

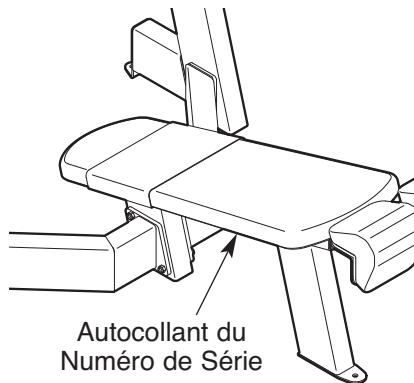


Olympic Decline Bench

N°. du Modèle F215.1

N°. de Série _____

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



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.

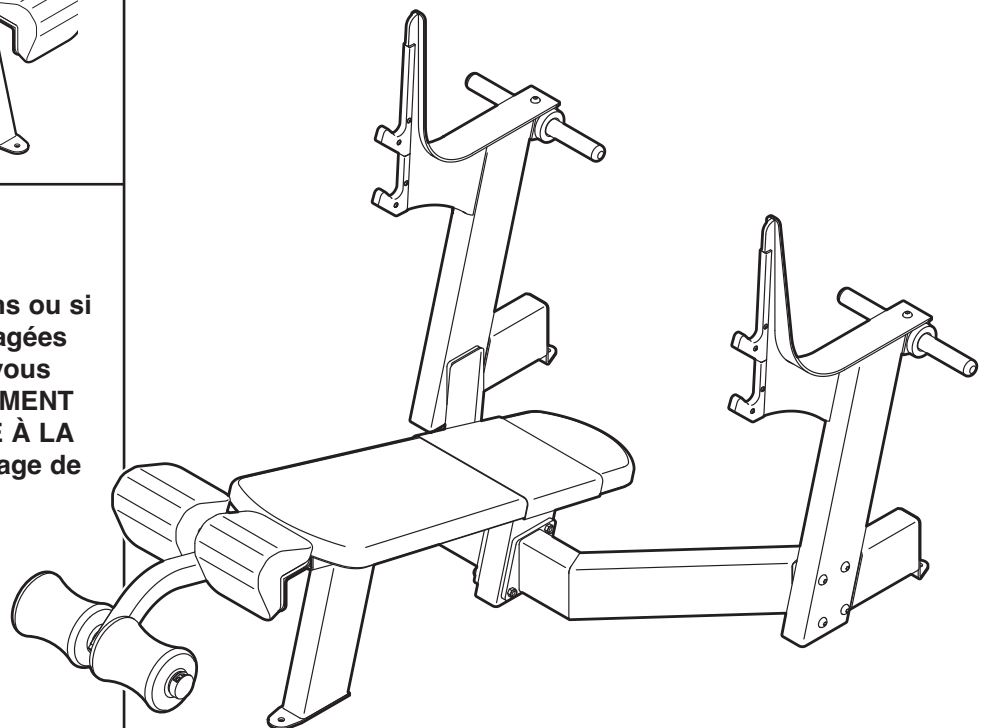


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE ET RÉGLAGES	6
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	10
LISTE DES PIÈCES	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
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 : 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 votre l'appareil de musculation. FreeMotion Fitness 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 d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant 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 porter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 159 kg (350 livres) et porter un poids total maximal de 272 kg (600 livres). N'utilisez pas l'appareil de musculation avec un poids surpassant 431 kg (950 livres), incluant la barre d'haltère. Remarque : l'appareil de musculation ne comporte aucune barre d'haltère ni aucun 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. Entraînez-vous toujours avec un partenaire. Votre partenaire doit pouvoir attraper la barre de poids si vous n'arrivez pas à finir une répétition.
13. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'appareil de musculation FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC DECLINE BENCH. Ce OLYMPIC DECLINE 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 DECLINE 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.

