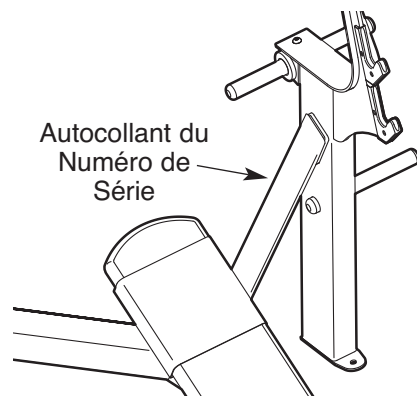


FREEMOTION[®] E P I C[™] Olympic Incline Bench

N°. du Modèle F214.0

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.

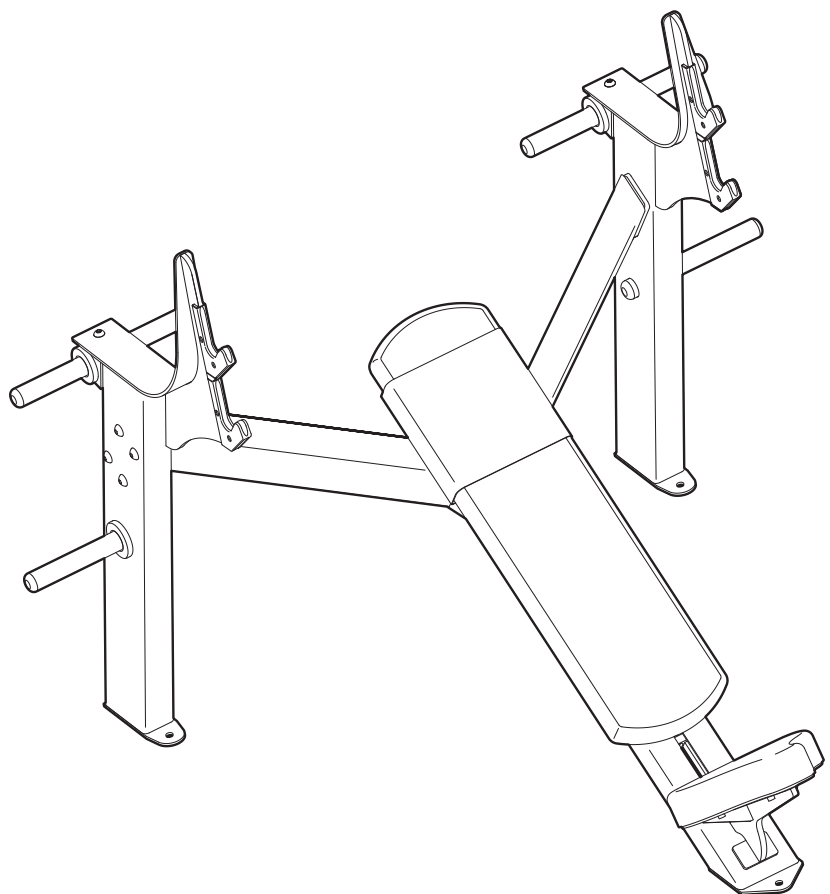
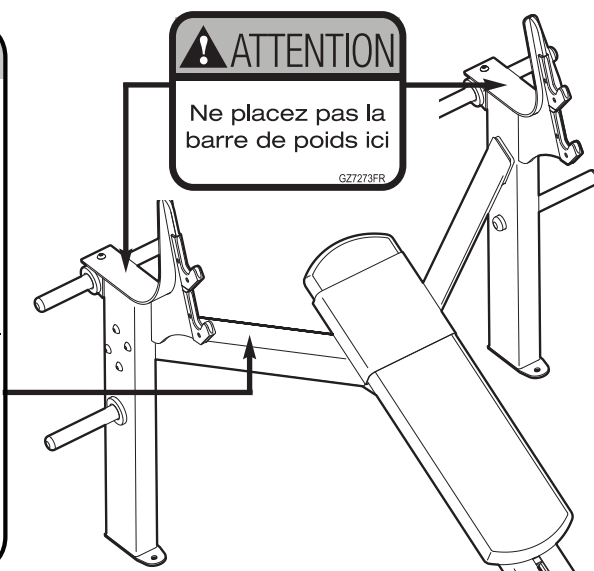
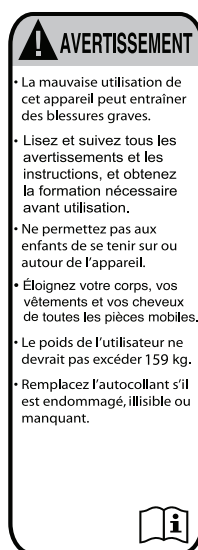


