

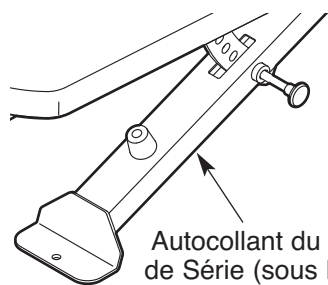


Abdominal Bench

N°. du Modèle F213.0

N°. de Série _____

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



Autocollant du Numéro de Série (sous le cadre)

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.

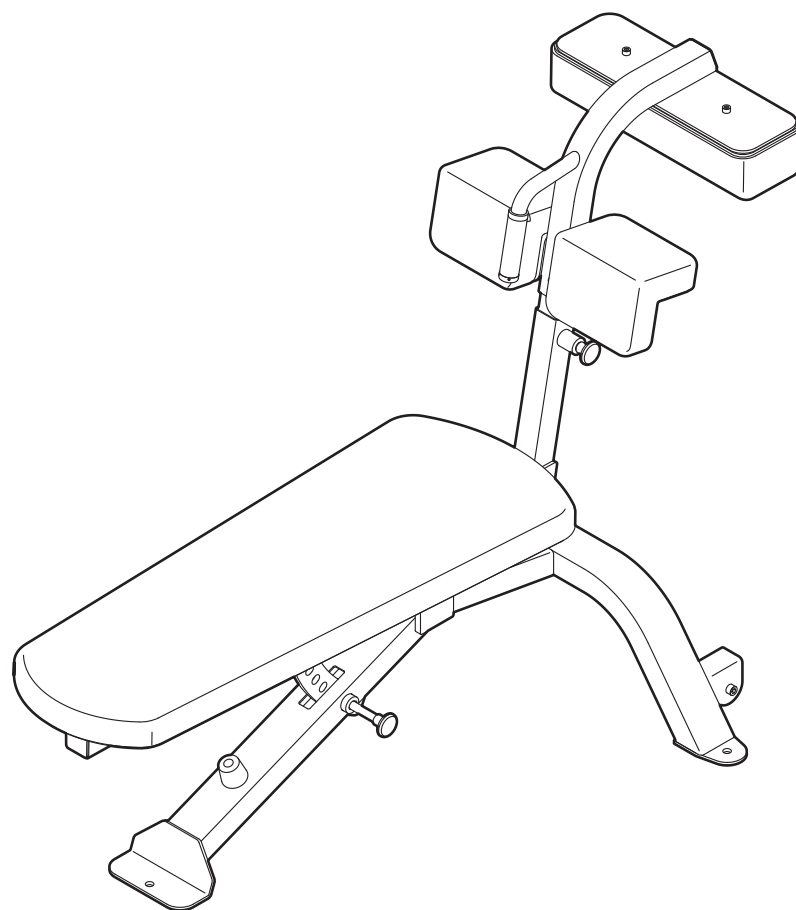
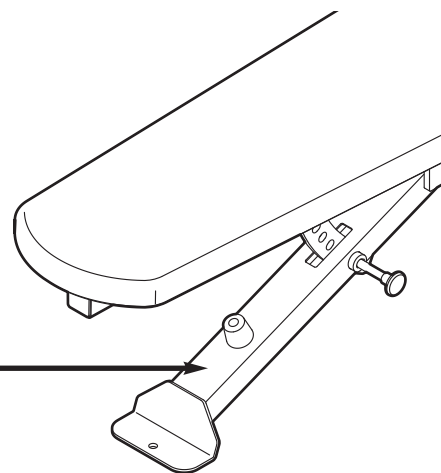
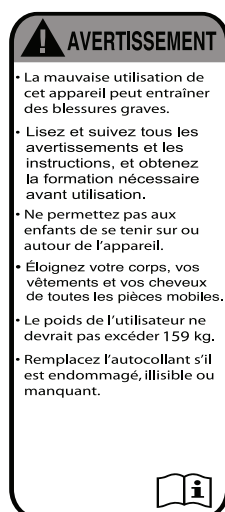


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE ET RÉGLAGES	5
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	7
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 dernière page 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 dépasse pas 159 kg (350 livres). N'utilisez pas l'appareil de musculation avec des poids.
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. 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.

