Bouton de M12 x 55mm (13).

Puis, glissez deux Amortisseurs de Poids (12) par-dessus la Barre Longue de Rangement (7).

Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil de musculation.



5. Fixez le Siège (10) au Cadre Central (3) à l'aide de deux Vis de M8 x 90mm (15) ; **pour éviter d'endommager le Siège, serrez les Vis uniquement quand le Siège ne bouge plus ou n'est pas lâche.**



6. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil de musculation sont correctement serrées.** Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez un tapis sous l'appareil de musculation.

RANGEMENT DES POIDS

Cette section explique comment stocker des poids (non inclus) sur l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant chaque utilisation de l'appareil de musculation ; remplacez les pièces usées immédiatement.

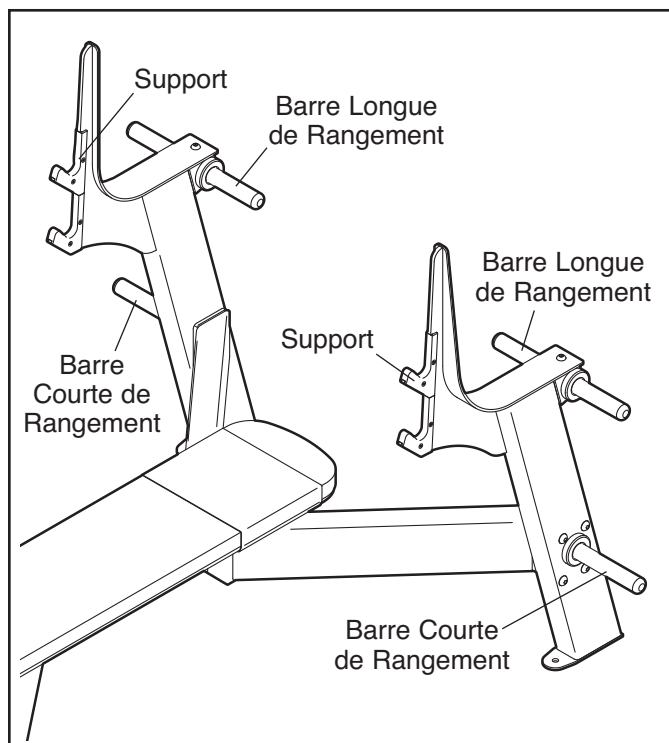
STOCKAGE DE POIDS

Les poids non-utilisés peuvent être stockés sur les barres de rangement de l'appareil de musculation. Placez les poids légers sur les barres longues de rangement (en haut) ; placez les poids lourds sur les barres courtes de rangement (en bas).



AVERTISSEMENT :

chaque barre longue de rangement peut recevoir jusqu'à 102 kg (225 livres). Chaque barre courte de rangement peut recevoir jusqu'à 68 kg (150 livres). Évitez de placer plus de 272 kg (600 livres), y compris une barre à disques (non incluse), sur les supports et les barres de rangement. Placez toujours la même quantité de poids sur les deux côtés de votre barre.



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Afin d'obtenir les meilleures performances de votre appareil de musculation et de réduire les risques de blessure des utilisateurs, vous devez effectuer régulièrement un entretien préventif de l'appareil. Formez l'ensemble de votre personnel à l'exécution des tâches décrites dans cette section. Le personnel doit également noter et signaler tout incident. Pour que la garantie de l'appareil soit valable, utilisez uniquement des pièces FREEMOTION pour les réparations et les remplacements. Pour toute question ou information, veuillez vous reporter à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE en dernière page de ce manuel.

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Revêtements et Cadre—Nettoyage Général

1. Nettoyez l'appareil de musculation à l'aide d'un chiffon doux et d'une solution à base d'eau tiède et de savon doux. Si nécessaire, utilisez une brosse à poils souples pour le nettoyage.
2. Rincez minutieusement à l'aide d'un chiffon doux humidifié. Séchez complètement.

Revêtement—Taches Difficiles

1. Vaporisez un produit d'entretien ménager non-abrasif sur la tache, tel que FORMULA 409®, SIMPLE GREEN®, ou un produit similaire. Frottez délicatement la tache et laissez le produit agir pendant quelques minutes.
2. Rincez soigneusement à l'aide d'un chiffon doux humidifié à l'eau claire. Séchez complètement.
3. Répétez si nécessaire ces opérations, à l'aide d'une brosse à poils souples.

Méthode Optionnelle pour les Taches Difficiles

1. Frottez délicatement la tache avec un chiffon doux imbibé d'alcool dénaturé.
2. Rincez minutieusement à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'eau claire. Séchez complètement.

ATTENTION : lorsque vous utilisez un produit de nettoyage, faites tout d'abord un essai sur une partie non visible pour vous assurer qu'il n'endommage pas le matériau. Pour chaque produit de nettoyage utilisé, suivez les instructions et respectez les précautions de sécurité du fabricant. FreeMotion Fitness et ses revendeurs ne se portent pas responsables des dommages ou blessures résultant de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation de produits de nettoyage.