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGES	9
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	10
LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ	11
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.



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.
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 porter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 159 kg et porter un poids total maximum de 272 kg. N'utilisez pas l'appareil de musculation avec plus de 431 kg de poids, incluant votre porte-haltères. Remarque : L'appareil de musculation ne comporte ni barre haltère ni 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 ou 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. Faites toujours de l'exercice avec un partenaire. Votre partenaire doit toujours être prêt à attraper l'haltère au cas où vous ne pourriez pas terminer une répétition.
14. 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 le FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC INCLINE BENCH (banc de musculation olympique incliné). Le OLYMPIC INCLINE BENCH est conçu de façon à favoriser le développement des groupes musculaires principaux de la partie supérieure du corps. Que vous ayez comme but de raffermir votre corps ou d'accroître considérablement votre masse musculaire et votre force, le OLYMPIC INCLINE BENCH 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.

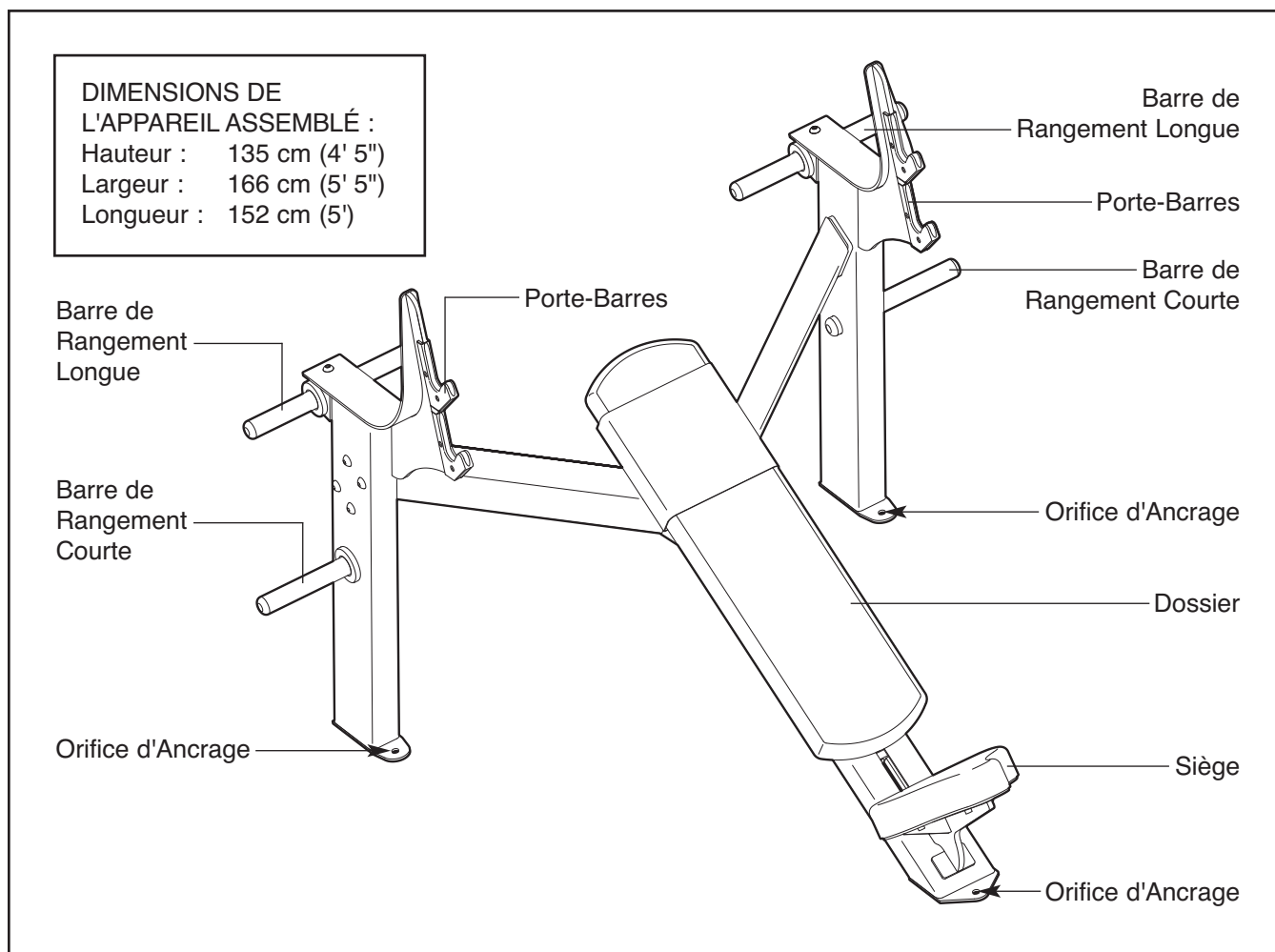
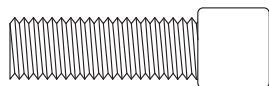
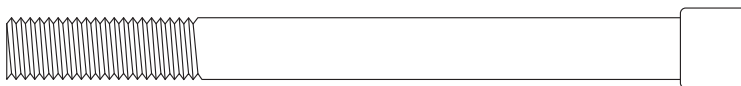