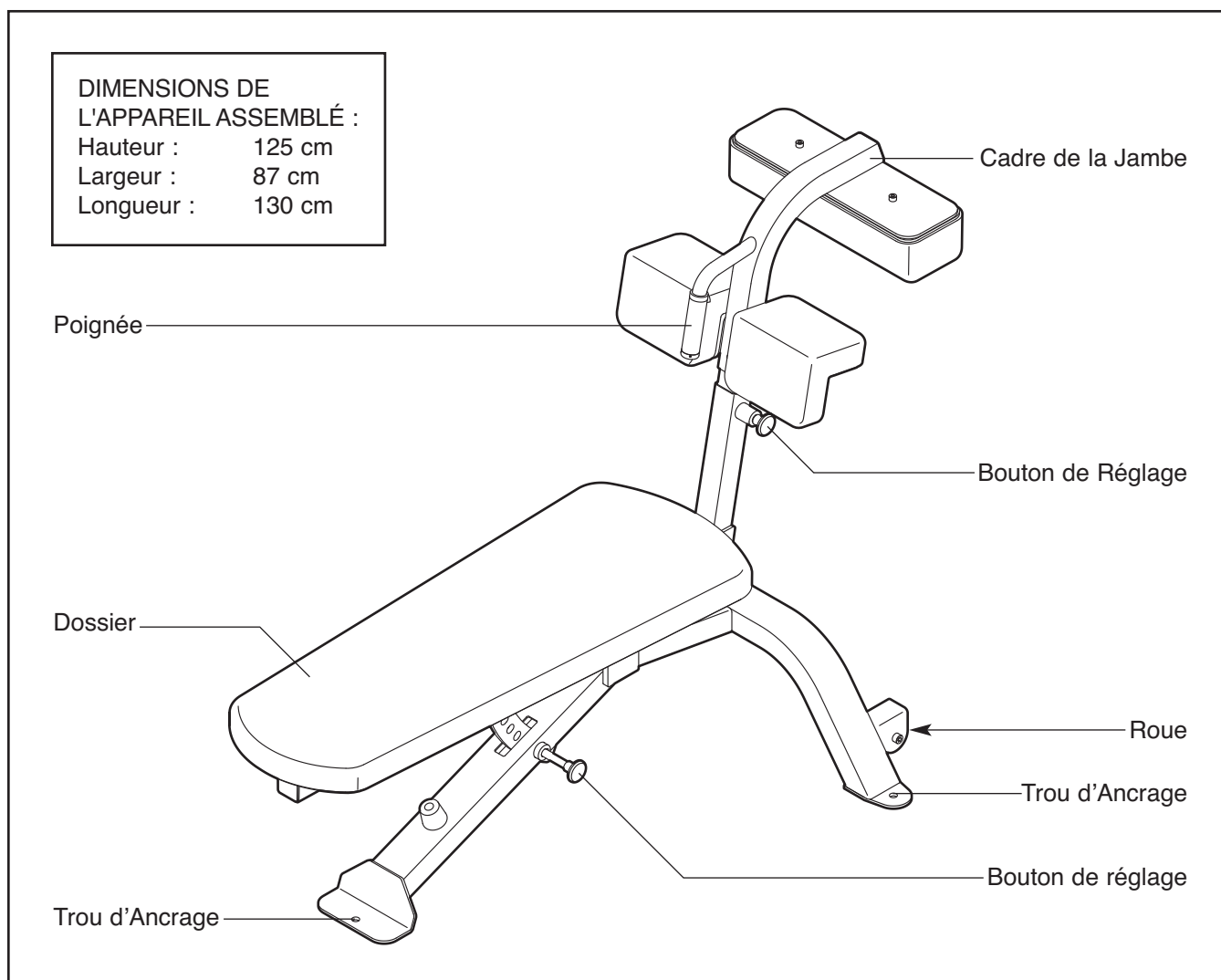
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'appareil de musculation par extension du dos FREEMOTION® EPIC™ ABDOMINAL BENCH. Le ABDOMINAL BENCH est conçu pour vous aider à développer les groupes de muscles principaux de la partie supérieure de votre corps. Que votre objectif soit de tonifier votre corps ou de développer une musculature impressionnante et de la force, le ABDOMINAL BENCH vous aidera à atteindre les résultats spécifiques que vous désirez.

