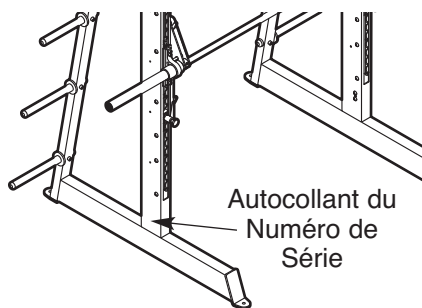


FREEMOTION[®] E P I C[™] Smith Machine

N°. du Modèle F211.1

N°. de Série _____

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



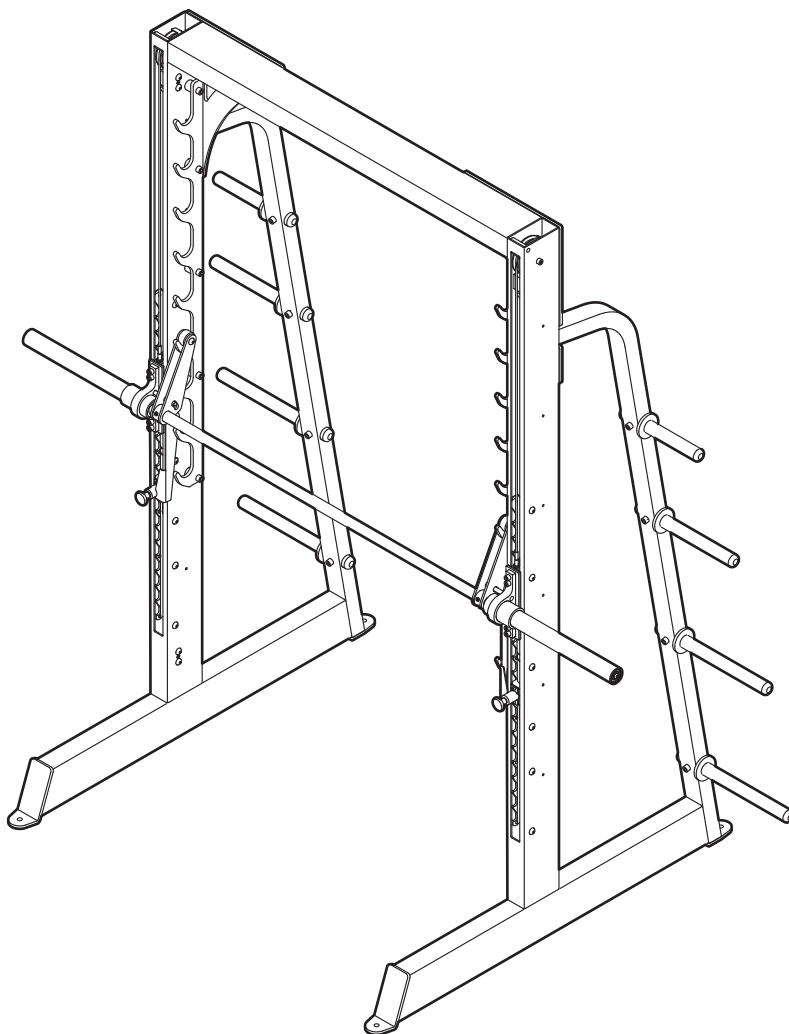
QUESTIONS ?

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



www.freemotionfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGES	9
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	11
LISTE DES PIÈCES	13
SCHÉMA DÉTAILLÉ	14
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

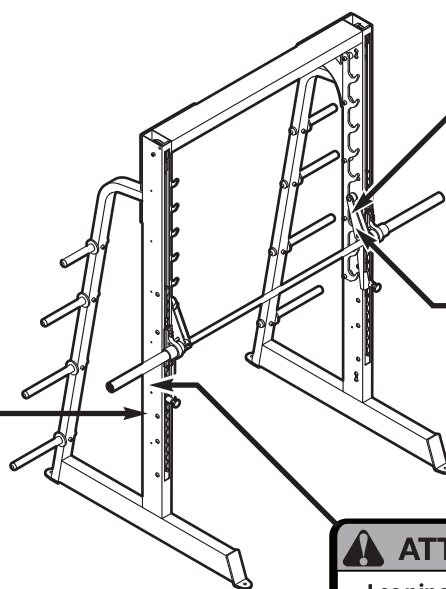
Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.**

Remarque : les autocollants ne sont 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 245 kg.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.





ATTENTION

**POIDS MAX. DE
CHAQUE CÔTÉ:
270 LIVRES / 122 KG**

FR

ATTENTION

**RESTEZ ÉLOIGNÉ DES PIÈCES
MOBILES. NE PAS RESPECTER
CETTE CONSIGNE PEUT
ENTRAÎNER DES BLESSURES.**

FR

ATTENTION

**Les pinces de poids
sont obligatoires durant
l'utilisation de l'appareil**

FR

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 poids maximum de 245 kg sur la barre à disques, et un poids total maximum de 363 kg sur les barres à disques et de stockage. Remarque : L'appareil de musculation ne comporte pas de poids.
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 de sport pour protéger vos pieds lors de l'utilisation de l'appareil de musculation.
12. N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles. Ne vous appuyez pas contre l'appareil de musculation et n'y posez pas les mains pendant qu'il est utilisé.
13. L'exercice par surmenage peut provoquer des blessures graves 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® EPIC™ SMITH MACHINE. L'appareil SMITH MACHINE a été conçu pour vous aider à développer les principaux groupes musculaires du corps. Que vous ayez comme objectif de tonifier votre corps, de développer une bonne masse musculaire, l'appareil SMITH MACHINE 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 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.

