

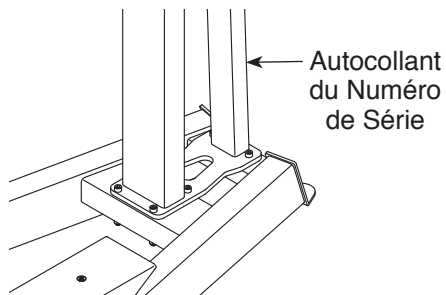
FREEMOTION[®]

Dip Chin Ab

N°. du Modèle F207.0

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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

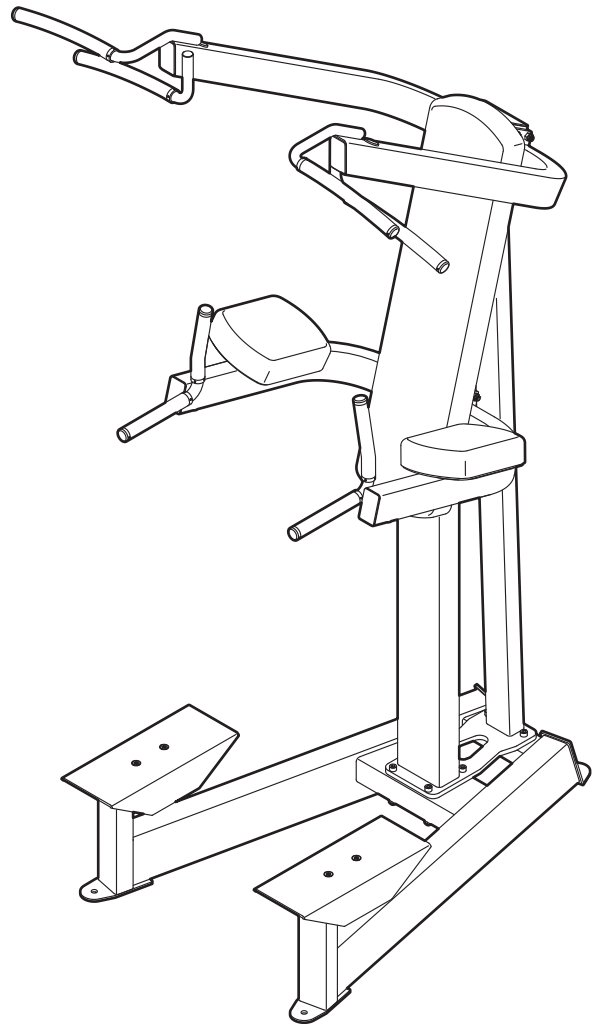
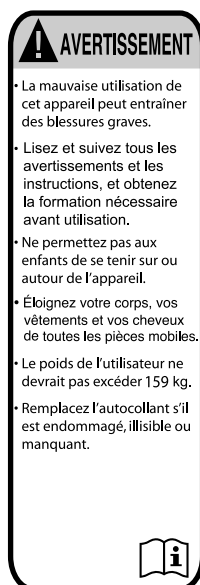


TABLE DES MATIÈRES

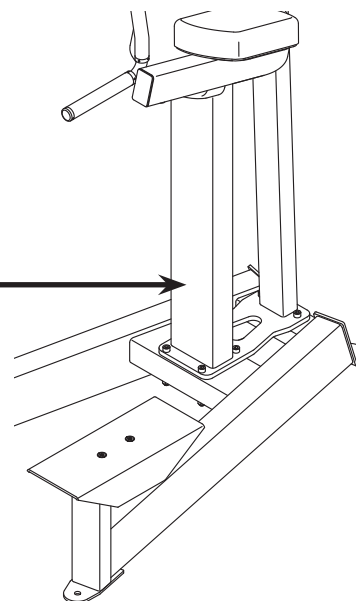
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	9
LISTE DES PIÈCES	10
SCHÉMA DÉTAILLÉ	11
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....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