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.



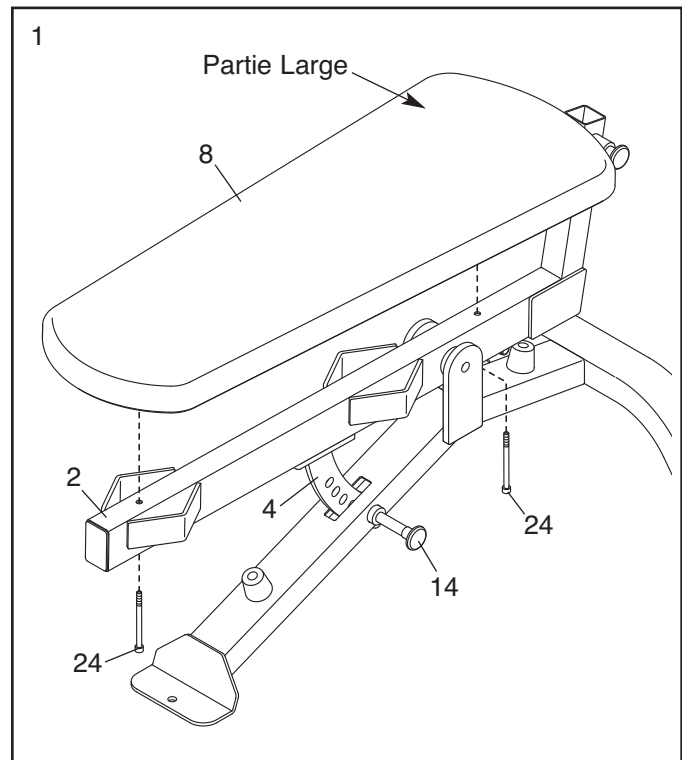
ASSEMBLAGE ET RÉGLAGES

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-inlus).**

1. Orientez le Dossier (8) de manière à ce que la partie la plus large soit dans la position illustrée.

Attachez le Dossier (8) sur le Cadre du Dossier (2) à l'aide de deux Vis Creuses de M8 x 105mm (24).

Pour régler l'angle du Dossier (8), prenez le Dossier d'une main et tirez le Bouton (14) indiqué vers l'extérieur. Soulevez ou baissez le Dossier jusqu'à la position désirée puis enfoncez le Bouton dans un trou sur le Support de Réglage (4). **Assurez-vous que le Bouton est solidement enfoncé dans un des trous sur le Support de réglage.**



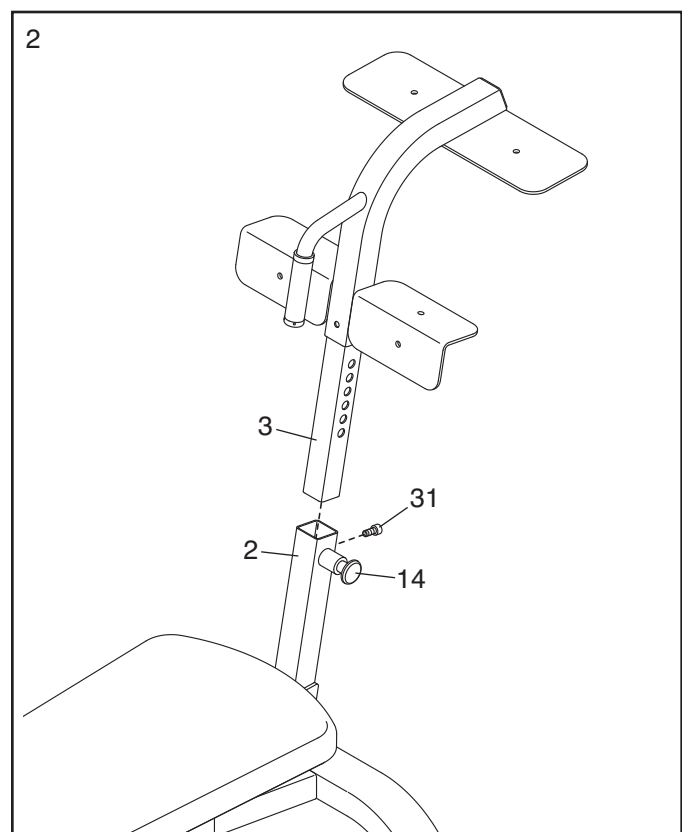
2. Retirez la Vis de M10 x 16mm (31) du Cadre du Dossier (2).

