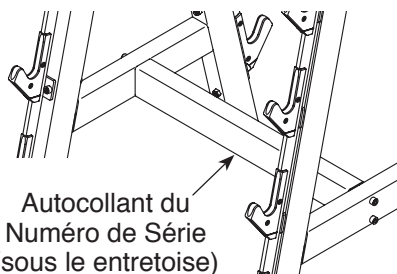


FREEMOTION[®] Barbell Rack

N°. du Modèle F210.1

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

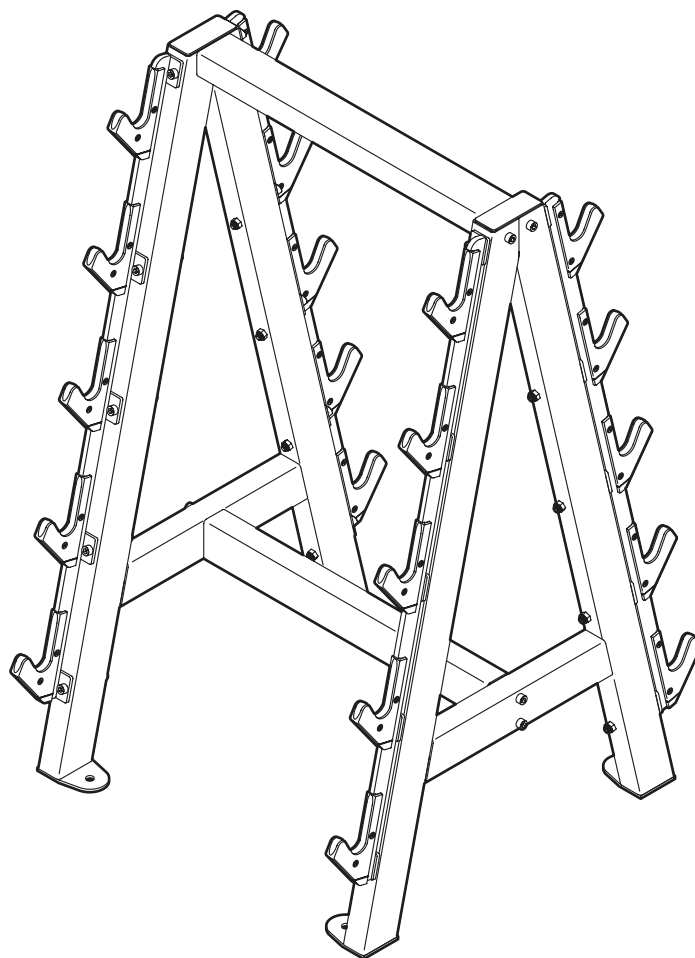
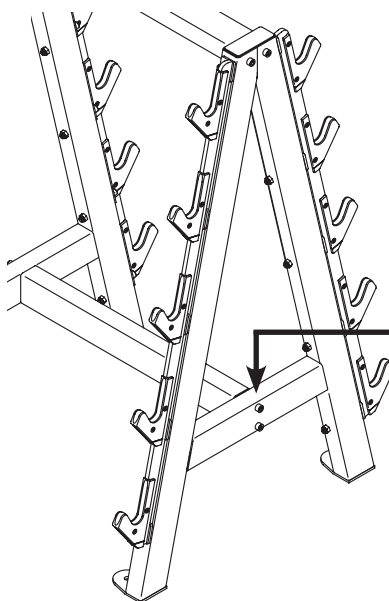


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME.....	9
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 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, référez-vous à 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.



