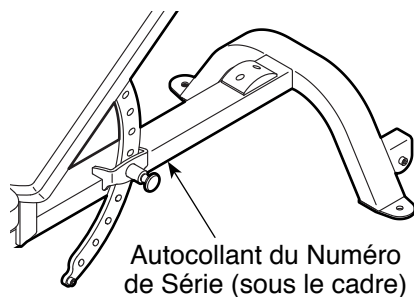


FREEMOTION[®] Adjustable Bench

N°. du Modèle F203.0

N°. de Série _____

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



MANUEL DE L'UTILISATEUR

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.

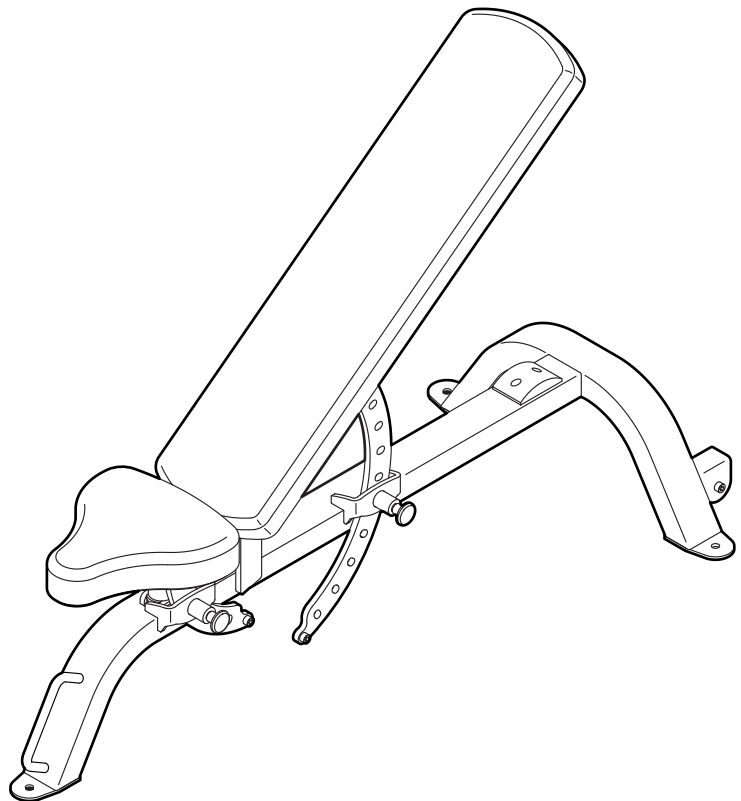
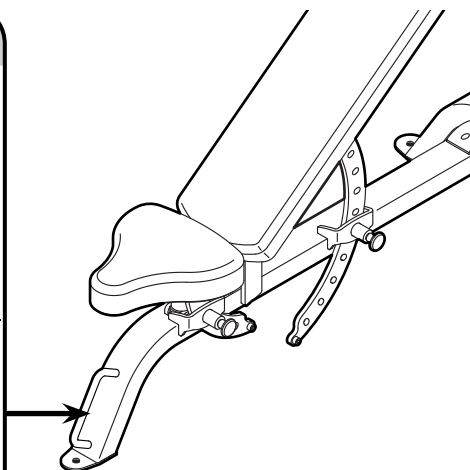
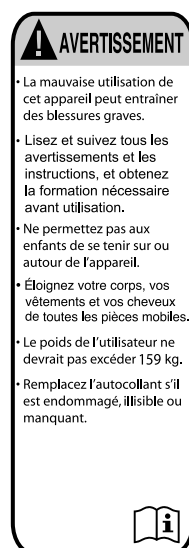


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE ET RÉGLAGES	5
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	6
LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ	7
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	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 dernière page 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.