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



- 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 l'appareil de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.
3. N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Installez un petit tapis sous l'appareil de musculation pour protéger le revêtement du sol.
4. Il est de la responsabilité du propriétaire d'assurer que l'espace autour de l'appareil de musculation suffit aux exercices prévus.
5. L'appareil de musculation doit être fixé au sol à l'aide des orifices d'ancrage de 14 mm servant à maximiser la stabilité lorsque cela est nécessaire ou possible.
6. Assurez-vous que toutes les pièces sont fermement fixées avant chaque utilisation de l'appareil de musculation.
7. Il est de la responsabilité du propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions, qu'ils ont lu et compris tous les autocollants d'avertissement et de mise en garde, et qu'ils ont été informés de l'utilisation convenable de l'appareil de musculation.
8. Il devrait être demandé à tous les utilisateurs de l'appareil de musculation de rapporter immédiatement au personnel de l'établissement toute blessure ou irrégularité de l'appareil de musculation.
9. L'appareil de musculation est conçu pour supporter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 350 livres. N'utilisez pas l'appareil de musculation avec des poids.
10. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil de musculation en tout temps.
11. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'utilisation de l'appareil de musculation.
12. Ne vous appuyez pas contre l'appareil de musculation et n'y posez pas les mains pendant qu'il est utilisé.
13. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou 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® DIP CHIN AB (cage de dip pour abdos). Le DIP CHIN AB est conçu de façon à favoriser le développement des groupes musculaires principaux de la partie inférieure du corps. Que vous ayez comme but de raffermir votre corps ou d'accroître considérablement votre masse musculaire et votre force, le DIP CHIN AB vous aidera à atteindre vos objectifs particuliers.

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 assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et 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.

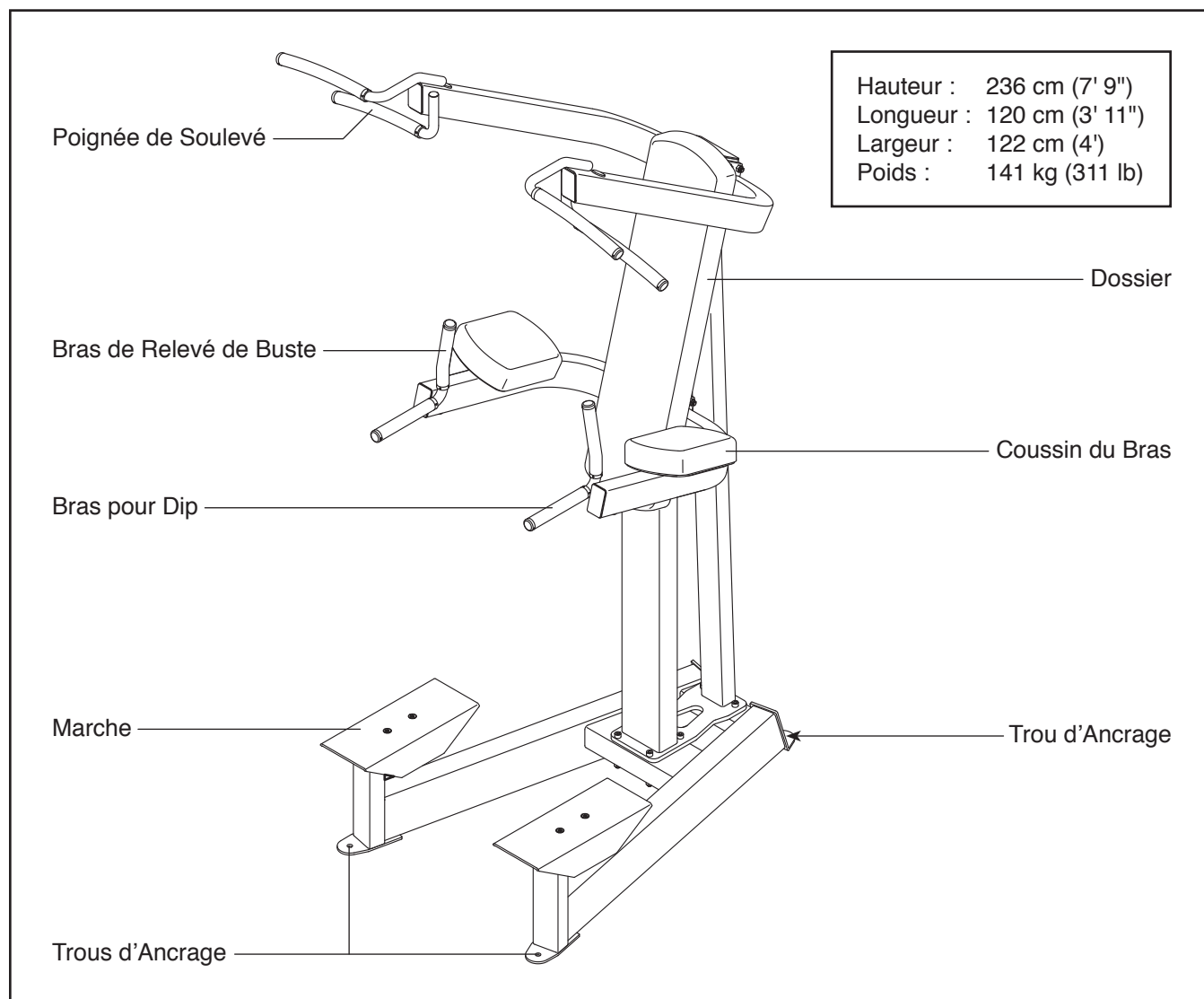
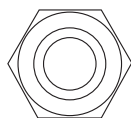