Orientez le Cadre de la Jambe (3) comme sur le schéma.

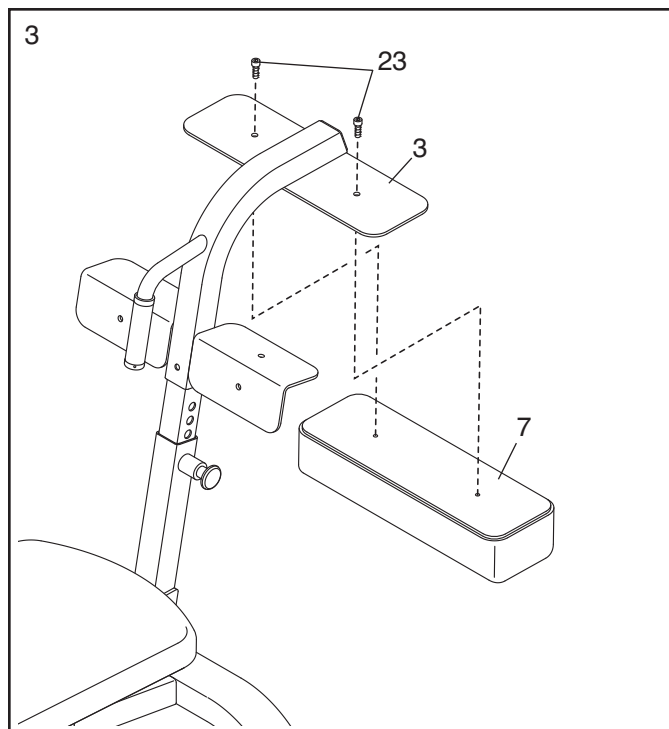
Tirez le Bouton (14) indiqué vers l'extérieur puis enfoncez le Cadre de la Jambe (3) dans le Cadre du Dossier (2). Ensuite, enfoncez le Bouton dans un des trous de réglage sur le Cadre de la Jambe.

Serrez la Vis de M10 x 16mm (31) dans le Cadre du Dossier (2).

Pour régler la hauteur du Cadre de la Jambe (3), tenez le Cadre de la Jambe d'une main et tirez le Bouton (14) indiqué vers l'extérieur. Soulevez ou baissez le Cadre de la Jambe jusqu'à la position désirée, puis enfoncez le Bouton dans un des trous de réglage sur le Cadre de la Jambe. **Assurez-vous que le Bouton est complètement enfoncé dans un trou de réglage sur le Cadre de la Jambe.**