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

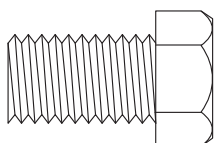
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre suivant les parenthèses représente la quantité 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.**



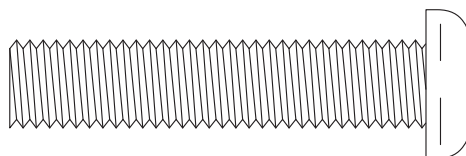
Vis de M8 x 25mm (23)–4



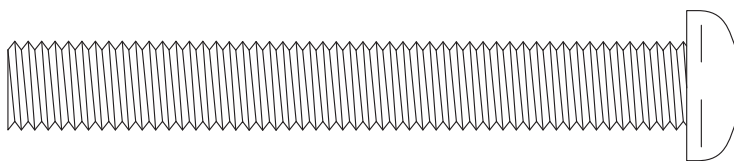
Vis de M8 x 90mm (24)–2



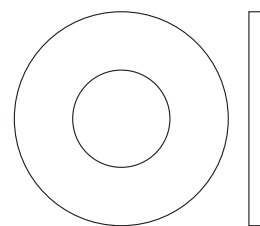
Vis Hexagonale de
M12 x 20mm (20)–4



Vis en Bouton de
M12 x 55mm (21)–2



Vis en Bouton de M12 x 90mm (22)–10



Rondelle de M12 (18)–4

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



une clé hexagonale métrique

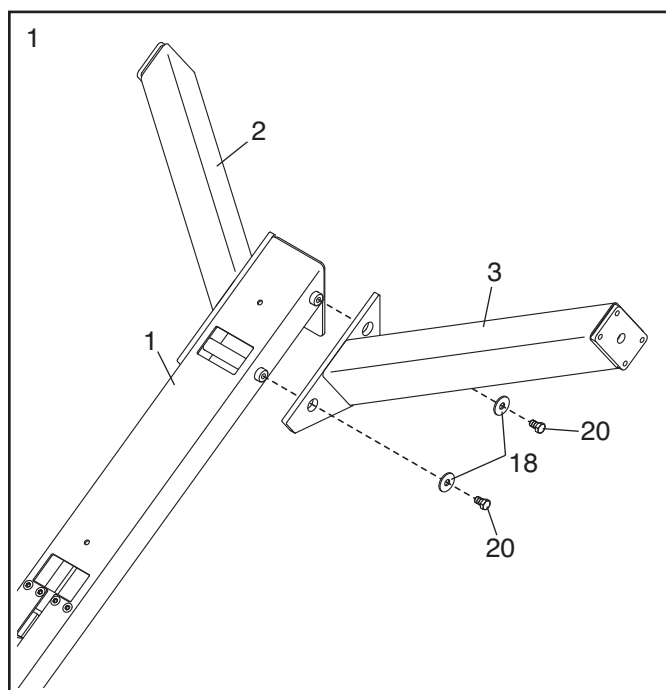


L'assemblage peut-être plus facile si vous avez un jeu de clés à douilles, des clés ouvertes ou fermées, ou un jeu de clés à rochet.

