

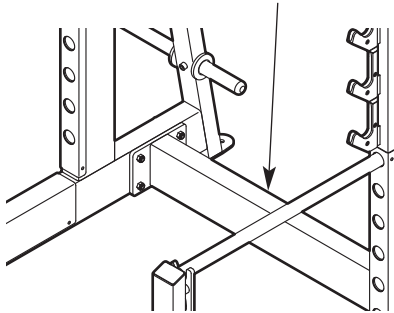
FREEMOTION[®] E P I C[™] Olympic Squat Rack

N° du Modèle F212.0

N° de Série _____

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

Autocollant du Numéro de Série



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

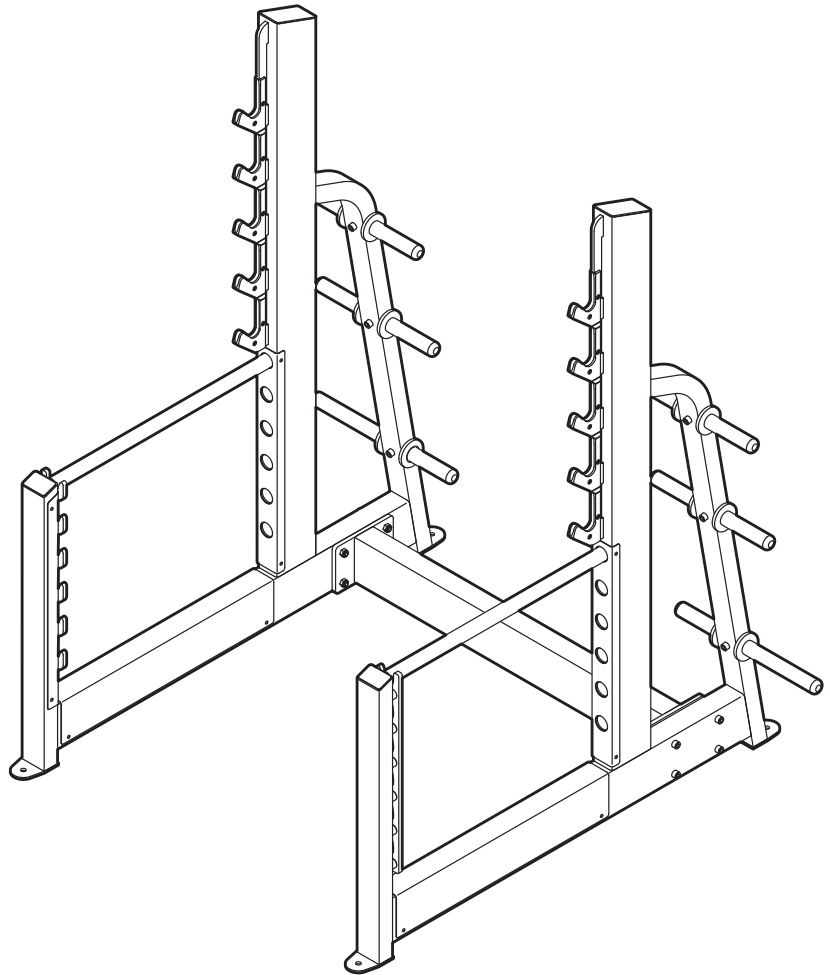
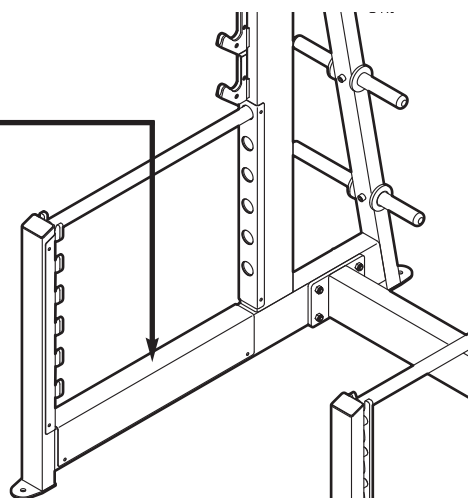
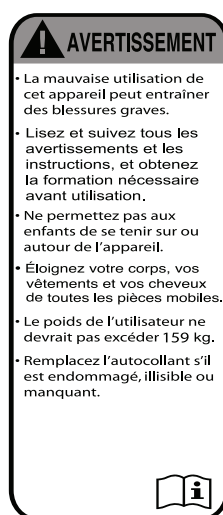