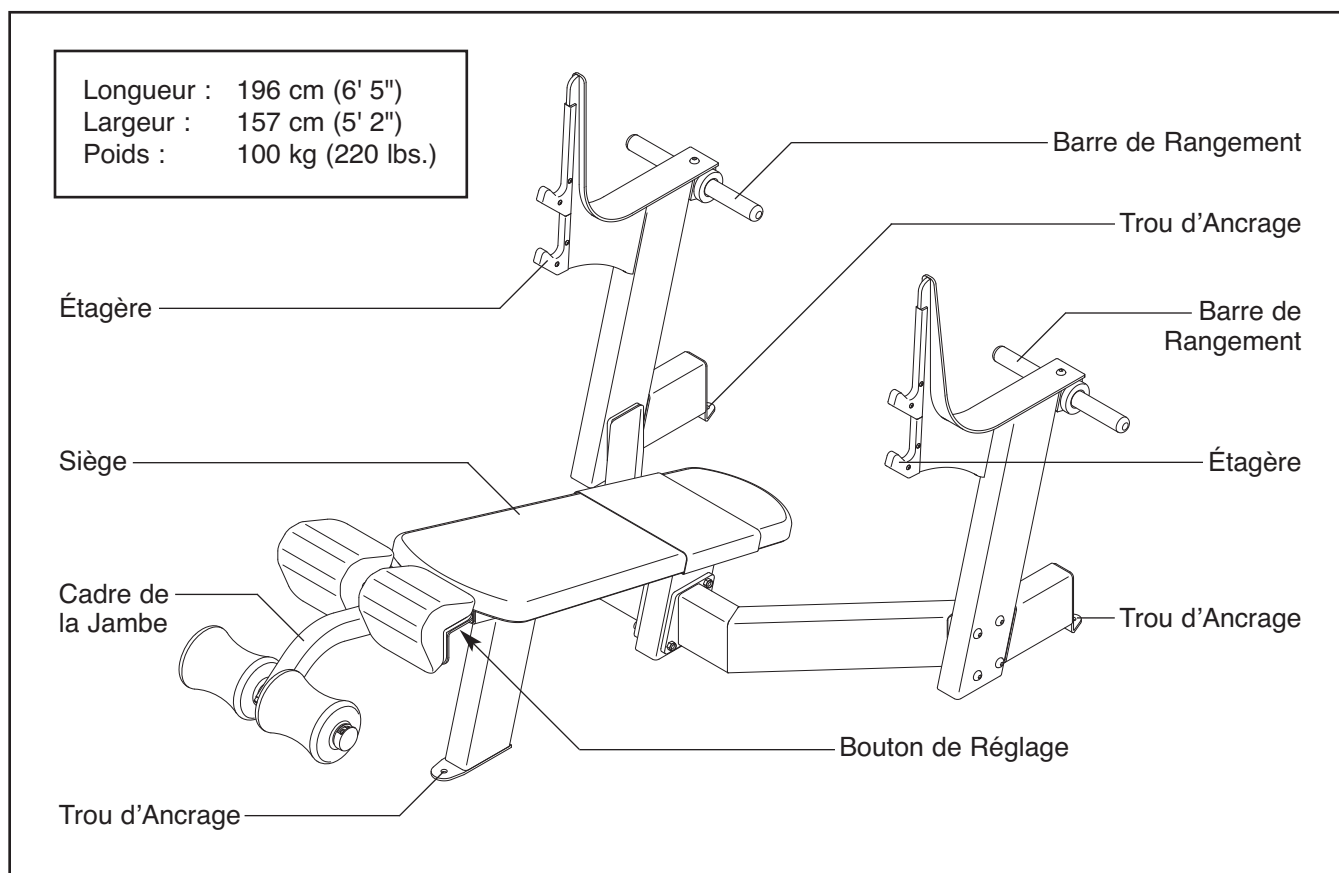