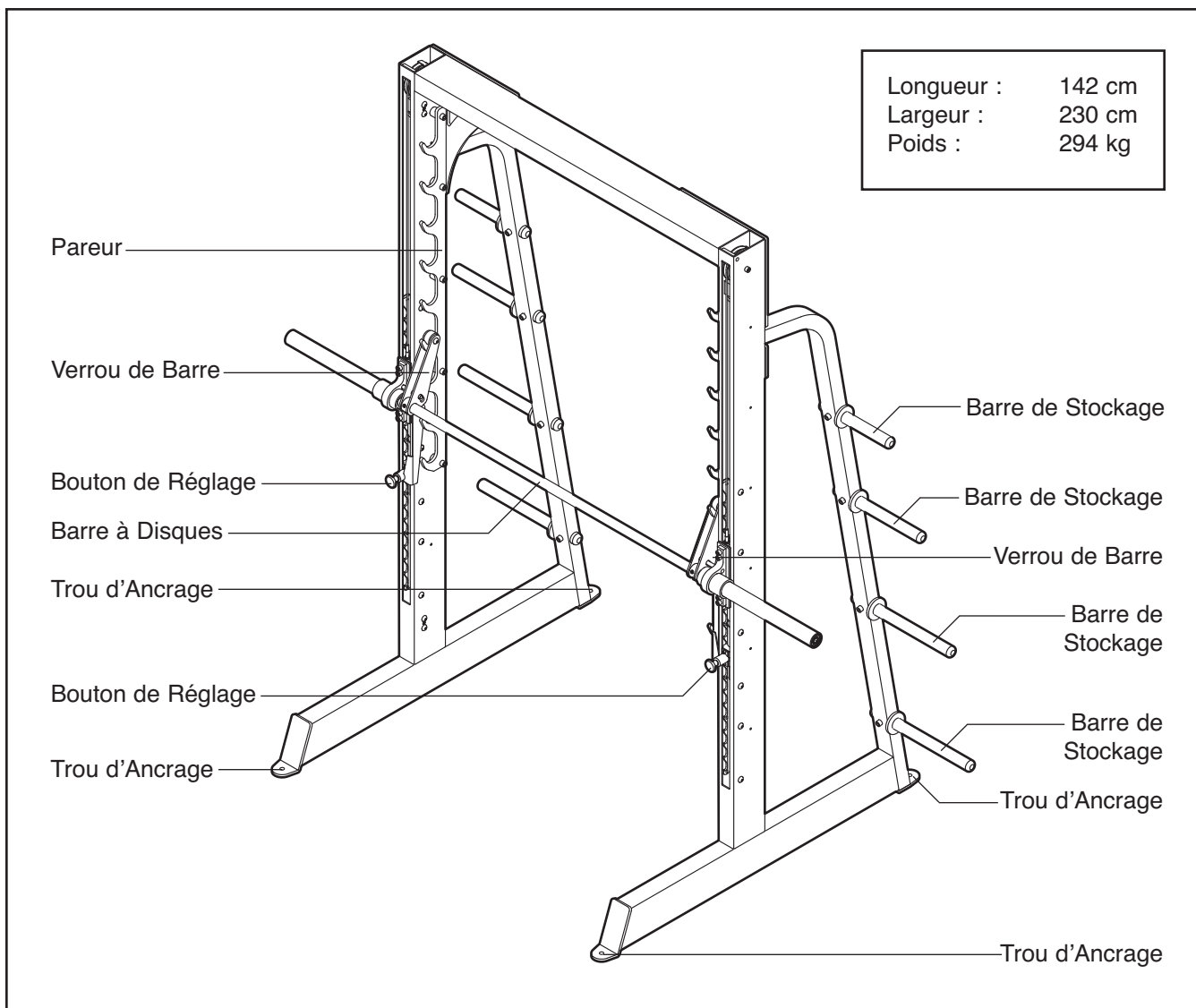
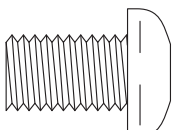


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

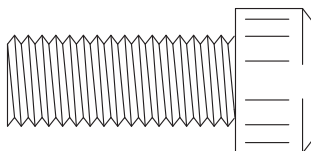
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre suivant les parenthèses représente la quantité requise pour l'assemblage. **IMPORTANT : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée.**



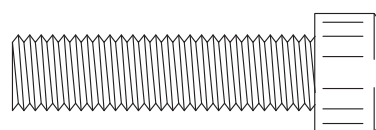
Rondelle Striée
(57)–8



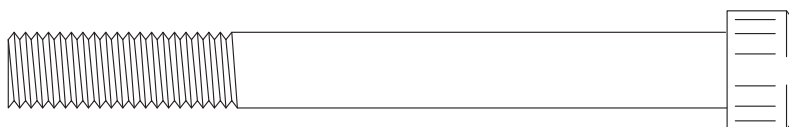
Vis en Bouton
de M10 x 15mm
(49)–6



Vis à Tête Creuse de
M12 x 30mm (46)–8



Vis à Tête Creuse de
M10 x 40mm (44)–8



Vis à Tête Creuse de
M10 x 95mm (58)–2

ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert trois 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.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.