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE ET RÉGLAGES	5
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	8
LISTE DES PIÈCES	10
SCHÉMA DÉTAILLÉ	11
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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.



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 pèse pas 159 kg (350 livres), des poids allant jusqu'à 272 kg (600 livres), ce qui comprend la barre de poids (non-incluse), pour un poids total maximum de 431 kg (950 livres).
10. Gardez les enfants de moins de 12 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. 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

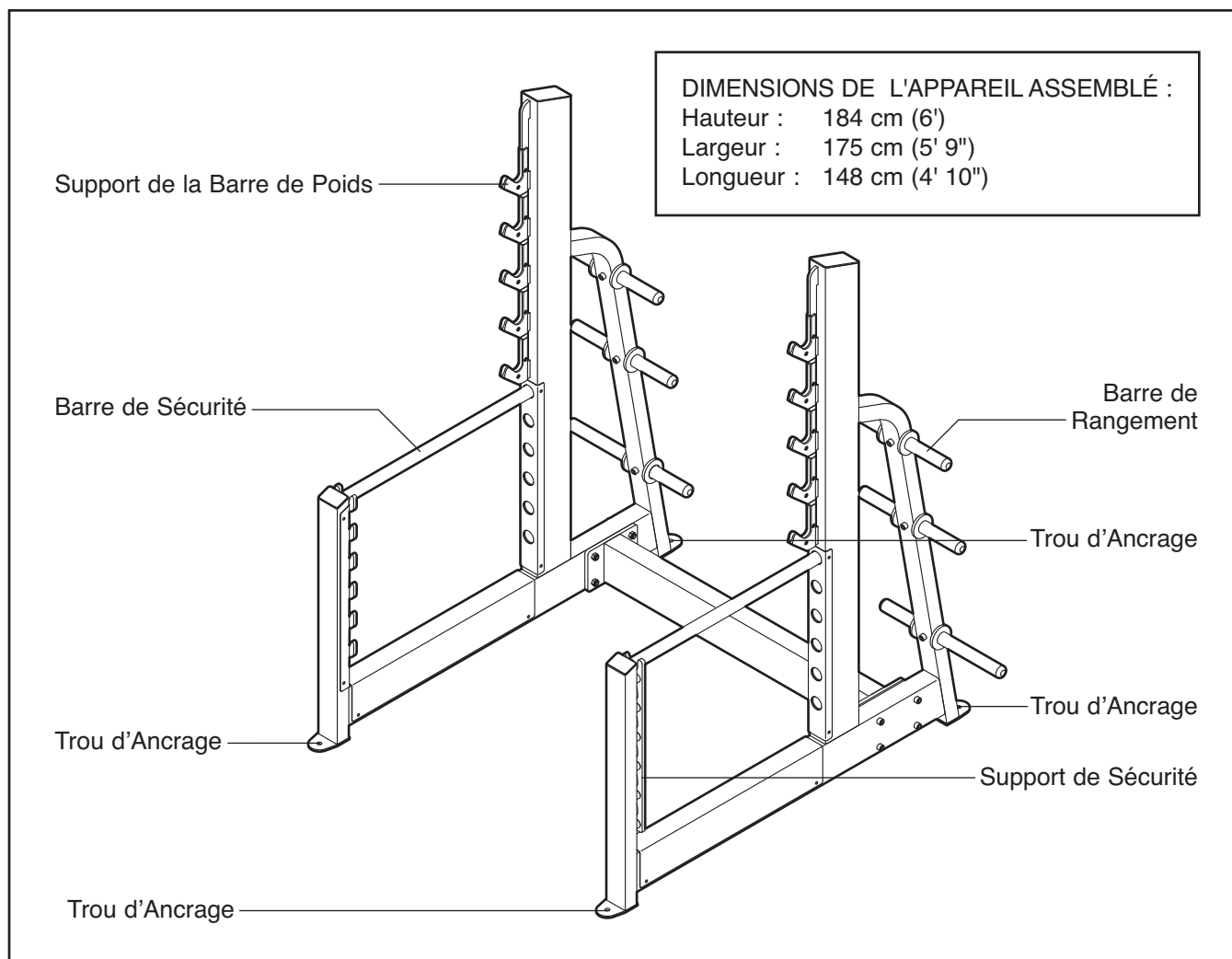
Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC SQUAT RACK (cage olympique de squat). The OLYMPIC SQUAT RACK est conçu de façon à favoriser le développement des groupes musculaires principaux de la partie inférieure du corps. Que vous ayez comme but de raffermir votre corps ou d'accroître considérablement votre masse musculaire et votre force, le OLYMPIC SQUAT RACK 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 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.