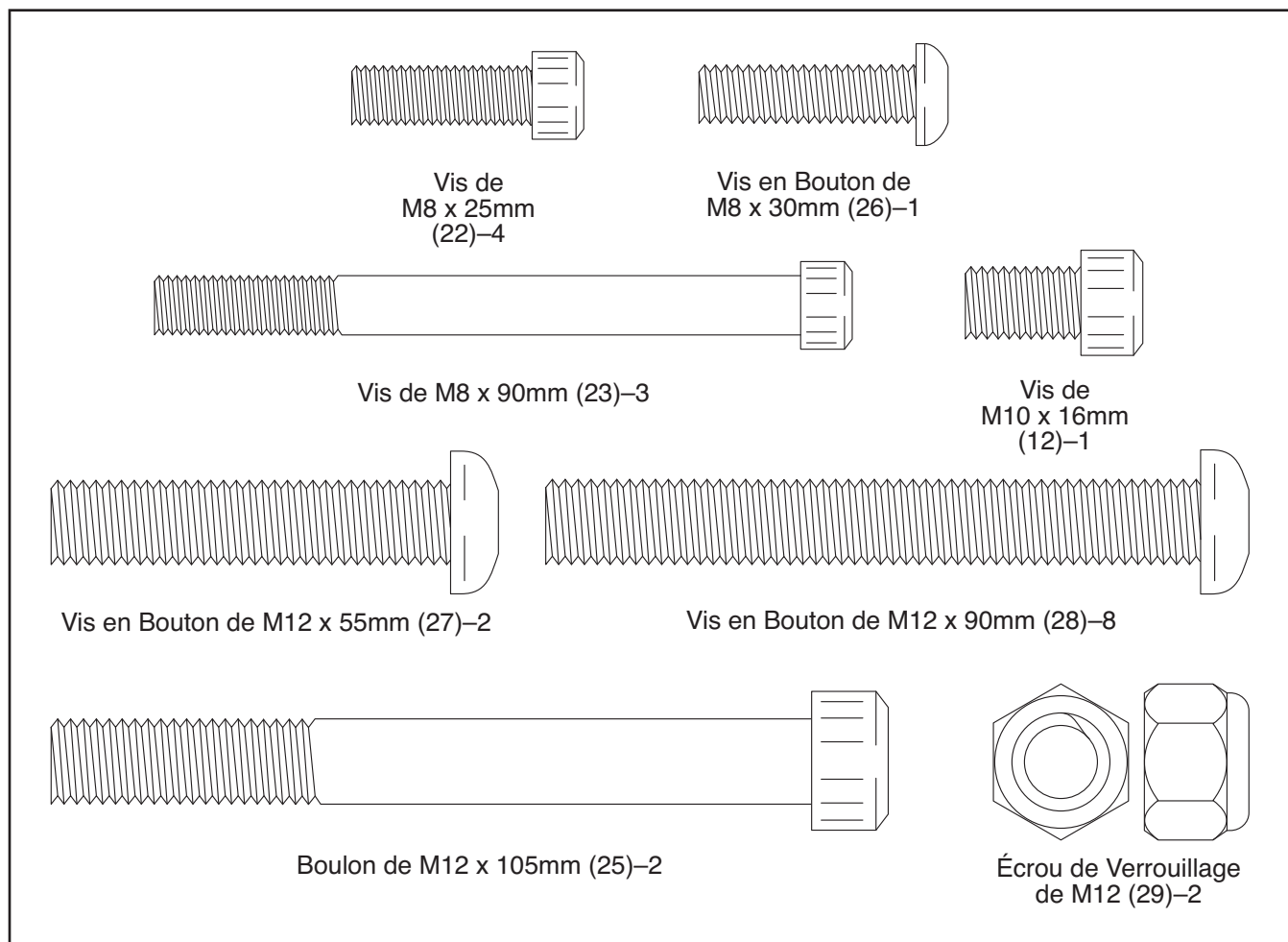