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

une clé à molette



un clé hexagonale métrique



un ruban à mesurer



un niveau



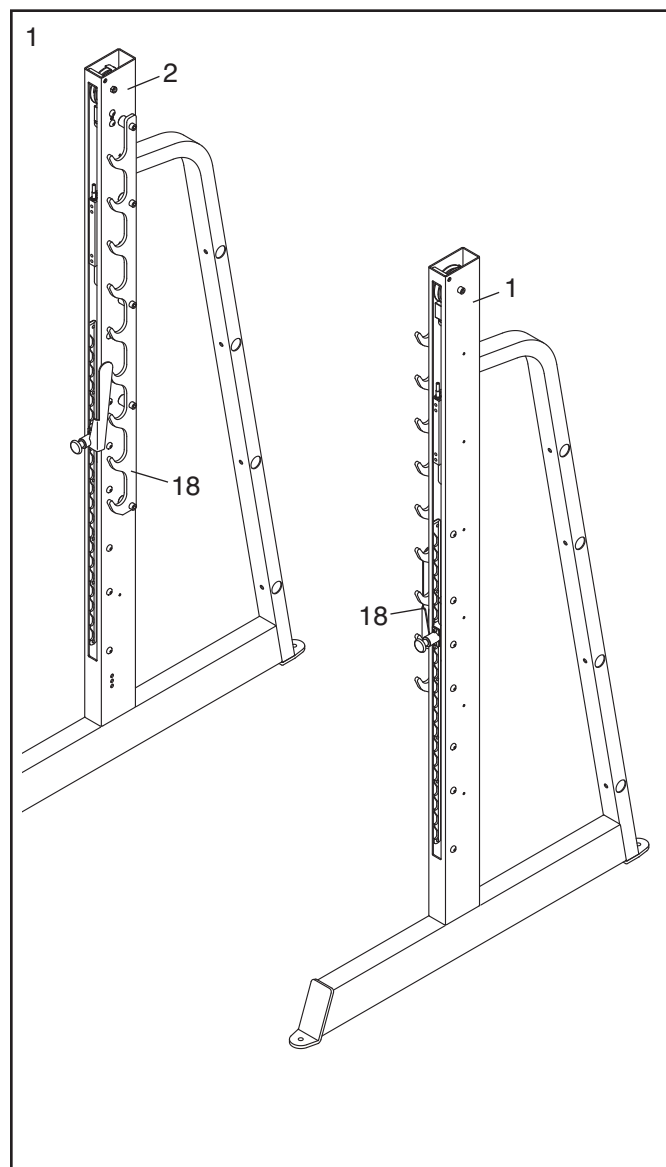
une équerre



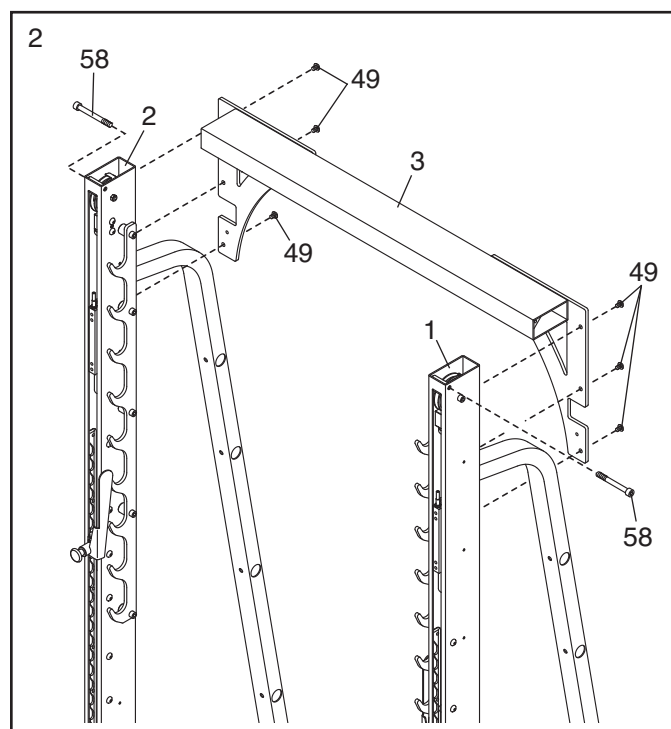
Le recours à un jeu de douilles ou un jeu de clés à cliquet peut faciliter l'assemblage. **Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.**

1. Orientez les Montants Gauche et Droit (1, 2) comme indiqué. **Assurez-vous que les Plaques des Pareurs (18) se trouvent dans les emplacements indiqués.**

Demandez à une autre personne de tenir les Montants (1, 2) jusqu'à la fin de étape 3.



2. Fixez le Tube du Cadre (3) aux Montants Gauche et Droit (1, 2) à l'aide de six Vis en Bouton de M10 x 15mm (49) et de deux Vis à Tête Creuse de M10 x 95mm (58). **Ne serrez pas complètement les Vis à ce moment.**



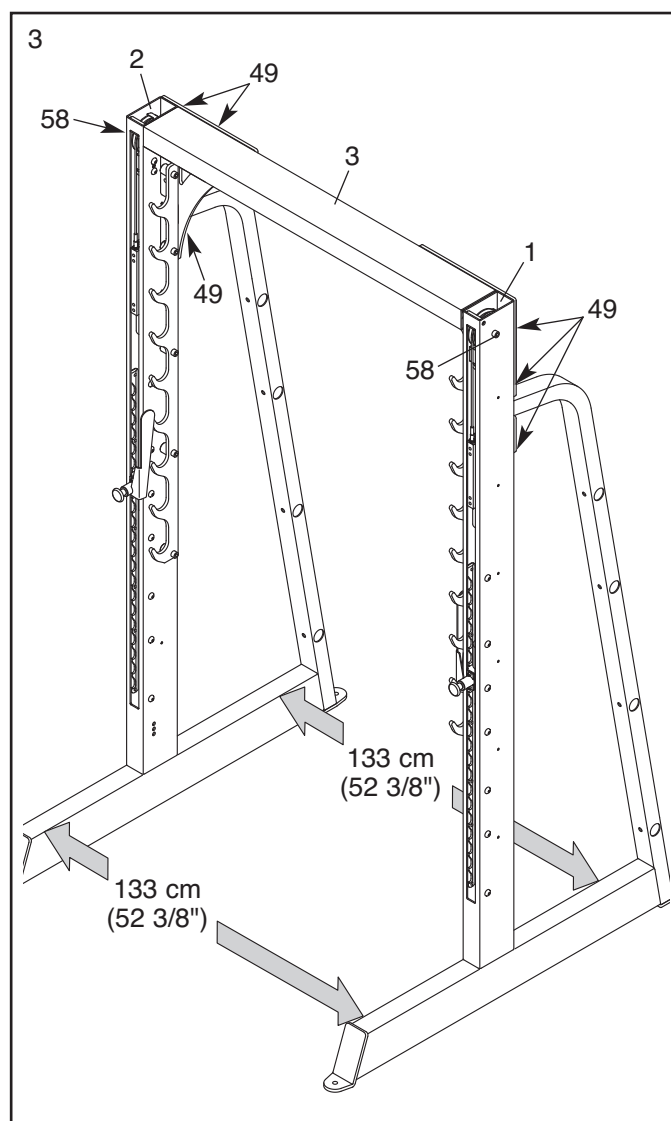
3. Positionnez les Montants Gauche et Droit (1, 2) en les écartant de 133 cm (52 3/8") l'un de l'autre.