ASSEMBLAGE ET RÉGLAGES

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.

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

une clé à molette



une clé hexagonale métrique

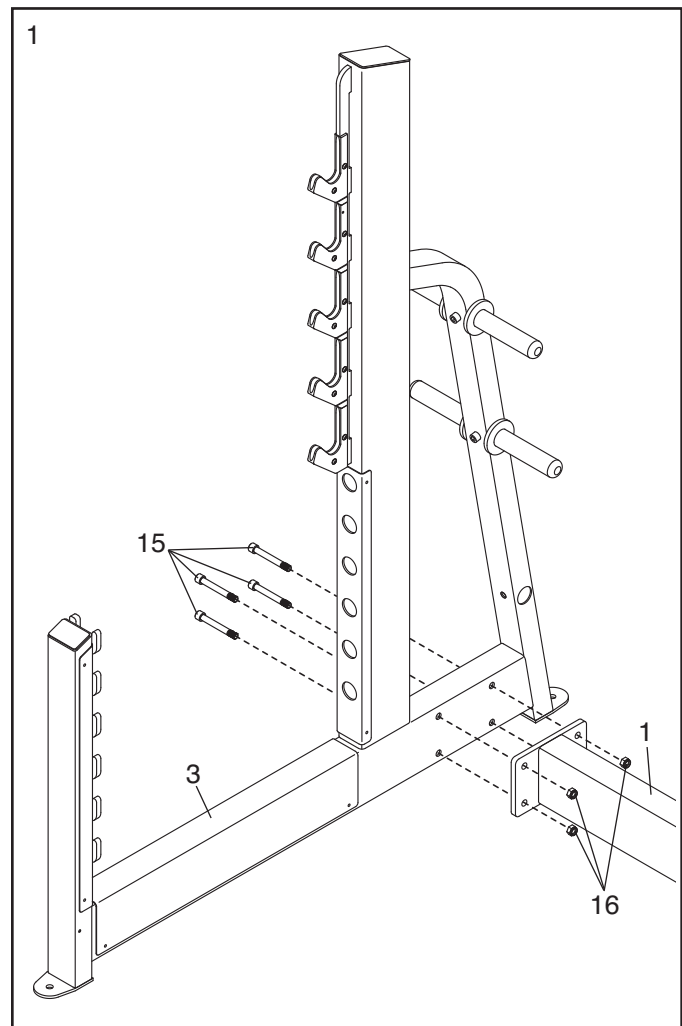


L'assemblage peut-être plus facile si vous avez un jeu de clés à douilles, des clés ouvertes ou fermées, ou un jeu de clés à rochet.