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**



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.

- 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

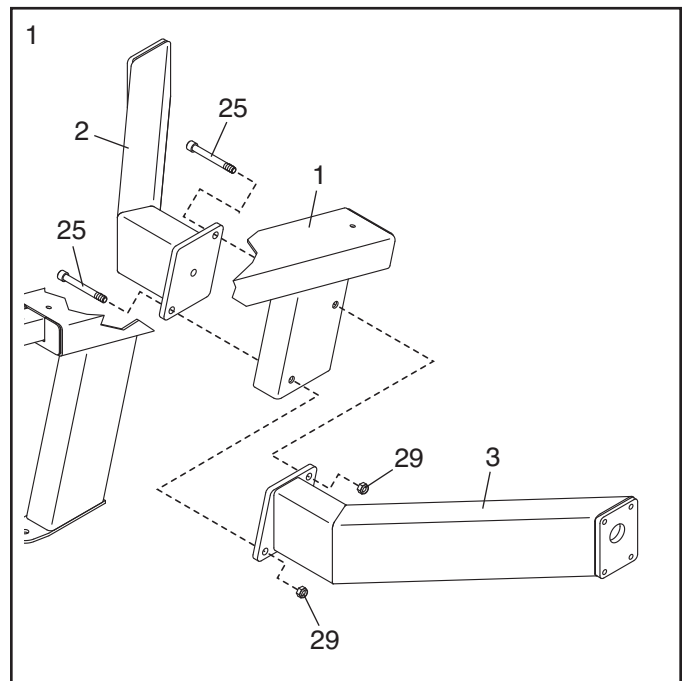


un jeu de clés hexagonales métriques



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. Avec l'aide d'une deuxième personne, attachez le Cadre Gauche (3) et le Cadre Droit (2) sur le Cadre Central (1) à l'aide de deux Boulons de M12 x 105mm (25) et deux Écrous de Verrouillage de M12 (29).

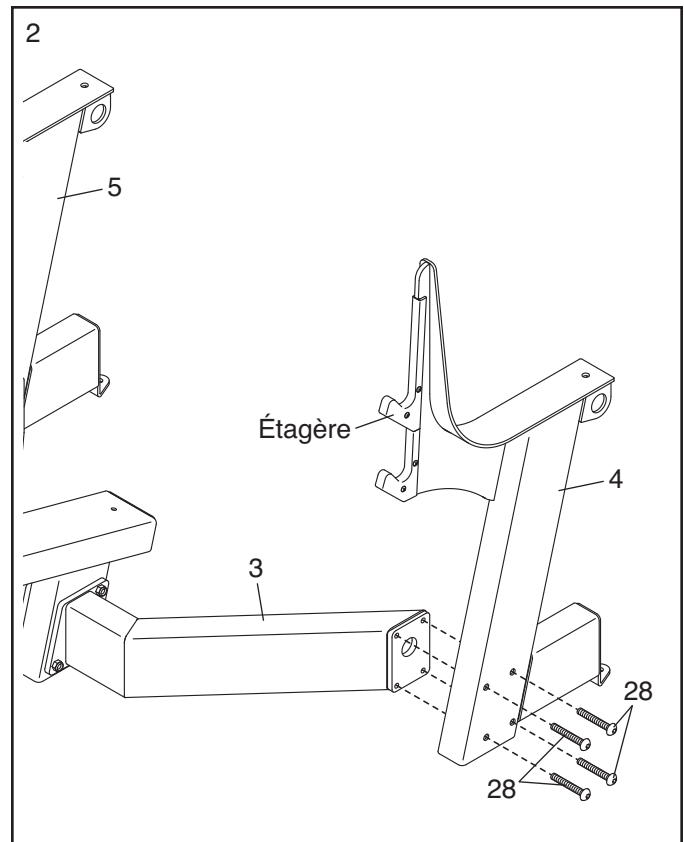


2. Identifiez le Montant Gauche (4) sur lequel se trouve un autocollant avec la lettre « L » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite) ; **faites attention de ne pas confondre le Montant Gauche et le Montant Droit (5).**

Attachez le Montant Gauche (4) sur le Cadre Gauche (3) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M12 x 90mm (28) ; **ne serrez pas encore les Vis en Bouton.**

Attachez le Montant Droit (5) sur le Cadre Droit (non-illustré) de la même manière.

Assurez-vous que les étagères sur les Montants Gauche et Droit (4, 5) sont alignées, puis serrez toutes les Vis en Bouton de M12 x 90mm (28).