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. 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.
2. 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.
3. 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.
4. N'utilisez cet appareil de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.
5. N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Couvrez le sol en dessous de l'appareil de musculation afin de le protéger.
6. 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.
7. A l'aide des trois trous d'ancrage de 14 mm permettant une stabilité maximale, l'appareil de musculation doit être ancré au sol quand c'est nécessaire ou chaque fois que c'est possible.
8. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant chaque utilisation de l'appareil de musculation.
9. L'appareil de musculation est conçu pour supporter un poids maximum d'utilisateur de 159 kg et un poids total maximum de 361 kg. Évitez d'utiliser l'appareil de musculation avec plus de 202 kg de poids, y compris une barre à disques. Remarque : l'appareil de musculation ne comporte pas de poids ni de barre à disques.
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. Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles. Évitez de vous pencher sur l'appareil de musculation ou d'y reposer les mains lors de l'utilisation de celui-ci.
13. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

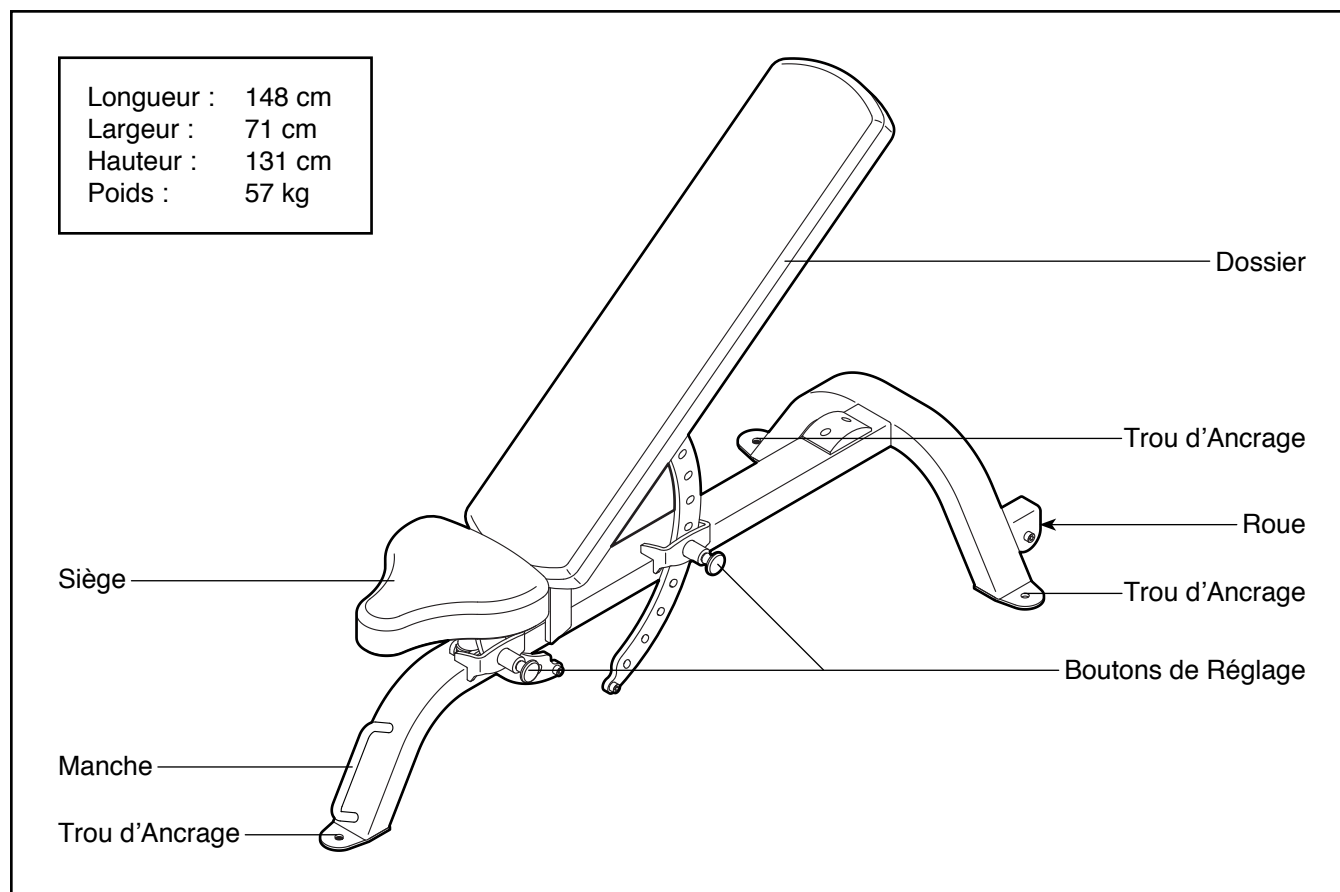
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation FREEMOTION® ADJUSTABLE BENCH (banc réglable). L'ADJUSTABLE 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 ADJUSTABLE 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.