1. Identifiez le Cadre Droit (3) sur lequel se trouve un autocollant avec la lettre « R » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite). Ensuite, orientez le Cadre Droit et la Base (1) comme sur le schéma.

Attachez le Cadre Droit (3) sur la Base (1) à l'aide de quatre Boulons Creux de M12 x 95mm (15) et quatre Écrous de Verrouillage de M12 (16) (seuls trois sont illustrés).

Attachez le Cadre Gauche (non-illustré) sur la Base (1) de la même manière.



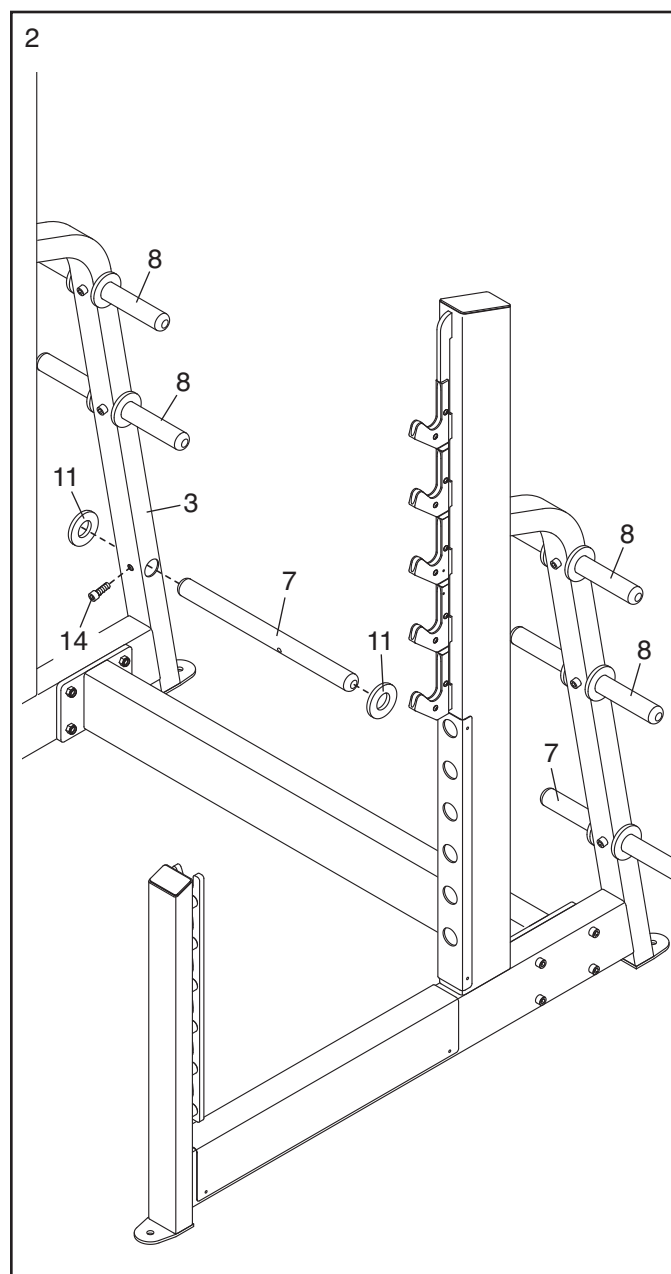
2. Identifiez les deux Grandes Barres de Rangement (7) et les quatre Petites Barres de Rangement (8).

Insérez une Grande Barre de Rangement (7) dans le trou le plus bas sur le Cadre Droit (3). Attachez la Grande Barre de Rangement à l'aide d'une Vis Creuse de M12 x 35mm (14).

Glissez un Amortisseur de Poids (11) sur chaque côté de la Grande Barre de Rangement (7).

Répétez cette étape avec l'autre Grande Barre de Rangement (7) et les Petites Barres de Rangement (8).