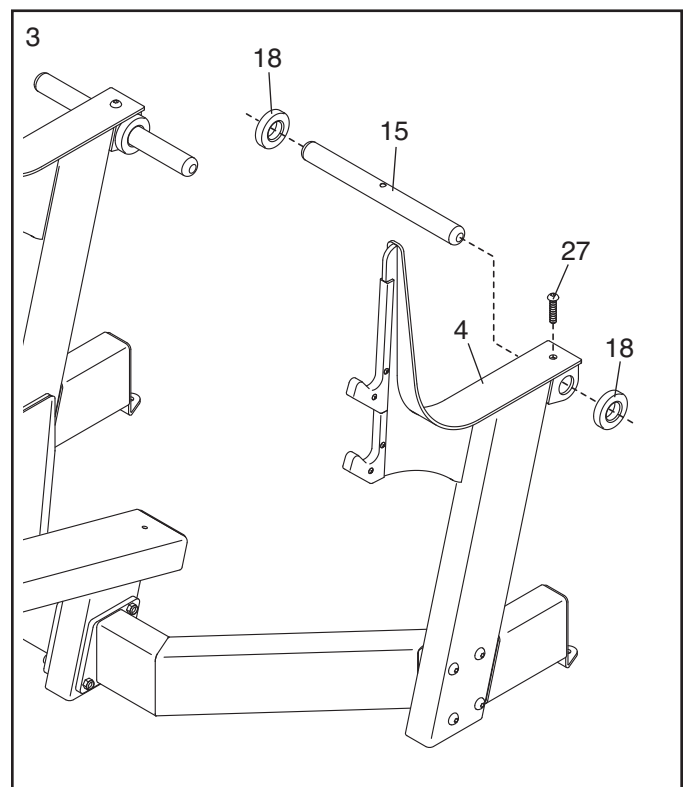


3. Attachez la Barre de Rangement (15) sur le Montant Gauche (4) à l'aide d'une Vis en Bouton de M12 x 55mm (27).

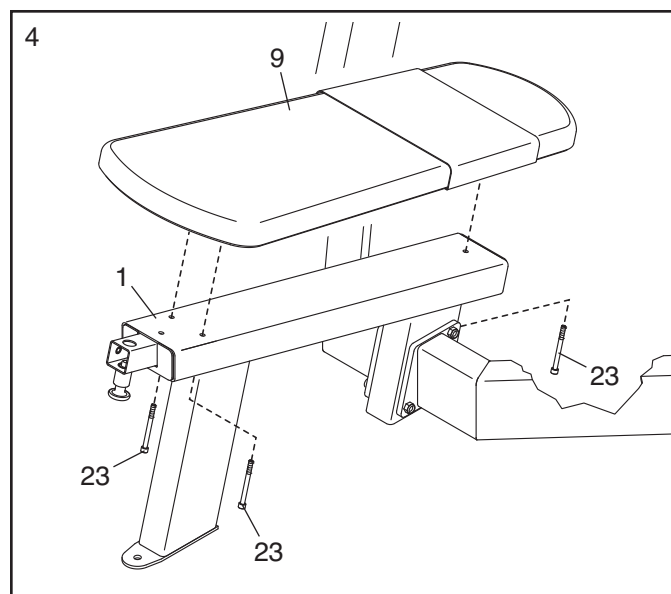
Ensuite, glissez un Amortisseur de Poids (18) sur chaque Barre de Rangement (15).

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

⚠ ATTENTION : chaque Barre de Rangement (15) peut supporter jusqu'à 68 kg (150 livres). Ne placez pas un total de plus de 363 kg (800 livres), ce qui inclut la barre de poids (non-incluse), sur les barres et sur les étagères. Placez toujours la même quantité de poids sur chaque extrémité de votre haltère.