⚠ 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 567 kg.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser l'appareil de musculation. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant 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 incombe à l'acheteur de veiller à ce que l'espace autour de l'appareil de musculation suffise aux exercices prévus. N'encombrez pas l'appareil de musculation.
5. L'appareil de musculation doit être fixé au sol à l'aide des orifices d'ancrage de 14 mm pour 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 incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation soient correctement informés de toutes les précautions, qu'ils aient lu et compris tous les autocollants d'avertissement et de mise en garde, et qu'ils aient été informés de l'utilisation appropriée de l'appareil.
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 soutenir au maximum un poids total de 567 kg ou dix haltères de 57 kg.
10. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil de musculation en tout temps.
11. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'utilisation de l'appareil de musculation.
12. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation FREEMOTION® BARBELL RACK. Le porte-haltères BARBELL RACK est conçu de sorte à permettre le rangement pratique des haltères et d'en faciliter l'accès.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture 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.

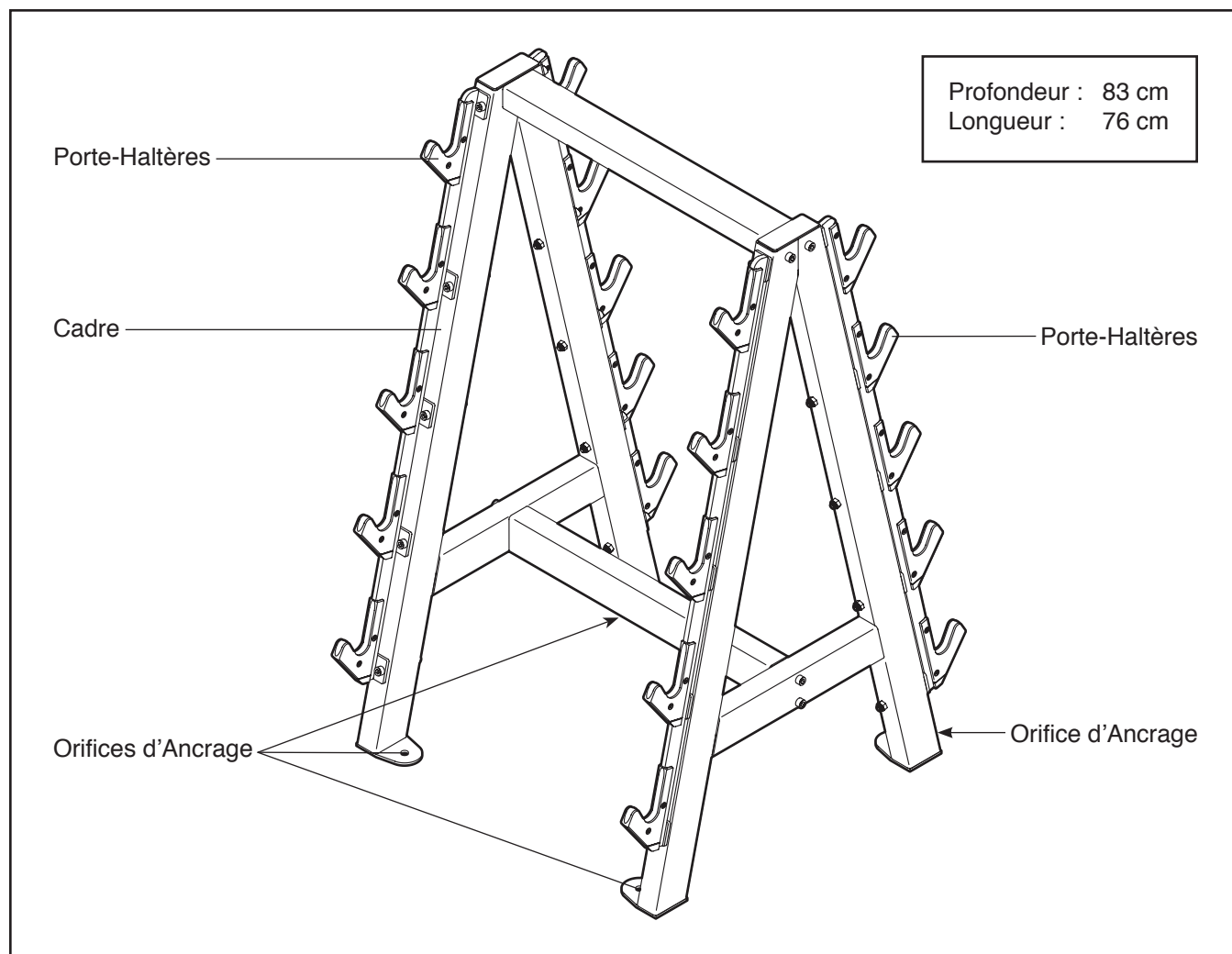
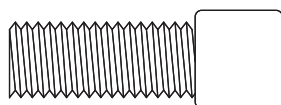
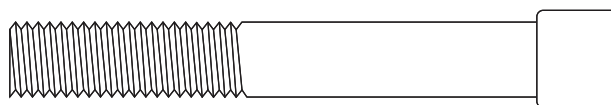