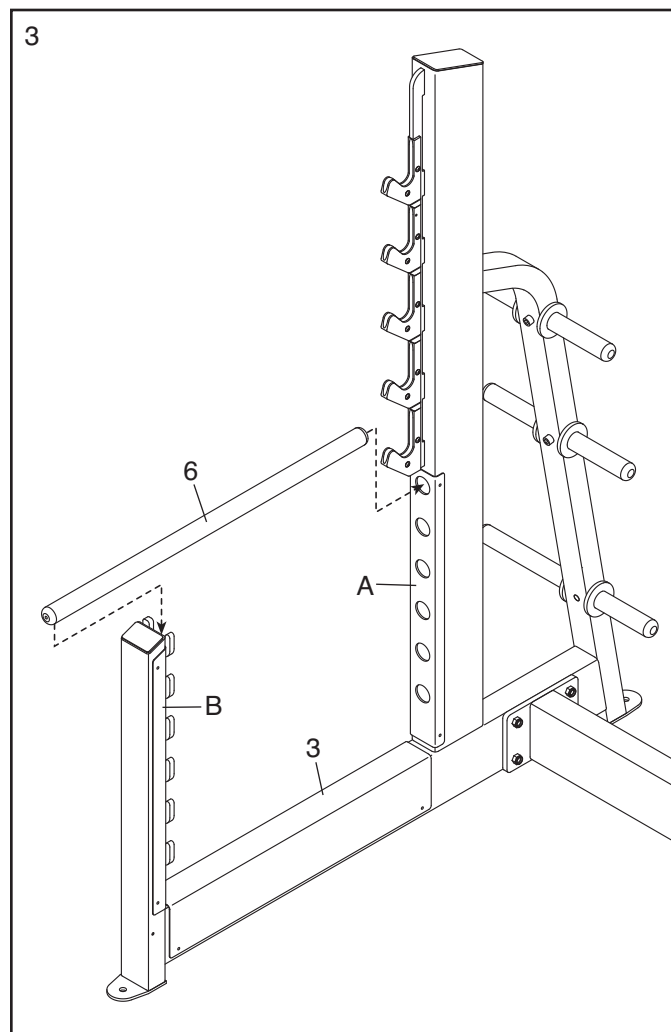
⚠ ATTENTION : chaque grande barre de rangement peut supporter jusqu'à 102 kg (225 livres). Chaque petite barre de rangement peut supporter jusqu'à 68 kg (150 livres). Ne placez pas un total de plus de 272 kg (600 livres), ce qui comprend la barre de poids (non-incluse), sur les supports et les barres de rangement. Placez toujours la même quantité de poids de chaque côté de la barre de poids.



3. Enfoncez une Barre de Sécurité (6) dans les supports de sécurité sur le Cadre Droit (3) au niveau désiré. **Conseil : enfoncez d'abord la Barre de Sécurité dans un trou sur le support de sécurité A, puis enfoncez la Barre de Sécurité dans le support de sécurité B.**

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

Assurez-vous que les Barres de Sécurité (6) gauche et droite sont à la même hauteur.



4. **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

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.

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. 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 correctement.