4. Attachez le Siège (9) sur le Cadre Central (1) à l'aide de trois Vis de M8 x 90mm (23). **Pour éviter d'endommager le Siège, serrez les Vis uniquement jusqu'à ce que le Siège ne bouge plus ou ne semble plus bouger.**

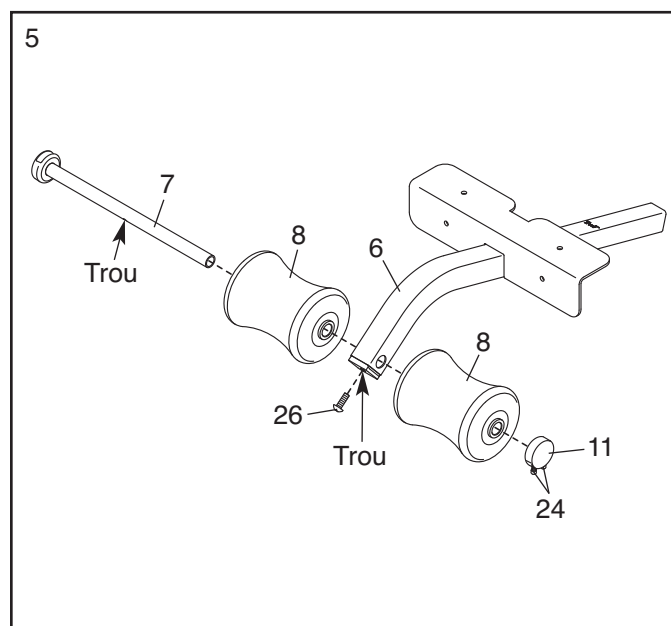


5. Identifiez le Tube du Coussin (7). Dévissez mais ne retirez pas les deux Vis de M6 x 15mm (24) sur un des Embouts de Fixation (11). Ensuite, retirez l'Embout de Fixation.

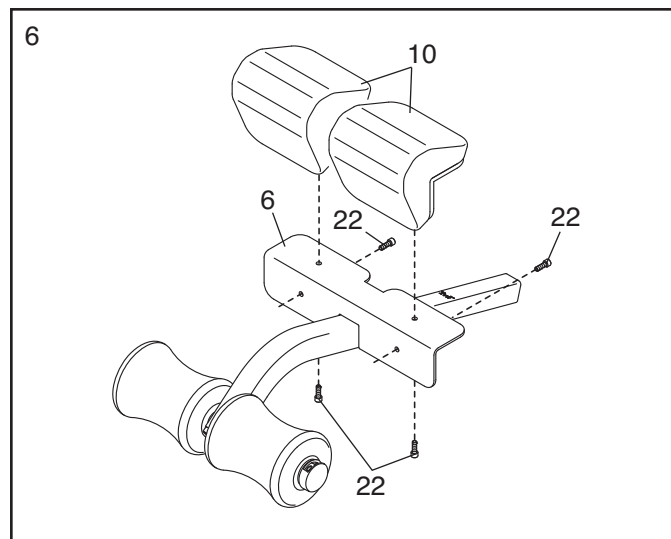
Glissez un Coussin des Tibias (8) sur le Tube de Coussin (7). Ensuite, insérez le Tube de Coussin dans le Cadre de la Jambe (6).

Glissez l'autre Coussin des Tibias (8) sur le Tube de Coussin (7). Ensuite, enfoncez l'Embout de Fixation (11) dans l'extrémité du Tube de Coussin, puis serrez les deux Vis de M6 x 15mm (24).

Alignez le trou sur le Tube de Coussin (7) avec le trou indiqué dans le Cadre de la Jambe (6). Attachez le Tube de Coussin à l'aide d'une Vis en Bouton de M8 x 30mm (26).