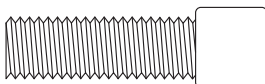
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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. Le nombre suivant les parenthèses représente la quantité requise pour l'assemblage.

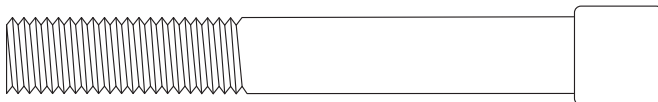
IMPORTANT : si vous ne trouvez pas une pièce dans le jeu de pièces, vérifiez que celle-ci n'est pas pré-assemblée.



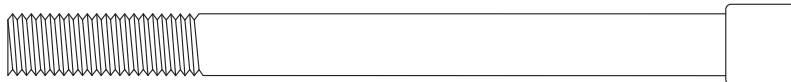
Écrou de Verrouillage
de M10 (22)–14



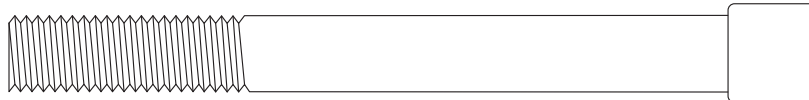
Vis Creuse de
M8 x 25mm (15)–8



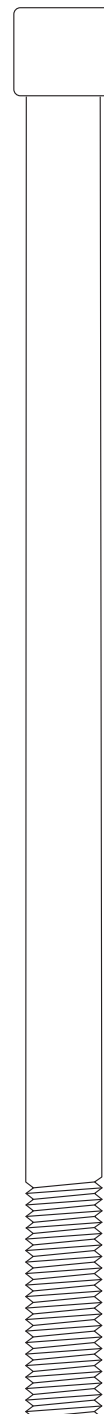
Boulon Creux de M10 x 75mm (17)–2



Vis Creuse de M8 x 95mm (16)–2



Boulon Creux de M10 x 95mm (18)–4



Boulon Creux de M10 x 175mm (19)–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.