1. Identifiez le Cadre Gauche (3), qui porte un autocollant affichant un « L » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

Fixez le Cadre Gauche (3) au Cadre Central (1) à l'aide de deux Vis Hexagonales de M12 x 20mm (20) et deux Rondelles de M12 (18).

Fixez le Cadre Droit (2) de la même façon.

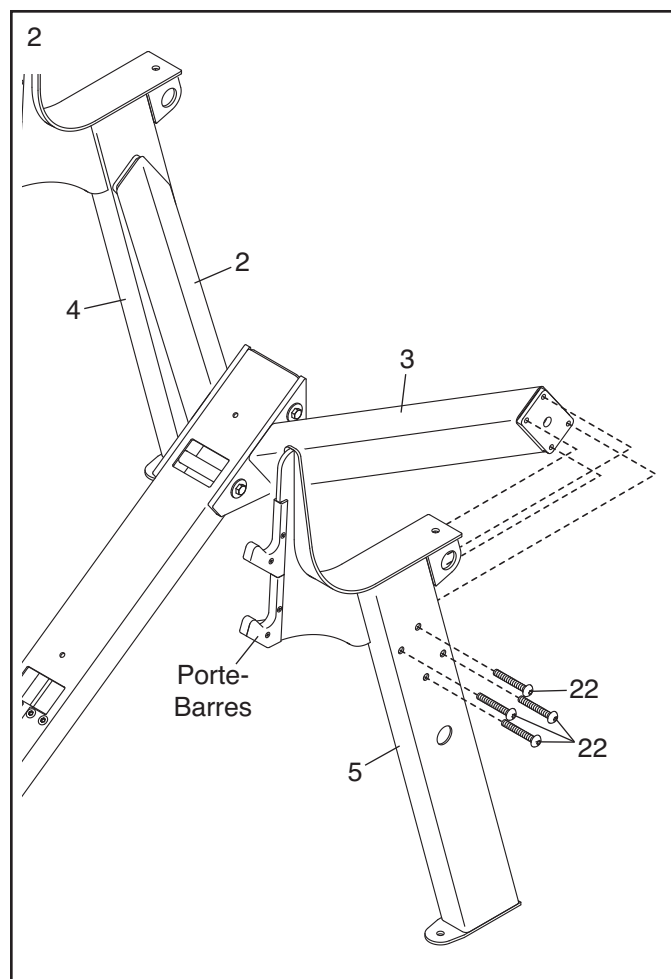


2. Identifiez le Montant Gauche (5), qui porte un autocollant affichant un « L » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite); **ne confondez pas les Montants Gauche et Droit (4).**

Fixez le Montant Gauche (5) au Cadre Gauche (3) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M12 x 90mm (22); **ne serrez pas les Vis en Bouton à ce moment.**

Fixez le Montant Droit (4) au Cadre Droit (2) de la même façon.