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



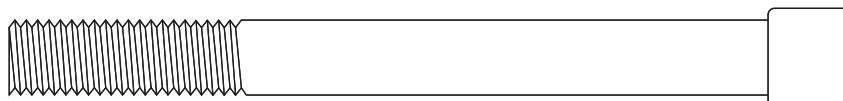
Vis M10 x 25mm (5)–4



Vis M10 x 70mm (6)–8



Écrou de Blocage M10
(8)–16



Boulon M10 x 100mm (7)–16

ASSEMBLAGE

Afin de faciliter l'assemblage, lisez attentivement les informations et les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- En raison de son poids et sa taille, l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Veillez à ce qu'il y ait un espace suffisant pour accéder autour de l'appareil de musculation lors de l'assemblage.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.

- Pour faciliter l'identification des petites pièces, consultez le **TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES** à la page 5.

- Les outils suivants sont nécessaires à l'assemblage (non compris) :

une clé à molette



une clé hexagonale métrique

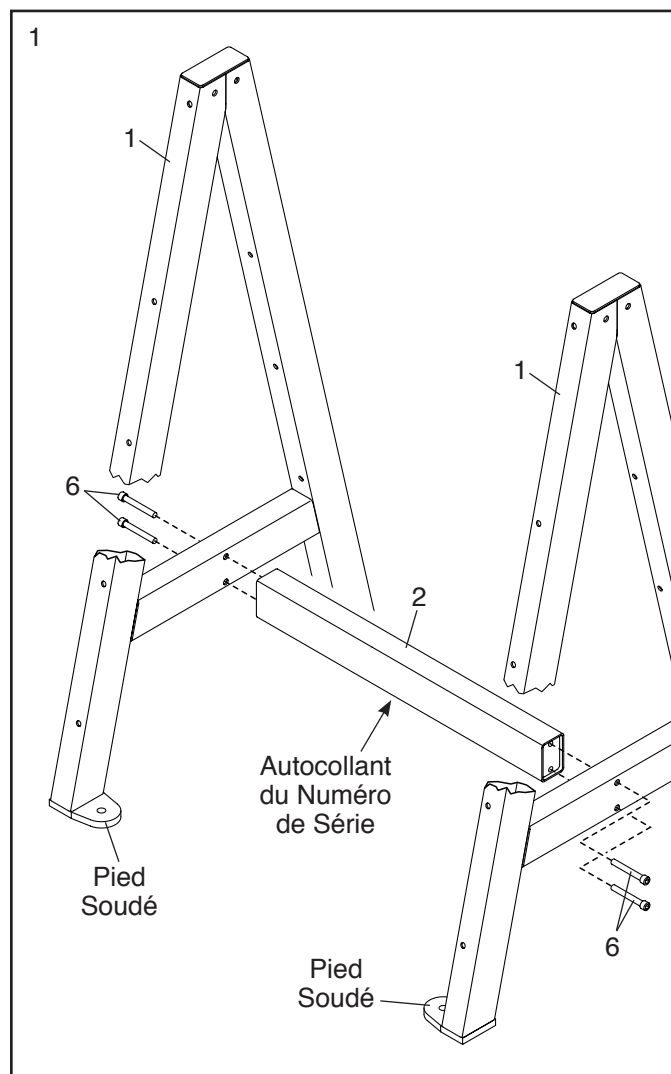


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Demandez à une autre personne de tenir les deux Cadres (1) selon les positions illustrées. **Veillez à ce que les Cadres soient orientés de sorte que les pieds soudés se font face.**