Posez un niveau sur le dessus du Tube du Cadre (3). Appuyez une équerre contre le Montant Gauche (1) et le dessous du Tube du Cadre. **Veillez à ce que le Tube du Cadre soit de niveau et d'équerre par rapport au Montant Gauche.**

Ensuite, serrez les trois Vis en Bouton de M10 x 15mm (49) et la Vis à Douille de M10 x 95mm (58) dans le Montant Gauche (1).

Répétez cette étape avec le Montant Droit (2).

Veillez à ce que les Montants Gauche et Droit (1, 2) demeurent écartés de 133 cm (52 3/8") l'un de l'autre.

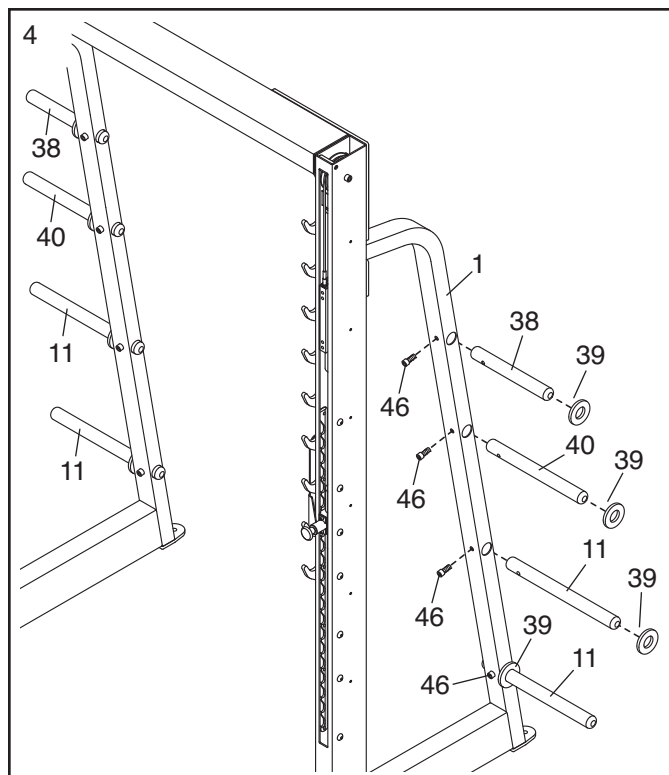


4. Localisez les Barres de Stockage Courtes (38), les Barres de Stockage Moyennes (40), et les Barres de Stockage Longues (11).

Fixez une Barre de Stockage Courte (38) au Montant Gauche (1) dans l'emplacement indiqué à l'aide d'une Vis à Tête Creuse de M12 x 30mm (46).

Faites glisser un Amortisseur de Poids (39) par-dessus la Barre de Stockage Courte (38).

Fixez l'autre Barre de Stockage Courte (38), les Barres de Stockage Moyennes (40), et les Barres de Stockage Longues (11) de la même manière.

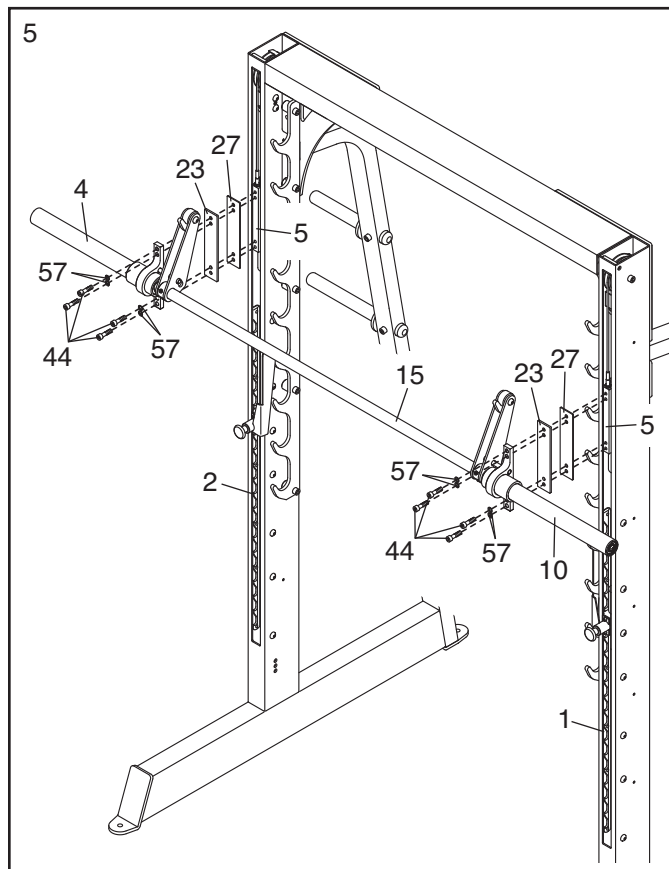


5. Localisez les Plaques des Supports de la Barre à Disques (23), qui sont en métal, et les Plaques de Maintien de la Barre à Disques (27), qui sont en plastique.