- Assemblage requiert les outils suivants (non-inclus) :

une clé à molette



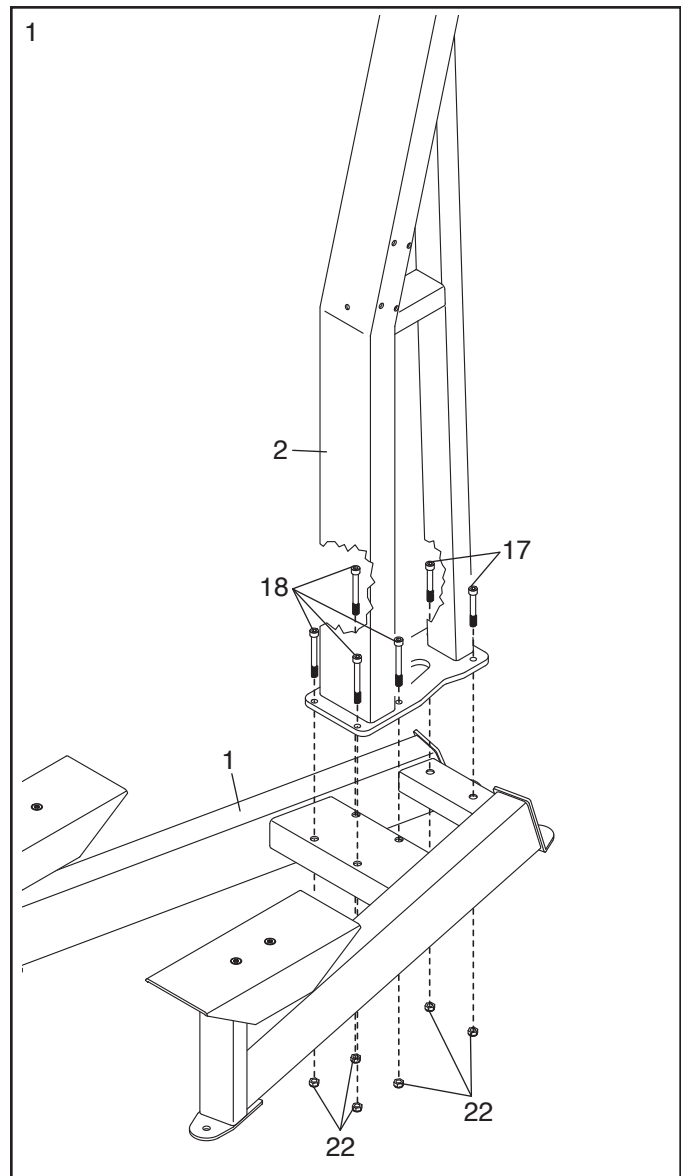
un série de clés hexagonales métriques



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.

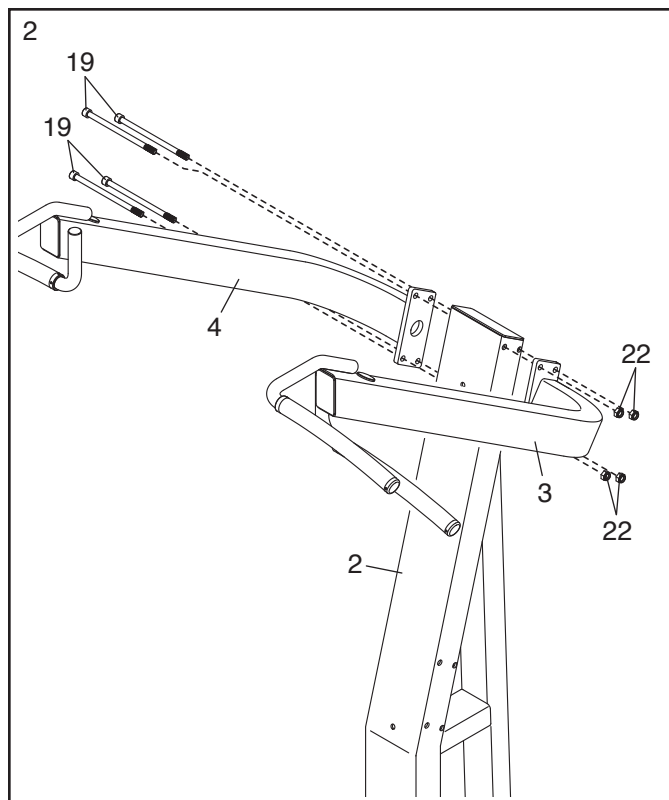
1. Orientez la Base (1) et le Montant (2) comme sur le schéma.