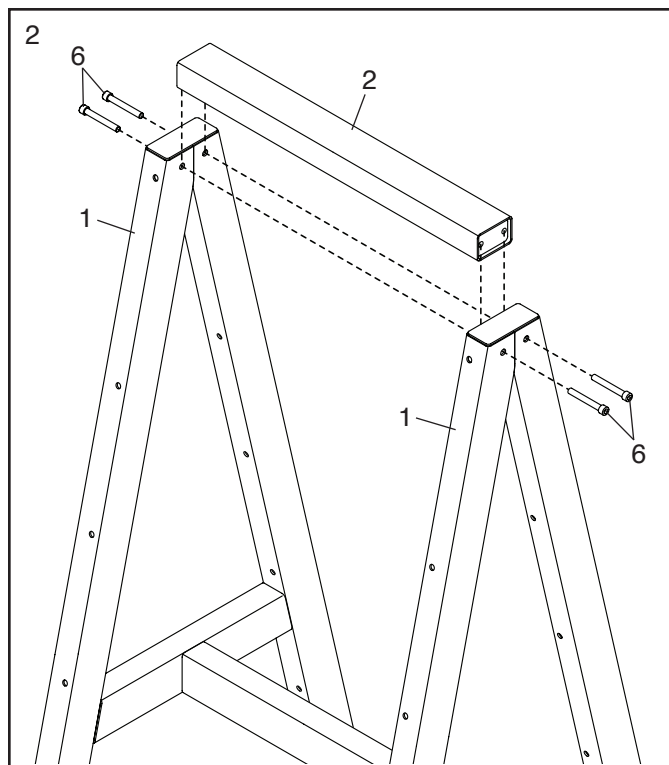
Localisez l'Entretoise (2) portant l'autocollant du numéro de série. Orientez l'Entretoise de sorte à diriger l'autocollant face contre terre.

Fixez l'Entretoise (2) entre les Cadres (1) à l'aide de quatre Vis M10 x 70mm (6). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**



2. Fixez l'autre Entretoise (2) entre les Cadres (1) à l'aide de quatre Vis M10 x 70mm (6).

Serrez les Vis M10 x 70mm (6) utilisées à cette étape et à l'étape 1.