Demandez à une autre personne de tenir la Barre à Disques (15) près des Montants Gauche et Droit (1, 2) jusqu'à la fin de cette étape.

Fixez le Support Droit de la Barre à Disques (4), une Plaque de Support de la Barre à Disques (23), et une Plaque de Maintien de la Barre à Disques (27) au Maintien de la Barre à disques (5) situé à l'intérieur du Montant Droit (2) à l'aide de quatre Vis à Tête Creuse de M10 x 40mm (44) et de quatre Rondelles Striées (57).

Fixez le Support Gauche de la Barre à Disques (10), de la même manière.



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 en-dessous de l'appareil de musculation.

RÉGLAGES

Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

STOCKAGE DE POIDS

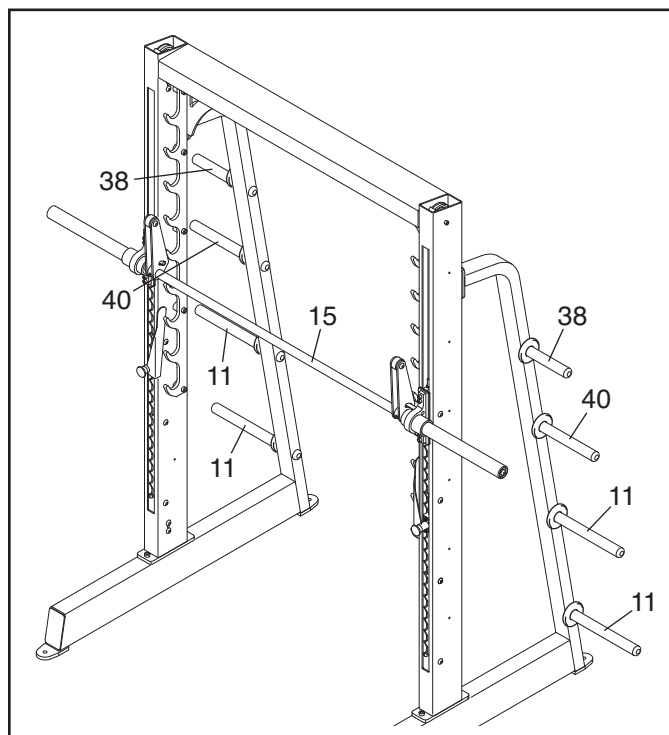
Stockez les poids sur les Barres de Stockage (38, 40, 11).



AVERTISSEMENT :

chaque Barre de Stockage Courte (38) peut recevoir jusqu'à 63 kg. Chaque Barre de Stockage Moyenne (40) peut recevoir jusqu'à 91 kg. Chaque Barre de Stockage Longue (11) peut recevoir jusqu'à 102 kg. Évitez de placer plus de 363 kg sur la Barre à Disques (15) et les Barres de Stockage.

Évitez de placer plus de 245 kg sur la Barre à Disques (15). Placez toujours la même quantité de poids sur les deux extrémités de la Barre à Disques.



RÉGLAGE DES INDICATEURS D'ARRÊT

L'Indicateur d'Arrêt Droit (7) et l'Indicateur d'Arrêt Gauche (non illustré) indiquent le point le plus bas auquel la Barre à Disques (15) peut se déplacer lors d'un exercice.

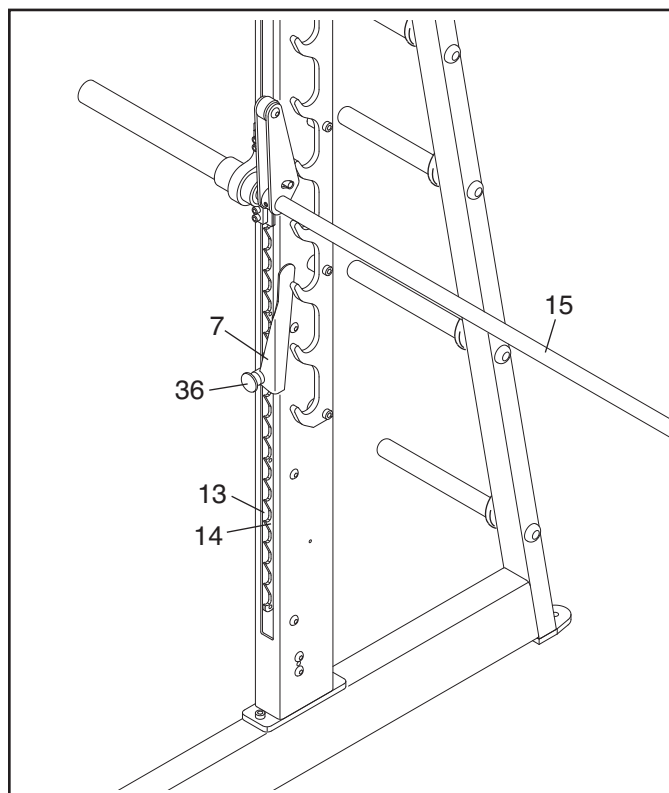
Pour régler la position de l'Indicateur d'Arrêt Droit (7), tirez le Bouton de Réglage (36) et déplacez l'Indicateur d'Arrêt Droit jusqu'à la hauteur de votre choix. Puis, relâchez le Bouton de Réglage.