Attachez le Montant (2) sur la Base (1) à l'aide de deux Boulons Creux de M10 x 75mm (17), quatre Boulons Creux de M10 x 95mm (18), et six Écrous de Verrouillage de M10 (22).



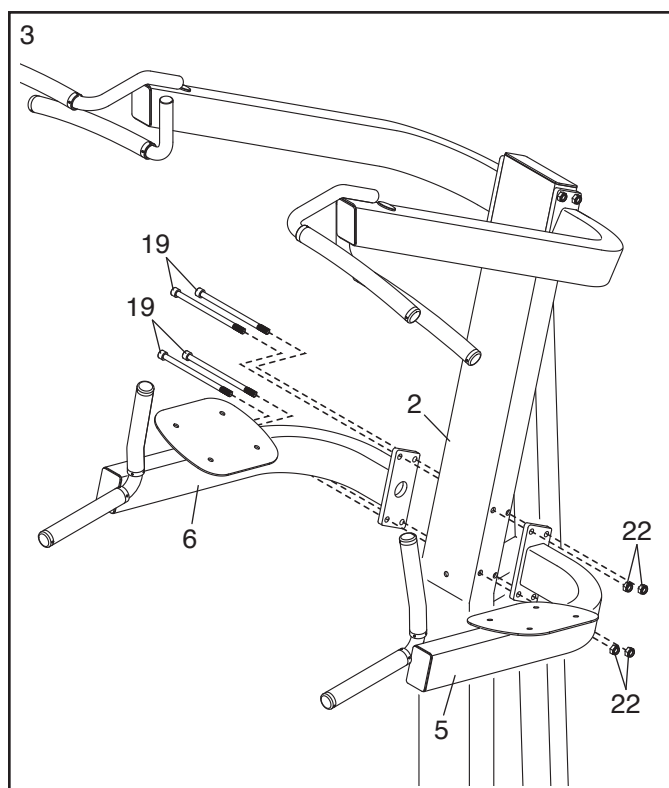
2. Identifiez les Bras Supérieurs Gauche et Droit (3, 4) sur lesquels se trouvent des autocollants avec les lettres « L » et « R », puis orientez-les comme sur le schéma (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Attachez les Bras Supérieurs Gauche et Droit (3, 4) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Boulons Creux de M10 x 175mm (19) et quatre Écrous de Verrouillage de M10 (22).



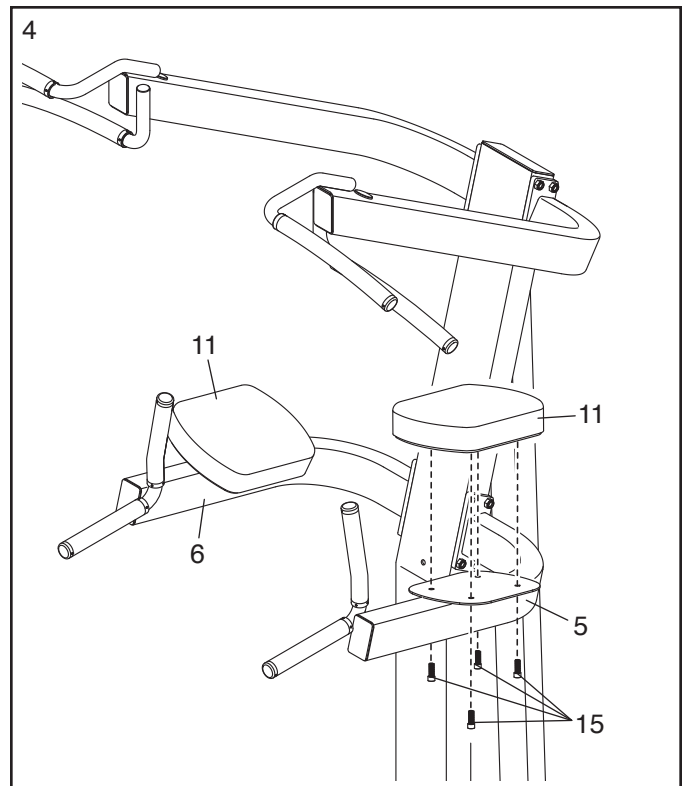
3. Identifiez les Bras Inférieurs Gauche et Droit (5, 6) sur lesquels se trouvent des autocollants avec les lettres « L » et « R », puis orientez-les comme sur le schéma (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Attachez les Bras Inférieurs Gauche et Droit (5, 6) sur le Montant (2) à l'aide de quatre Boulons Creux de M10 x 175mm (19) et quatre Écrous de Verrouillage de M10 (22).