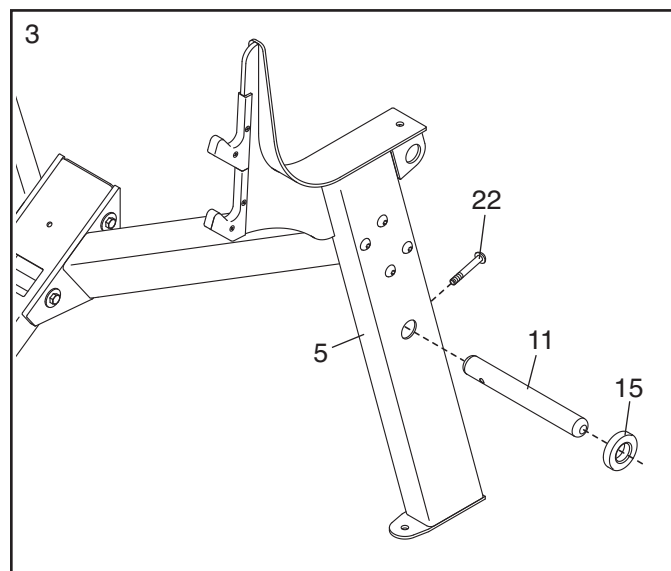
Veillez à ce que les porte-barres des Montants Gauche et Droit (5, 4) soient alignés et serrez ensuite les huit Vis en Bouton de M12 x 90mm (22).



3. Fixez une Barre de Rangement Courte (11) au Montant Gauche (5) à l'aide d'une Vis en Bouton de M12 x 90mm (22).

Ensuite, glissez une Butée de Poids (15) sur la Barre de Rangement Courte (11).

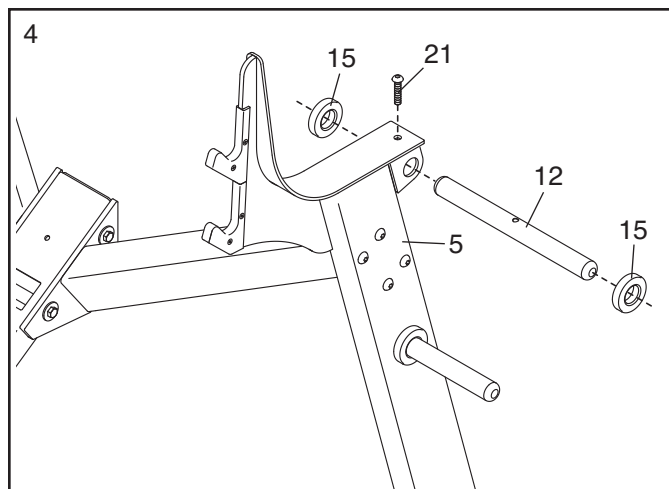
Répétez cette étape sur l'autre côté de l'appareil de musculation.



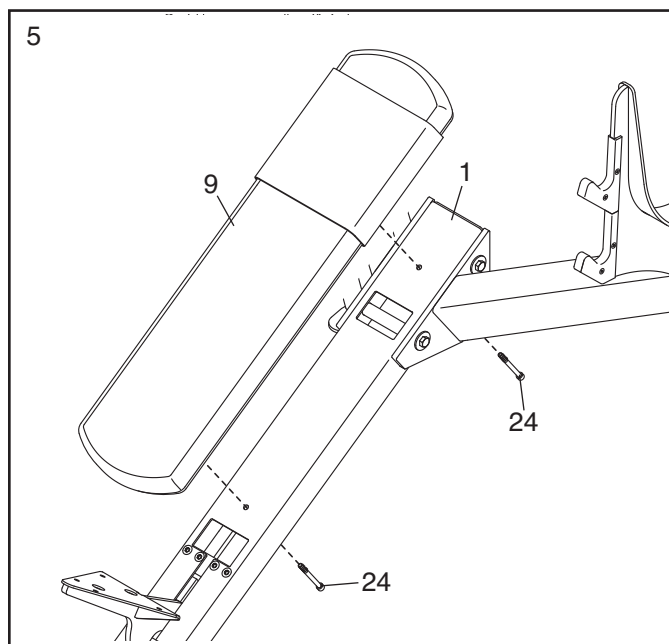
4. Fixez une Barre de Rangement Longue (12) au Montant Gauche (5) à l'aide d'une Vis en Bouton de M12 x 55mm (21).