Réglez l'Indicateur d'Arrêt Gauche (non illustré) de la même manière.



AVERTISSEMENT :

réglez toujours l'Indicateur d'Arrêt Droit (7) et l'Indicateur d'Arrêt Gauche (non illustré) à la même hauteur et assurez-vous qu'ils sont bien engagés dans les Plaques d'Arrêt (13, 14) avant d'utiliser l'appareil de musculation.



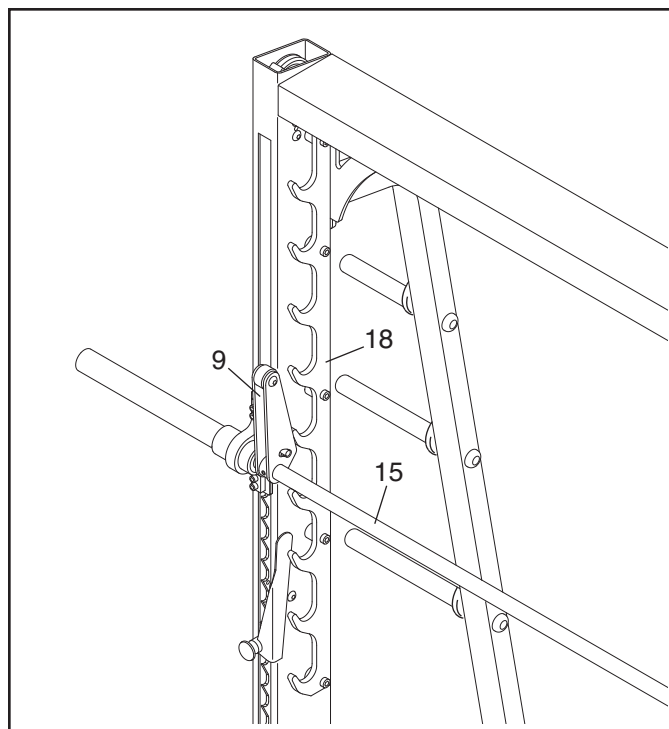
UTILISATION DE LA BARRE A DISQUES

Placez la quantité souhaitée de poids (non inclus) sur chaque extrémité de la Barre à Disques (15).

Soulevez la Barre à Disques (15) et faites la pivoter afin de désengager les Verrous de la Barre (9) des Plaques du Pareur (18) (un seul côté est illustré).

Une fois l'exercice terminé, tournez à nouveau la Barre à Disques (15) afin de réengager les Verrous de la Barre (9).

⚠ AVERTISSEMENT :
assurez-vous toujours que les deux Verrous de la Barre (9) sont entièrement engagés dans les Plaques du Pareur (18) avant de relâcher la Barre à Disques (15).



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 nettoyants et abrasifs puissants peuvent endommager les autocollants ; faites donc attention autour des autocollants. N'utilisez pas de solvants tels que les diluants à peinture-laque, le kérosène, l'essence, ou d'autres liquides similaires.

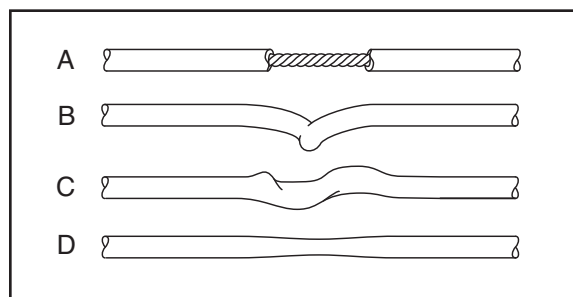
ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Petites Pièces

Inspectez tous les boulons et écrous et serrez-les correctement. **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

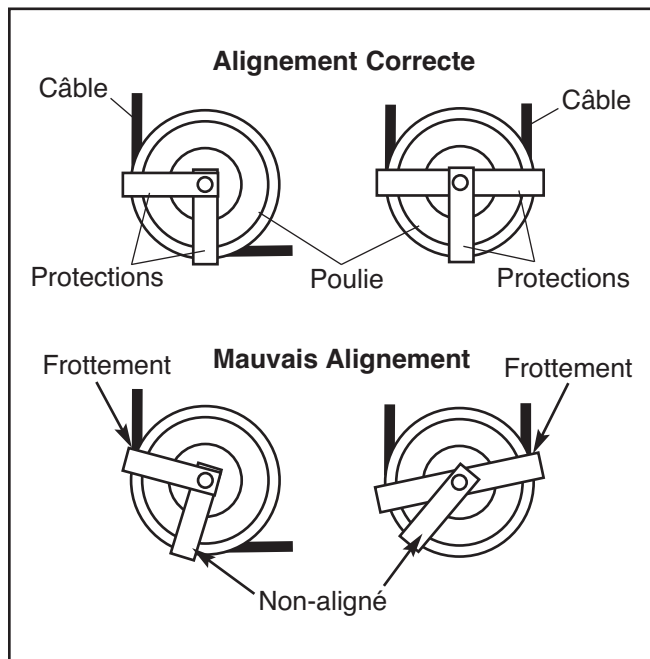
Câbles

1. Inspectez chaque câble sur toute sa longueur en tirant une poignée jusqu'à sa position maximale, puis inspectez le câble exposé à l'extérieur de l'appareil ainsi que le câble à l'intérieur de la tour. Passez votre main le long du câble, en prêtant une attention particulière aux parties pliées et aux points d'attache. Les situations décrites ci-dessous peuvent indiquer que le câble est usé et a besoin d'être remplacé :
 - A. la gaine du câble est déchirée ou fendue et expose le câble
 - B. le câble est entortillé ou très tordu
 - C. la gaine du câble est enroulée sur elle-même
 - D. la gaine du câble est tendue et laisse apparaître une section de câble distendue



Protection des Câbles

Vérifiez les protections des câbles pour vous assurer qu'elles ne frottent pas et qu'elles maintiennent correctement les câbles dans la rainure des poulies. Si une protection de câble n'est pas alignée correctement, desserrez légèrement le boulon, réajustez la protection du câble selon le besoin puis resserrez le boulon.