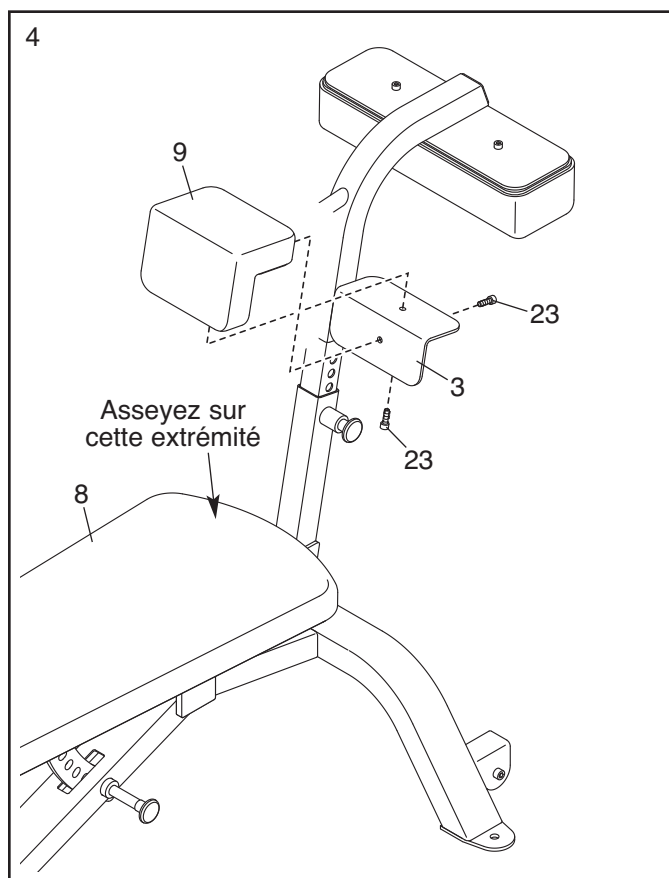
3. Attachez le Grand Coussin (7) sur le Cadre de la Jambe (3) à l'aide de deux Vis Creuses de M8 x 25mm (23).



4. Attachez un Petit Coussin (9) sur le Cadre de la Jambe (3) à l'aide de deux Vis Creuses de M8 x 25mm (23).

Répétez cette étape avec le Petit Coussin (non-illustré).

⚠ AVERTISSEMENT :
asseyez-vous uniquement sur le côté indiqué du Dossier (8) ; si vous vous asseyez sur l'autre côté, vous feriez basculer l'appareil de musculation. Utilisez uniquement l'appareil de musculation avec vos jambes sous le Cadre de la Jambe (3).



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

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 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 coussin.

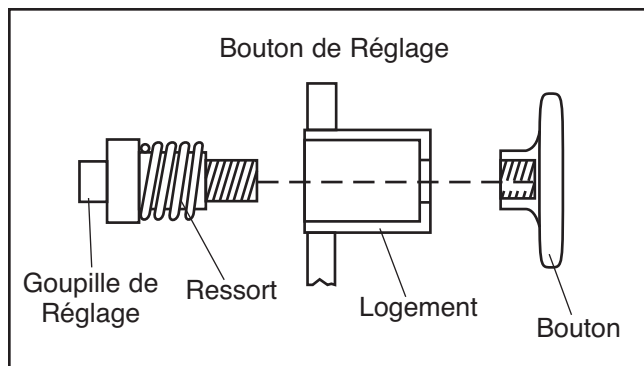
Roues

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

Bouton de Réglage

Si un bouton de réglage est difficile à manipuler, vous devez le lubrifier. Détachez le bouton et appliquez une légère couche de graisse de lithium. Réattachez le bouton de la manière illustrée sur le schéma.

Si le bouton de réglage ne fonctionne toujours pas correctement, le ressort a peut-être besoin d'être changé. Voir COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE pour la dernière page commander un nouveau ressort.