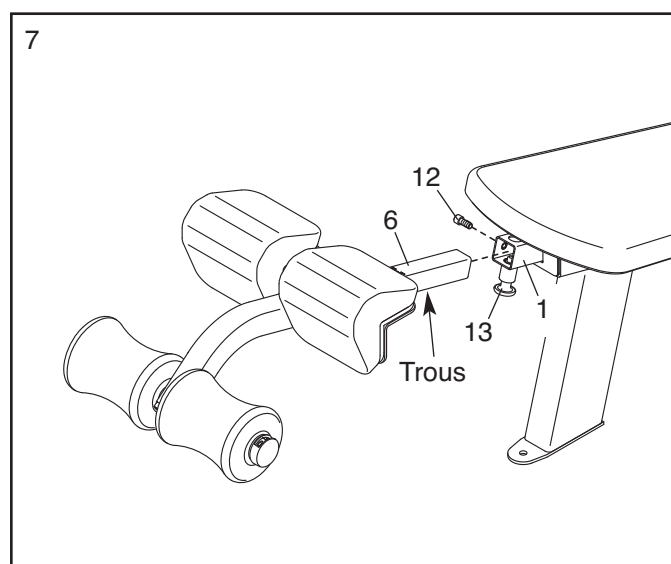
6. Attachez les deux Coussins des Genoux (10) sur le Cadre de la Jambe (6) à l'aide de quatre Vis de M8 x 25mm (22). **Pour éviter d'endommager les Coussins des Genoux, serrez les Vis uniquement jusqu'à ce que les Coussins des Genoux ne bougent plus ou ne semblent plus bouger.**



7. Tirez le Bouton de Réglage (13) vers le bas, enfoncez le Cadre de la Jambe (6) dans le Cadre Central (1) puis enfoncez le Bouton de Réglage dans un des trous sous le Cadre de la Jambe.

Ensuite, serrez une Vis de M10 x 16mm (12) dans le Cadre Central (1) à l'endroit indiqué.

Pour changer la position du Cadre de la Jambe (6), tirez le Bouton de Réglage (13), glissez le Cadre de la Jambe jusqu'à la position désirée, puis enfoncez le Bouton de Réglage dans un des trous sous le Cadre de la Jambe. **Poussez et tirez le Cadre de la Jambe pour vous assurer que le Bouton de Réglage est enfoncé dans un des trous.**



8. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil de musculation sont correctement serrées.** Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil de musculation.

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

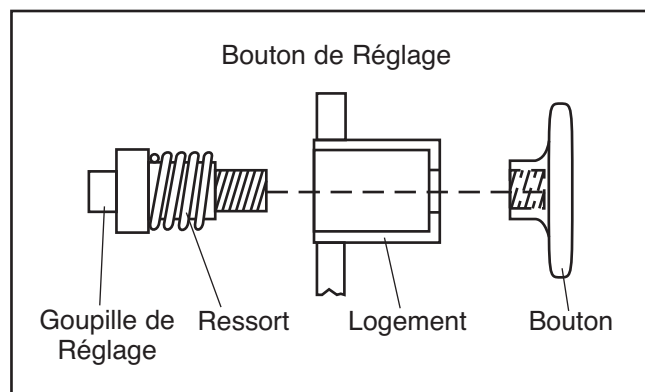
Petites Pièces

Inspectez tous les boulons et écrous et serrez-les correctement. **IMPORTANT :** tous les coussins FREEMOTION sont équipés de renforts en contre-plaqué 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 contre-plaqué et vous ne pourrez alors plus retirer le coussin.

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 au la dernière page commander un nouveau ressort.