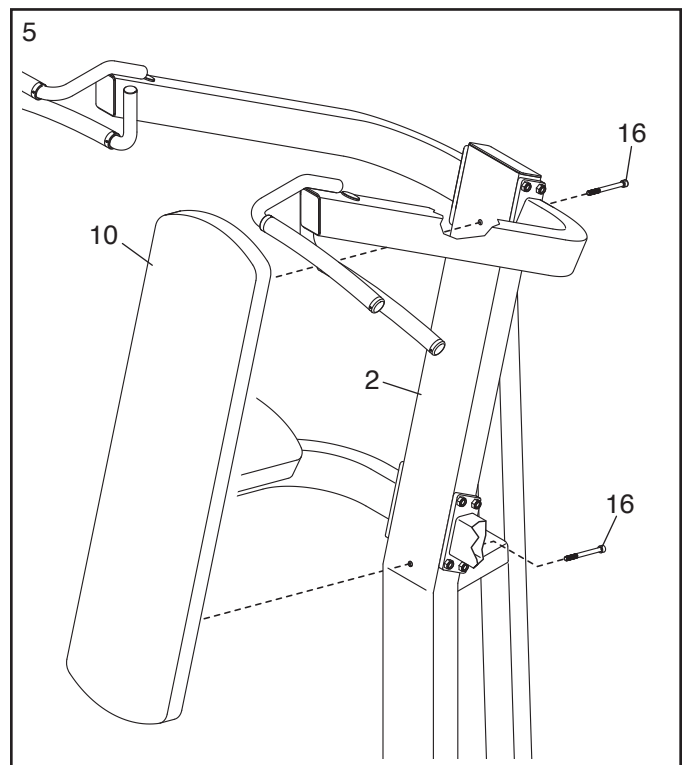


4. Attachez un Coussin du Bras (11) sur le Bras Inférieur Gauche (5) à l'aide de quatre Vis Creuses de M8 x 25mm (15).

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



5. Attachez le Dossier (10) sur le Montant (2) à l'aide de deux Vis Creuses de M8 x 95mm (16) ; **pour éviter d'endommager le Dossier, serrez les Vis uniquement jusqu'à ce que le Dossier ne bouge plus.**



6. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil de musculation sont serrées correctement.** Placez un tapis sous l'appareil de musculation pour protéger le revêtement du sol.