LUBRIFICATION DES BARRES DE GUIDAGE

Nettoyez et lubrifiez chaque barre de guidage sur toute leur longueur en les essuyant avec un chiffon doux imbibé d'une huile de moteur légère (10W-40 ou 10W-30). N'appliquez qu'une couche légère sur toute la longueur de la barre de guidage. **N'utilisez pas de lubrifiant à base de TEFLON®.**

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F211.1 R0211A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Montant Gauche	32	2	Grand Amortisseur
2	1	Montant Droit	33	4	Bague du Pareur
3	1	Tube du Cadre	34	4	Bague du Maintien de la Barre à Disques
4	1	Support Droit de la Barre à Disques	35	2	Poulie
5	2	Maintien de la Barre à Disques	36	2	Bouton de Réglage
6	1	Indicateur d'Arrêt Gauche	37	2	Ressort
7	1	Indicateur d'Arrêt Droit	38	2	Barre de Stockage Courte
8	2	Maintien du Pareur	39	8	Amortisseur de Poids
9	2	Verrou de Barre	40	2	Barre de Stockage Moyenne
10	1	Support Gauche de la Barre à Disques	41	2	Petit Roulement à Billes de la Barre à Disques
11	4	Barre de Stockage Longue	42	2	Grand Roulement à Billes de la Barre à disques
12	2	Anneau d'Arrêt	43	4	Vis à Tête Creuse de M6 x 10mm
13	2	Plaque d'Arrêt Droite	44	8	Vis à Tête Creuse de M10 x 40mm
14	2	Plaque d'Arrêt Gauche	45	2	Boulon à Tête Creuse de M10 x 60mm
15	1	Barre à disques	46	18	Vis à Tête Creuse de M12 x 30mm
16	2	Contrepoids	47	2	Vis en Bouton de M8 x 15mm
17	2	Guide de la Barre	48	32	Vis en Bouton de M10 x 10mm
18	2	Plaque du Pareur	49	14	Vis en Bouton de M10 x 15mm
19	2	Arrêt de Câble	50	6	Vis de Réglage de M10 x 10mm
20	2	Goupille du Pareur	51	4	Vis de Réglage de M10 x 20mm
21	2	Tige du Pareur	52	2	Écrou de Verrouillage de M10
22	2	Axe du Rouleau	53	4	Écrou de M10
23	2	Plaque du Support de la Barre à Disques	54	2	Rondelle Plate de M8
24	2	Rouleau du Verrou	55	4	Bague de Retenue
25	4	Support du Guide de la Barre à Disques	56	2	Rondelle Ondulée
26	2	Rondelle du Guide	57	12	Rondelle Striée
27	2	Plaque de Maintien de la Barre à Disques	58	2	Vis à Tête Creuse de M10 x 95mm
28	2	Petit Amortisseur	59	2	Vis Autotaraudeuse de M4,2 x 16mm
29	2	Guide du Contrepoids	*	—	Manuel de l'Utilisateur
30	4	Goupille du Maintien du Pareur			
31	2	Câble			