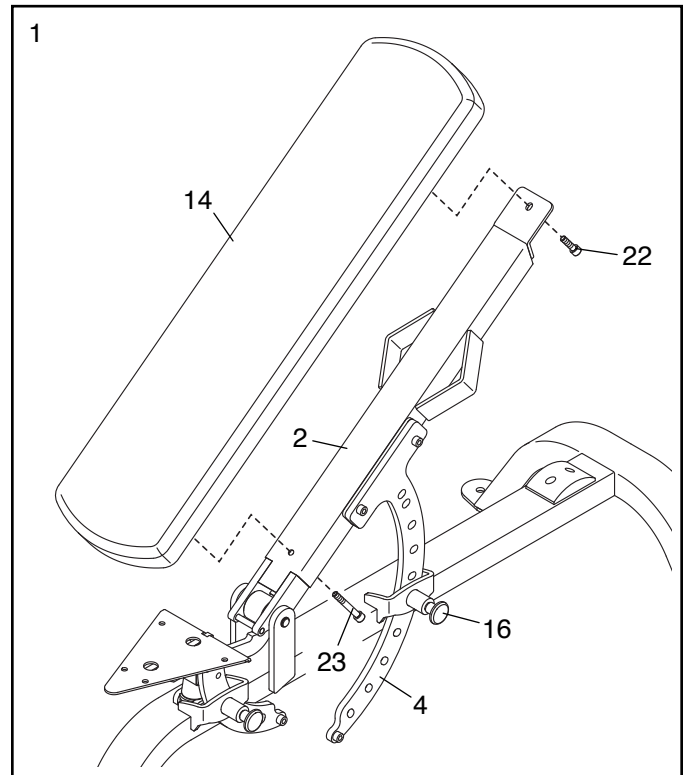
ASSEMBLAGE ET RÉGLAGES

Installez toutes les pièces de l'appareil de musculation dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage ; **évit**ez de jeter le matériel d'emballage avant d'avoir terminé l'assemblage. L'assemblage requiert une clé hexagonale métrique (non incluse).

1. Fixez le Dossier (14) au Cadre du Dossier (2) à l'aide d'une Vis M8 x 25mm (22) et d'une Vis M8 x 80mm (23) ; **pour év**iter d'endommager le Dossier, serrez les Vis uniquement quand le Dossier ne bouge plus ou n'est pas lâche.

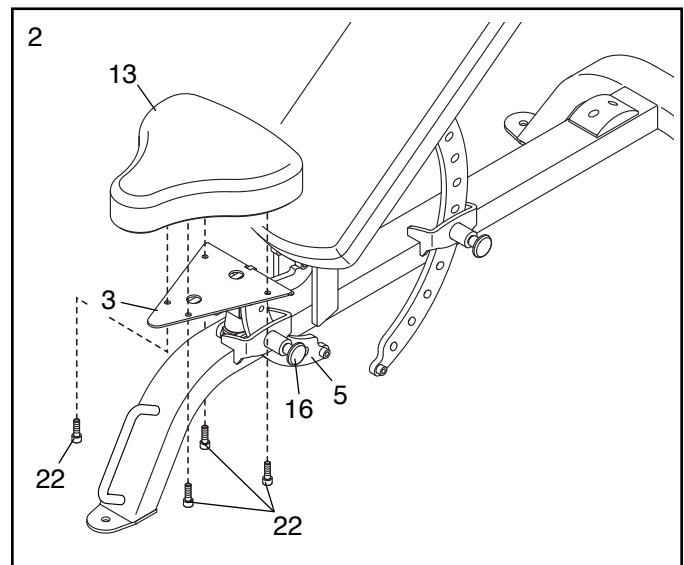
Pour ajuster l'angle du Dossier (14), tenez le Dossier avec une main et tirez le Bouton de Réglage (16) indiqué avec l'autre main. Faites pivoter le Dossier jusqu'à l'angle de votre choix, puis réengagez le Bouton de Réglage dans le Grand Support de Réglage (4).

⚠ AVERTISSEMENT :
toujours tenir le Dossier (14) avant de tirer le Bouton de Réglage (16) ; le Dossier peut tomber lourdement.