Ensuite, glissez deux Butées de Poids (15) sur la Barre de Rangement Longue (12).

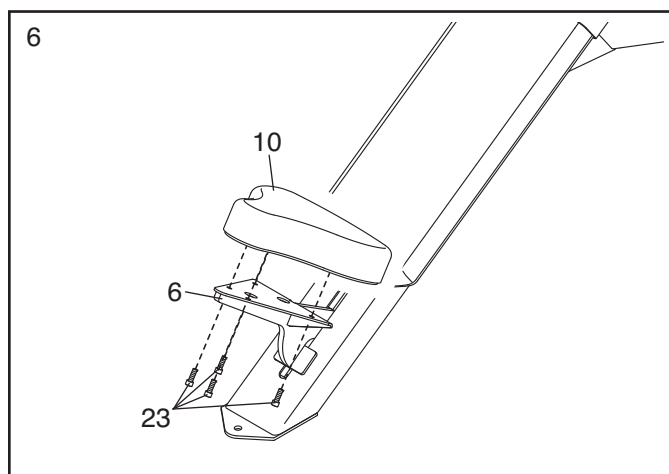
Répétez cette étape sur l'autre côté de l'appareil de musculation.



5. Fixez le Dossier (9) au Cadre Central (1) à l'aide de deux Vis de M8 x 90mm (24); **pour éviter d'abîmer le Dossier, ne serrez les Vis que ce qu'il faut pour immobiliser le Dossier ou l'empêcher de sembler lâche.**



6. Fixez le Siège (10) au Cadre du Siège (6) à l'aide de quatre Vis de M8 x 25mm (23); **pour éviter d'abîmer le Siège, ne serrez les Vis que ce qu'il faut pour immobiliser le Siège ou l'empêcher de sembler lâche.**



7. **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.

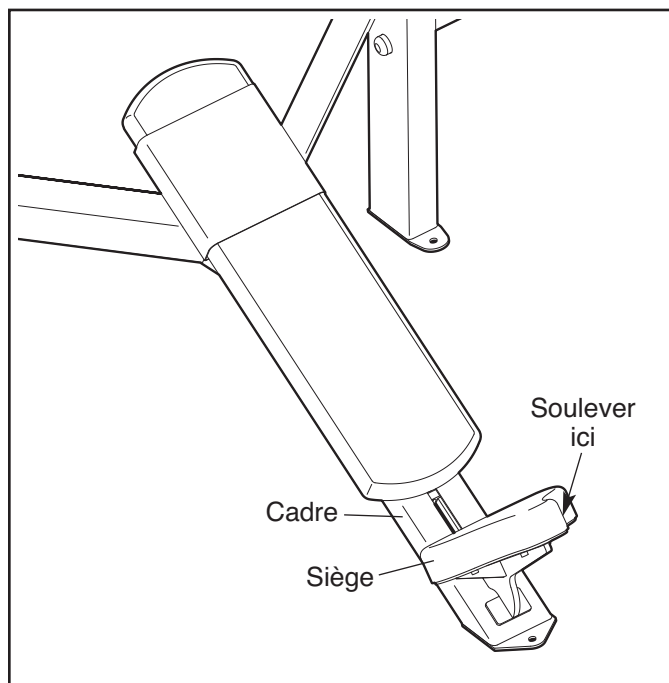
RÉGLAGES

Cette section décrit comment régler l'appareil de musculation. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé; remplacez immédiatement toute pièce usée.**