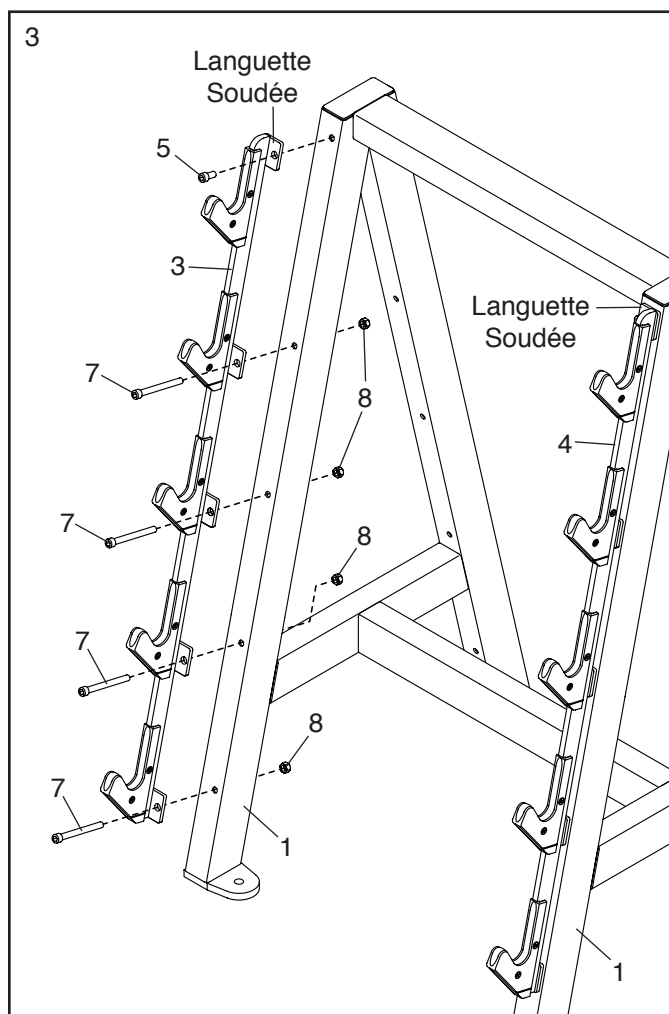


3. Identifiez le Porte-Haltères Gauche (3), qui est marqué d'un autocollant indiquant « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Remarque : il y a deux Porte-Haltères Gauches.

Tenez-vous debout face aux deux Cadres (1). Tenez le Porte-Haltère Gauche (3) contre le Cadre gauche. **Veillez à orienter le Porte-Haltères Gauche de sorte à situer les languettes soudées au côté illustré.** Fixez le Porte-Haltères Gauche à l'aide d'une Vis M10 x 25mm (5), de quatre Boulons M10 x 100mm (7) et de quatre Écrous de Blocage M10 (8).

Identifiez le Porte-Haltères Droit (4), qui est marqué d'un autocollant indiquant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Remarque : il y a deux Porte-Haltères Droits.

Tenez le Porte-Haltères Droit (4) contre le Cadre (1) droit. **Veillez à orienter le Porte-Haltères Droit de sorte à situer les languettes soudées au côté illustré.** Fixez le Porte-Haltères Droit de la façon même que le Porte-Haltères Gauche (3) a été fixé.