2. Fixez le Siège (13) au Cadre du Siège (3) à l'aide de quatre Vis M8 x 25mm (22) ; **pour év**iter d'endommager le Siège, serrez les Vis uniquement quand le Siège ne bouge plus ou n'est pas lâche.

Pour ajuster l'angle du Siège (13), tenez le Siège avec une main et tirez le Bouton de Réglage (16) indiqué avec l'autre main. Faites pivoter le Siège jusqu'à l'angle de votre choix, puis réengagez le Bouton de Réglage dans le Petit Support de Réglage (5).



3. Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil de musculation sont correctement serrées.

Pour déplacer l'appareil de musculation, soulevez d'abord le manche situé sous le siège (voir le dessin à la page 4) jusqu'à ce que les deux roues touchent le sol. Poussez doucement l'appareil de musculation jusqu'à l'emplacement souhaité et ensuite abaissez-le. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez un tapis en-dessous de l'appareil de musculation.

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

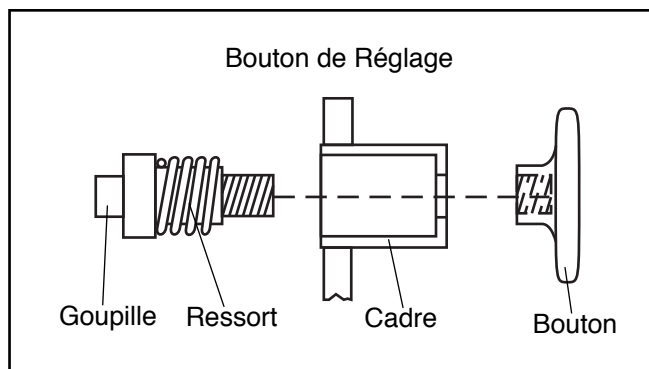
Inspectez tous les écrous et les boulons et serrez-les si nécessaire. **IMPORTANT :** tous les coussins FREEMOTION sont équipés de renforts en contreplaqué muni d'écrous qui fixent les coussins sur l'appareil. Comme les écrous sont maintenus par le contreplaqué, ils n'ont pas la résistance à la torsion 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 dégrader les écrous du contreplaqué et vous ne pourrez alors plus retirer le coussin.

Roues

Les roues doivent rouler facilement. Serrez ou remplacez les roues si nécessaire.

Bouton de Réglage

Si un bouton de réglage se coince, il faut alors le lubrifier à nouveau. Dévissez le bouton et appliquez une légère couche de graisse au lithium. Remontez le bouton comme indiqué dans le dessin ci-dessous. Si le bouton de réglage ne fonctionne toujours pas correctement, il est peut être nécessaire de remplacer le ressort. Pour commander un ressort neuf, reportez-vous à la section « COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE » au verso de ce manuel.