IMPORTANT : n'utilisez pas de produits abrasifs qui pourraient rayer l'appareil de musculation. Les produits de nettoyage puissants et abrasifs endommagent les autocollants. Faites attention à proximité des autocollants. N'utilisez pas de dissolvants comme le « white spirit », le kérosène, l'essence ou des produits similaires.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Petites Pièces

Inspectez tous les écrous et les boulons et serrez-les si nécessaire. **IMPORTANT :** tous les coussins FREEMOTION sont équipés de renforts en contreplaqué muni d'écrous qui fixent les coussins sur l'appareil. Comme les écrous sont maintenus par le contreplaqué, ils n'ont pas la résistance à la torsion des écrous standards. Lorsque vous vissez les boulons du coussin, tournez-les seulement jusqu'à qu'ils soient suffisamment serrés et que le coussin ne bouge plus. Si vous les serrez trop, vous risquez de dégager les écrous du contreplaqué et vous ne pourrez alors plus retirer le coussin.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle F202.0

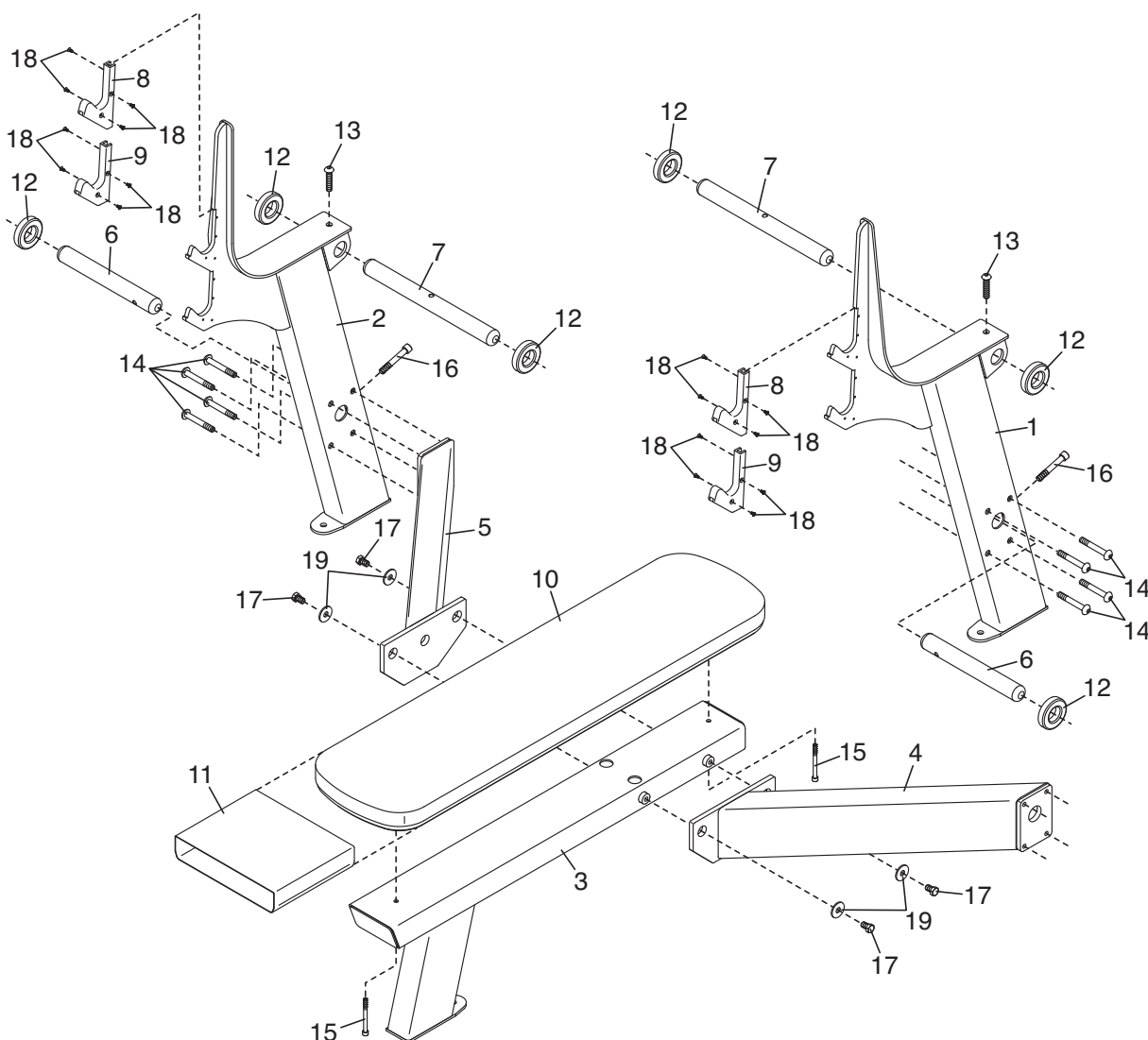
R0210A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Montant Gauche	11	1	Revêtement du Siège
2	1	Montant Droit	12	6	Amortisseur de Poids
3	1	Cadre Central	13	2	Vis en Bouton de M12 x 55mm
4	1	Cadre Gauche	14	10	Vis en Bouton de M12 x 90mm
5	1	Cadre Droit	15	2	Vis de M8 x 90mm
6	2	Barre Courte de Rangement	16	—	Non utilisée
7	2	Barre Longue de Rangement	17	4	Vis Hexagonale de M12 x 20mm
8	2	Couvercle Support Supérieur	18	16	Vis de M5 x 12mm
9	2	Couvercle Support Inférieur	19	4	Rondelle de M12
10	1	Siège	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle F202.0

R0210A



COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez contactez le Service à la Clientèle aux numéros de téléphone ou adresses ci-dessous. **Veuillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez noter le numéro de la pièce et la description de chaque pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les Etats-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 8 a.m.–5 p.m. TM

Écrivez :

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Etats-Unis

Hors des Etats-Unis et Canada

Appelez : 001-435-786-3521

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com