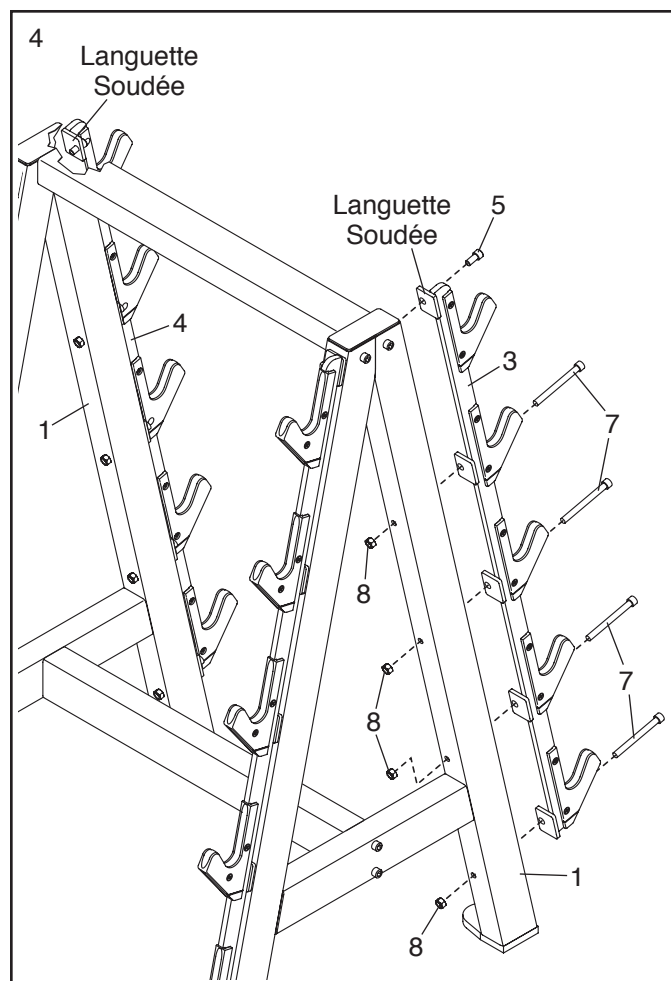


4. Identifiez l'autre Porte-Haltères Gauche (3), qui est marqué d'un autocollant indiquant « Left » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Tenez-vous debout face aux deux Cadres (1). Tenez le Porte-Haltère Gauche (3) contre le Cadre gauche. **Veillez à orienter le Porte-Haltères Gauche de sorte à situer les languettes soudées au côté illustré.** Fixez le Porte-Haltères Gauche à l'aide d'une Vis M10 x 25mm (5), de quatre Boulons M10 x 100mm (7) et de quatre Écrous Blocage M10 (8).

Identifiez l'autre Porte-Haltères Droit (4), qui est marqué d'un autocollant indiquant « Right » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Tenez le Porte-Haltères Droit (4) contre le Cadre (1) droit. **Veillez à orienter le Porte-Haltères Droit de sorte à situer les languettes soudées au côté illustré.** Fixez le Porte-Haltères Droit de la façon même que le Porte-Haltères Gauche (3) a été fixé.



5. **Veillez à ce que toutes les pièces de l'appareil de musculation soient correctement serrées.** Placez un tapis sous l'appareil de musculation pour protéger le revêtement du sol.

ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Pour obtenir le rendement optimal de l'appareil de musculation et réduire les risques de blessures, l'entretien préventif doit être effectué régulièrement. Informez tout le personnel des procédures d'entretien décrites dans cette section. Le personnel doit aussi tenir un registre d'entretien et faire état de tout accident. Pour préserver la protection de la garantie de l'appareil de musculation, n'utilisez que des pièces FREEMOTION pour la réparation ou le remplacement. Si vous avez des questions, reportez-vous à la rubrique COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE de la couverture arrière du manuel.

ENTRETIEN QUOTIDIEN

1. Nettoyez l'appareil de musculation à l'aide d'un linge doux humecté d'une solution de savon doux et d'eau tiède. Au besoin, utilisez une brosse à poils doux avec la solution nettoyante.
2. Rincez la zone soigneusement à l'aide d'un chiffon doux et humecté d'eau propre. Ensuite, asséchez soigneusement la zone.

ATTENTION : lors de l'utilisation d'un produit de nettoyage, faites-en d'abord l'essai sur une zone non visible pour vérifier qu'il n'endommage pas le fini. Suivez les instructions et les précautions de sécurité du fabricant de chaque produit de nettoyage utilisé. FreeMotion Fitness et ses distributeurs ne peuvent être tenus responsables des dommages ou des blessures résultants de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation de produits de nettoyage.

IMPORTANT : n'utilisez pas de produits de nettoyage abrasifs, car ils risquent de rayer l'appareil de musculation. Les nettoyants puissants et les abrasifs peuvent également abîmer les autocollants. N'utilisez pas de dissolvants tels que les diluants, le kérosène, l'essence ou des produits du même type pour nettoyer l'appareil de musculation.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Visserie

Vérifiez tous les écrous et les boulons, et resserrez-les au besoin.