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

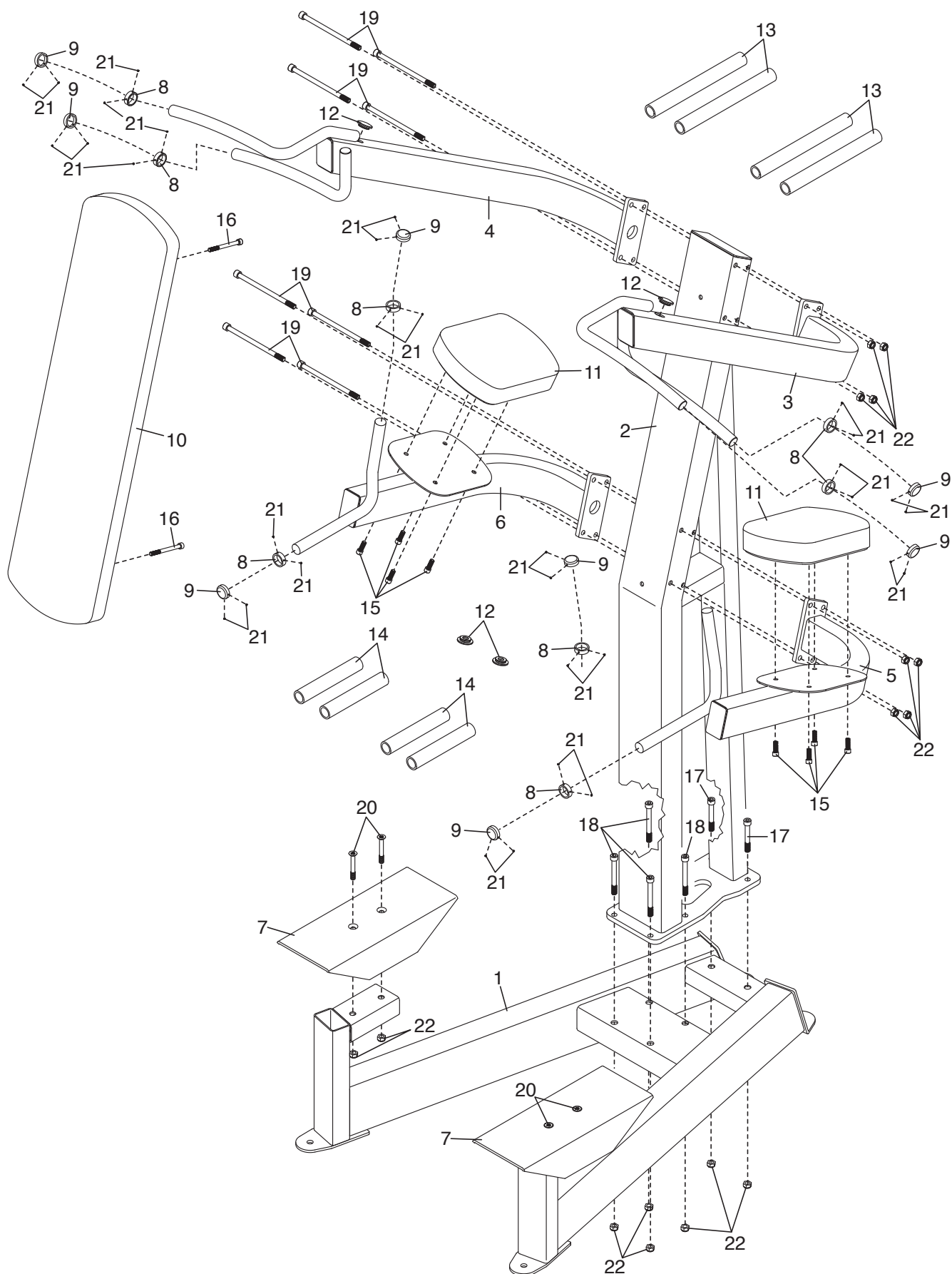
Inspectez tous les écrous et les boulons et serrez-les si nécessaire. **IMPORTANT :** tous les coussins FREEMOTION sont équipés de renforts en contreplaqué muni d'écrous qui fixent les coussins sur l'appareil. Comme les écrous sont maintenus par le contreplaqué, ils n'ont pas la résistance à la torsion 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 F207.0 R1217A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	13	4	Grande Poignée
2	1	Montant	14	4	Petite Poignée
3	1	Bras Supérieur Gauche	15	8	Vis Creuse de M8 x 25mm
4	1	Bras Supérieur Droit	16	2	Vis Creuse de M8 x 95mm
5	1	Bras Inférieur Gauche	17	2	Boulon Creux de M10 x 75mm
6	1	Bras Inférieur Droit	18	4	Boulon Creux de M10 x 95mm
7	2	Repose-pieds	19	8	Boulon Creux de M10 x 175mm
8	8	Col	20	4	Boulon à Tête Plate de M10 x 70mm
9	8	Embout	21	32	Jeu de Vis de M4 x 3mm
10	1	Dossier	22	18	Écrou de Verrouillage de M10
11	2	Coussin du Bras	*	—	Manuel de l'Utilisateur
12	4	Bouchon du Tube			

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. **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 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.