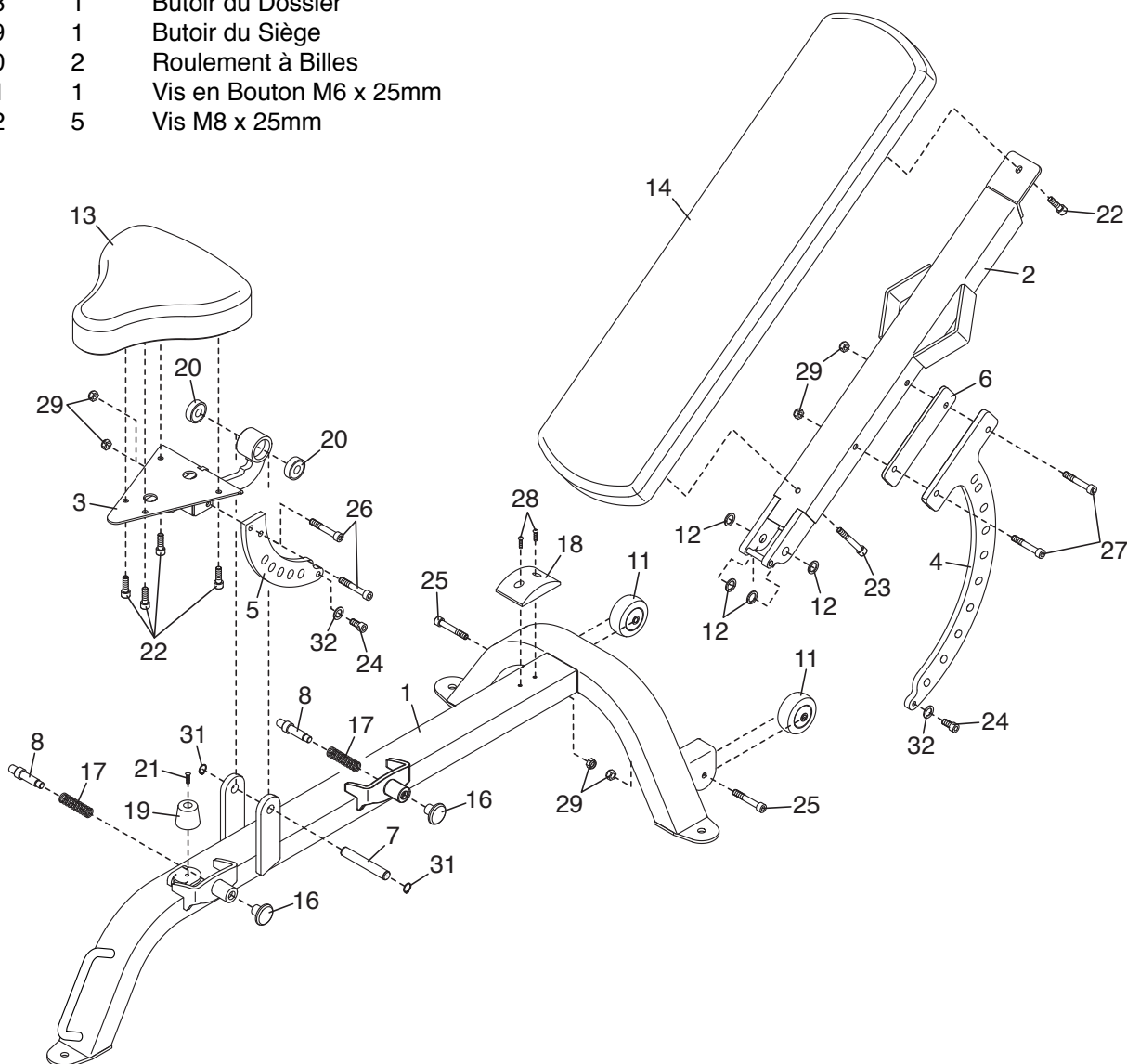
LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ

Model No. F203.0 R0815A

N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre Principal
2	1	Cadre du Dossier
3	1	Cadre du Siège
4	1	Grand Support de Réglage
5	1	Petit Support de Réglage
6	1	Plaque du Support
7	1	Tige du Cadre du Siège
8	2	Goupille de Réglage
9	—	(Non Utilisé)
10	—	(Non Utilisé)
11	2	Roue
12	4	Bague d'Espacement en Nylon
13	1	Siège
14	1	Dossier
15	—	(Non Utilisé)
16	2	Bouton de Réglage
17	2	Ressort
18	1	Butoir du Dossier
19	1	Butoir du Siège
20	2	Roulement à Billes
21	1	Vis en Bouton M6 x 25mm
22	5	Vis M8 x 25mm

N°.	Qté.	Description
23	1	Vis M8 x 80mm
24	2	Vis M10 x 16mm
25	2	Boulon M10 x 65mm
26	2	Boulon M10 x 80mm
27	2	Boulon M10 x 110mm
28	2	Vis en Bouton M6 x 15mm
29	6	Écrou de Verrouillage M10
30	—	(Non Utilisé)
31	2	Bague d'Attache
32	2	Rondelle M10
*	—	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.



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 contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone ci-dessous. **Veillez 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 États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM
Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
États-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Lun.–Ven. 6 a.m.–3 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

ÉTENDUE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie sera annulée dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable aux propriétaires suivants.
2. La garantie sur la main d'œuvre s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur autorisé FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la garantie sur la main d'œuvre applicable dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, dont tout emplacement à proximité d'un spa ou d'une piscine.
7. Tout dommage causé par une mauvaise installation électrique ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne couvre pas les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.

2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de transport, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil ; ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation ; ou des frais d'enlèvement ou d'installation ; ou tout autre dommage indirect. Certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.