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

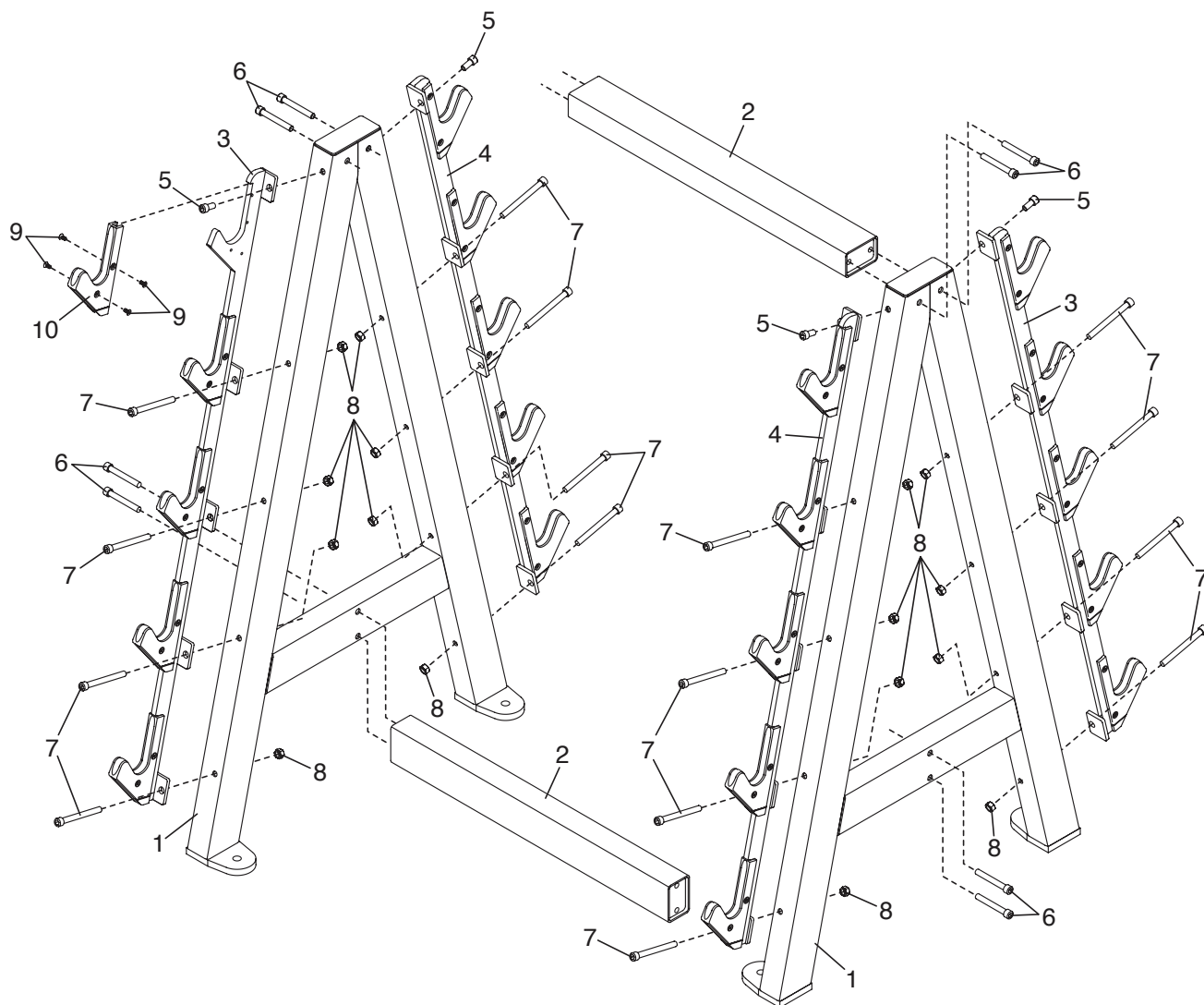
N°. du Modèle F210.1 R0113A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Cadre	7	16	Boulon M10 x 100mm
2	2	Entretoise	8	16	Écrou de Blocage M10
3	2	Porte-Haltères Gauche	9	80	Vis M5 x 12mm
4	2	Porte-Haltères Droit	10	20	Couvre-Porte-Haltères
5	4	Vis M10 x 25mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
6	8	Vis M10 x 70mm			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle F210.1 R0113A



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 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