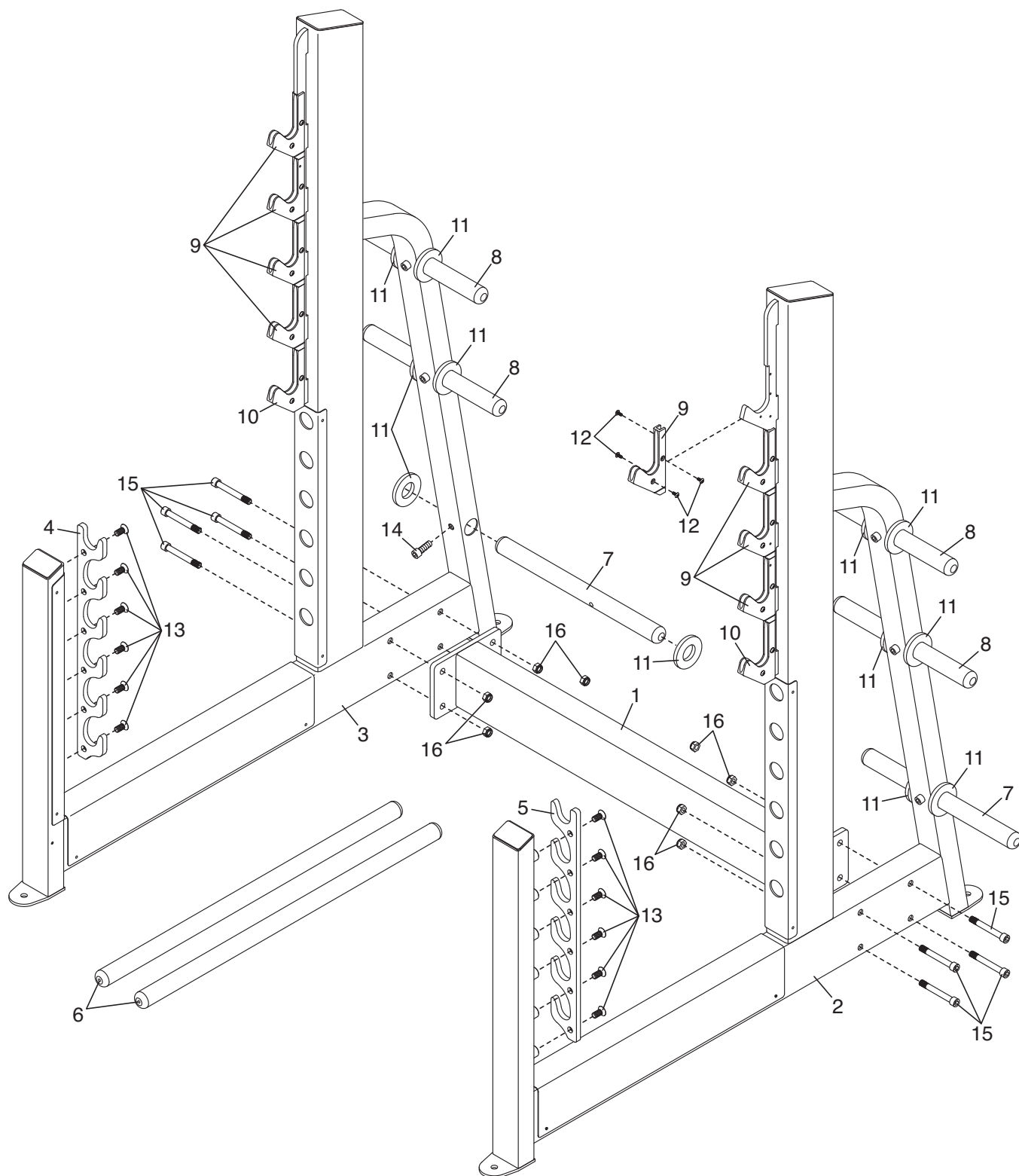
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle F212.0

R0610A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	10	2	Protection du Support Inférieur
2	1	Cadre Gauche	11	12	Amortisseur de Poids
3	1	Cadre Droit	12	40	Vis de M5 x 12mm
4	1	Support de Sécurité Droit	13	12	Vis à Tête Plate de M12 x 25mm
5	1	Support de Sécurité Gauche	14	6	Vis Creuse de M12 x 35mm
6	2	Barre de Sécurité	15	8	Boulon Creux de M12 x 95mm
7	2	Grande Barre de Rangement	16	8	Écrou de Verrouillage de M12
8	4	Petite Barre de Rangement	*	—	Manuel de l'Utilisateur
9	8	Protection du Support Supérieur			

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 contactez le Service à la Clientèle aux numéros de téléphone ou adresses 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 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