REMARQUES

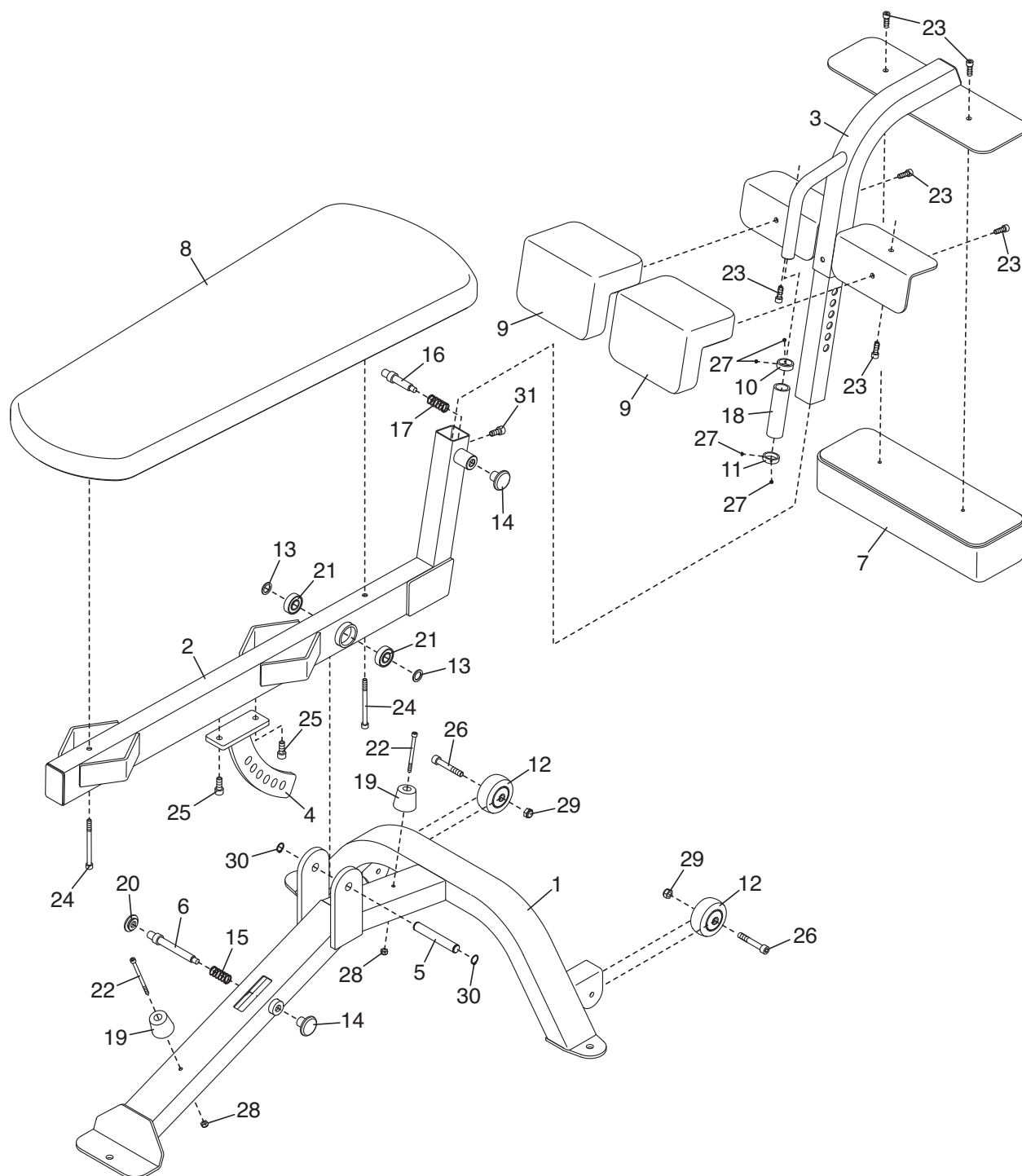
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle F213.0

R0610A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	17	1	Ressort Supérieur
2	1	Cadre du Dossier	18	1	Poignée
3	1	Cadre de la Jambe	19	2	Amortisseur
4	1	Support de Réglage	20	1	Embout de la Base
5	1	Essieu	21	2	Roulement à Billes
6	1	Grande Goupille de Réglage	22	2	Boulon Creux de M6 x 65mm
7	1	Grand Coussin	23	6	Vis Creuse de M8 x 25mm
8	1	Dossier	24	2	Vis Creuse de M8 x 105mm
9	2	Petit Coussin	25	2	Vis Creuse de M10 x 25mm
10	1	Col	26	2	Boulon Creux de M10 x 65mm
11	1	Embout	27	4	Jeu de Vis de M4 x 3mm
12	2	Roue	28	2	Écrou de Verrouillage de M6
13	2	Bague d'Espacement en Nylon	29	2	Écrou de Verrouillage de M10
14	2	Bouton	30	2	Bague-attache
15	1	Ressort Inférieur	31	1	Vis de M10 x 16mm
16	1	Petite Goupille de Réglage	*	—	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 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