RÉGLAGE DU SIÈGE

Pour élever le siège, soulevez le devant du siège, glissez le siège jusqu'à la position voulue et abaissez ensuite le devant du siège. **Assurez-vous que le verrou du siège est réintroduit dans la nouvelle position.**

Pour abaisser le siège, soulevez le devant du siège, poussez le siège vers le bas en appuyant près du cadre et abaissez ensuite le devant du siège. **Assurez-vous que le verrou du siège est réintroduit dans la nouvelle position.**

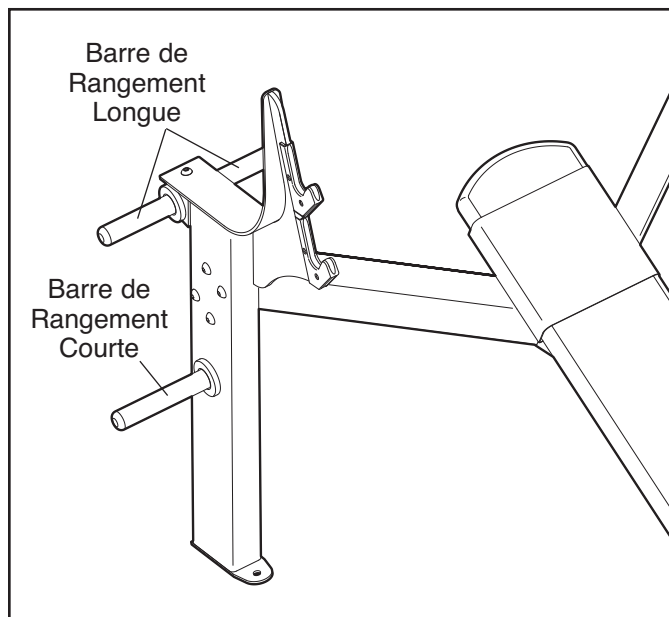


RANGEMENT DES POIDS

Les poids inutilisés (non compris) peuvent être rangés sur les barres de rangement de l'appareil de musculation. Placez les poids plus légers sur les barres de rangement longues (supérieures); placez les poids plus lourds sur les barres de rangement courtes (inférieures).

AVERTISSEMENT :

Chaque barre de rangement longue peut soutenir jusqu'à 68 kg (150 lb). Chaque barre de rangement courte peut soutenir jusqu'à 102 kg (225 lb). Ne placez pas plus de 272 kg (600 lb) au total, incluant votre porte-haltères (non compris), sur les porte-haltères et les barres de rangement. Placez toujours la même quantité de poids sur chaque côté de votre porte-haltères.