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 A

N°. du Modèle F211.1 R0211A

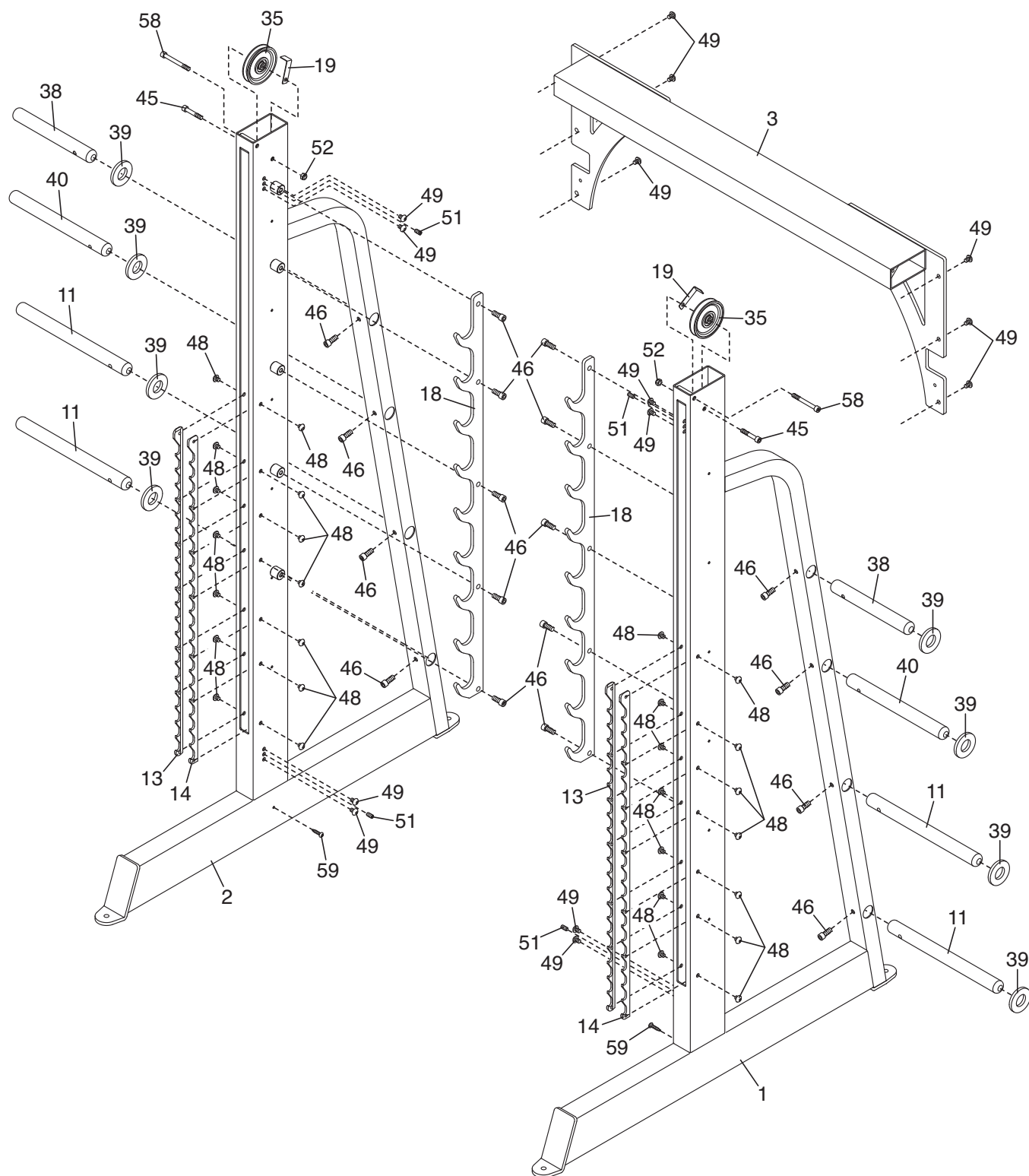
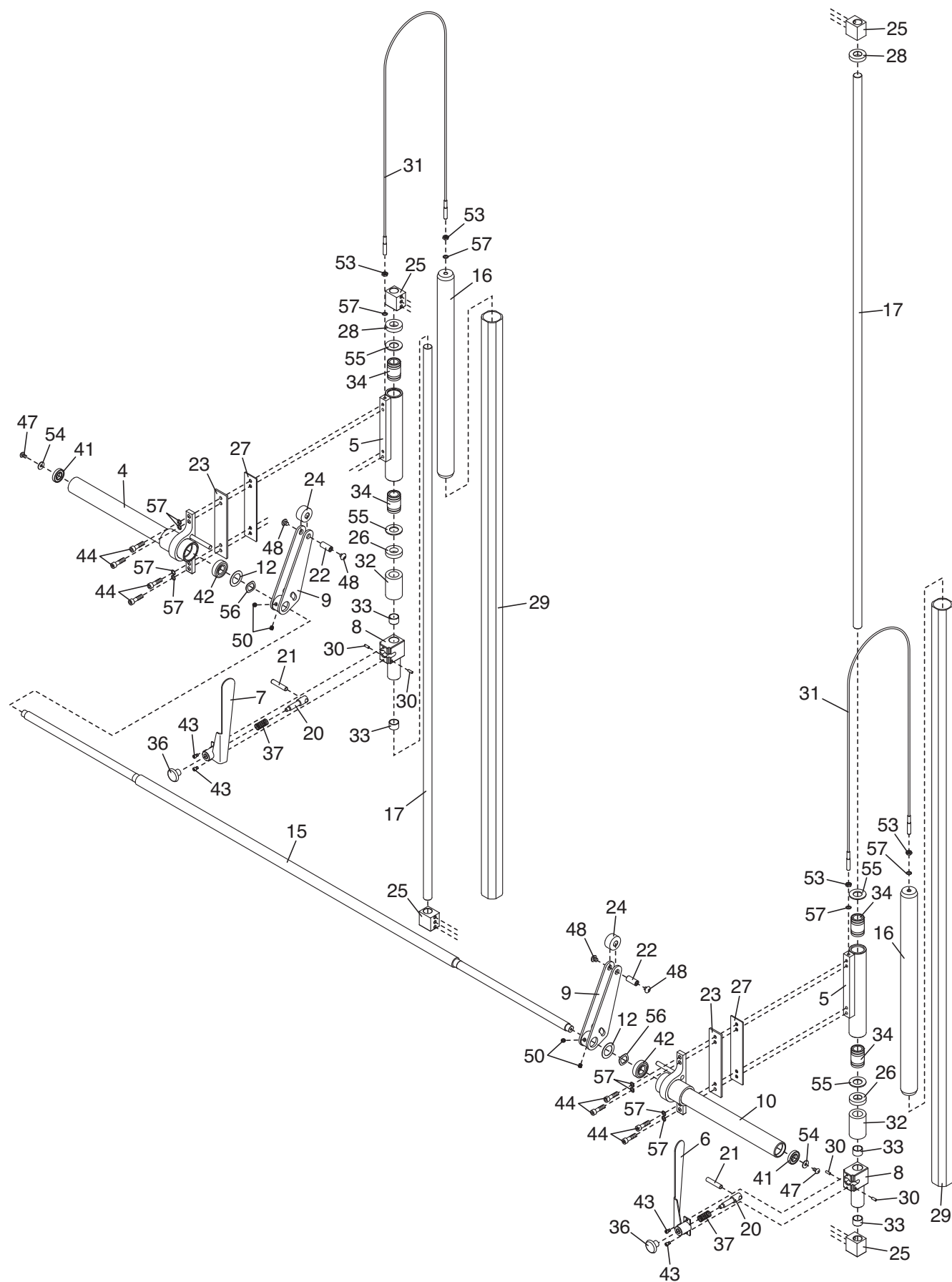


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F211.1 R0211A



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