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

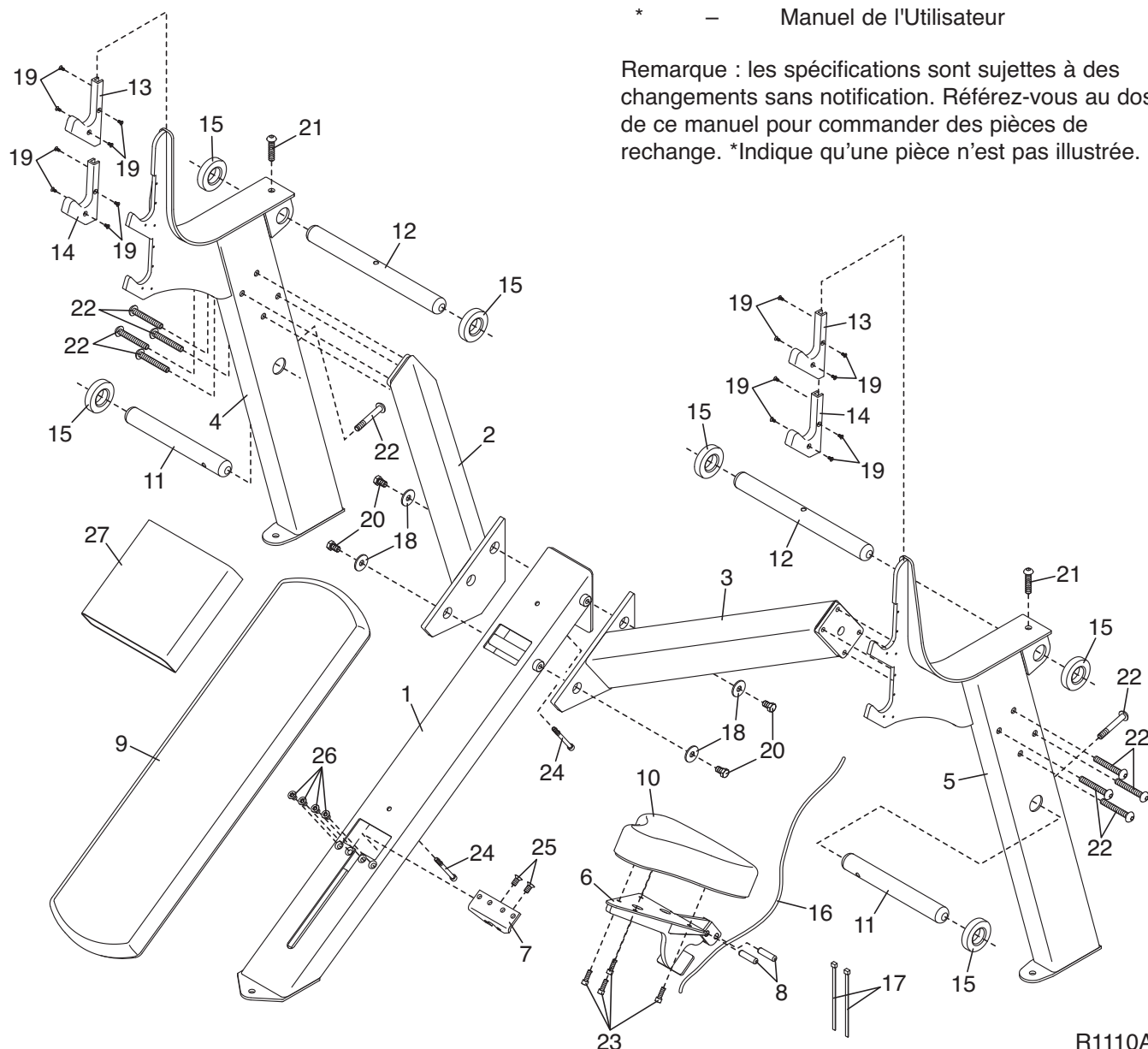
Inspectez tous les boulons et écrous et serrez-les correctement. **IMPORTANT :** tous les coussins FREEMOTION sont équipés de renforts en contreplaqué muni d'écrous qui fixent les coussins sur l'appareil. Comme les écrous sont maintenus par le contreplaqué, ils n'ont pas la résistance à la torsion des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

LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle F214.0 R1110A

N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre Central
2	1	Cadre Droit
3	1	Cadre Gauche
4	1	Montant Droit
5	1	Montant Gauche
6	1	Cadre du Siège
7	1	Butée du Siège
8	2	Goupille du Cadre du Siège
9	1	Dossier
10	1	Siège
11	2	Barre de Rangement Courte
12	2	Barre de Rangement Longue
13	2	Garniture du Porte-Barres Supérieur

N°.	Qté.	Description
14	2	Garniture du Porte-Barres Inférieur
15	6	Butée de Poids
16	1	Cordon du Cadre du Siège
17	2	Attache-Fil
18	4	Rondelle de M12
19	16	Vis de M5 x 12mm
20	4	Vis Hexagonale de M12 x 20mm
21	2	Vis en Bouton de M12 x 55mm
22	10	Vis en Bouton de M12 x 90mm
23	4	Vis de M8 x 25mm
24	2	Vis de M8 x 90mm
25	2	Vis à Tête Plate de M10 x 20mm
26	4	Vis à Tête Plate de M10 x 16mm
27	1	Garniture Protectrice du Dossier
*	—	Manuel de l'Utilisateur



R1110A

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