REMARQUES

REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

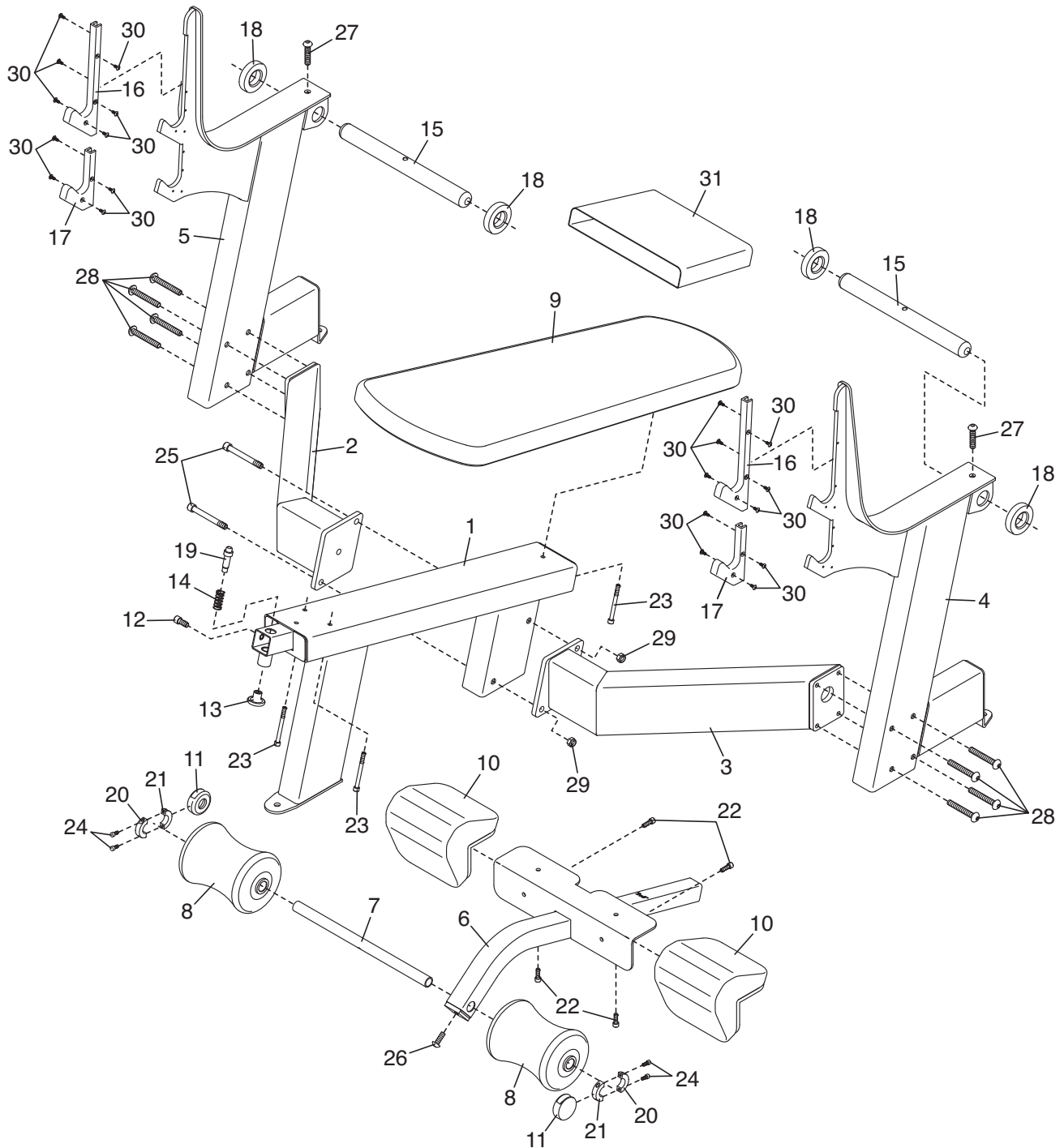
N°. du Modèle F215.1 R0311A

N°. Qté.	Description	N°. Qté.	Description
1 1	Cadre Central	17 2	Embout de l'Étagère Inférieure
2 1	Cadre Droit	18 4	Amortisseur de Poids
3 1	Cadre Gauche	19 1	Goupille de Réglage
4 1	Montant Gauche	20 2	Section de la Fixation sans Filet
5 1	Montant Droit	21 2	Section de la Fixation avec Filet
6 1	Cadre de la Jambe	22 4	Vis de M8 x 25mm
7 1	Tube de Coussin	23 3	Vis de M8 x 90mm
8 2	Coussin des Tibias	24 4	Vis de M6 x 15mm
9 1	Siège	25 2	Boulon de M12 x 105mm
10 2	Coussin des Genoux	26 1	Vis en Bouton de M8 x 30mm
11 2	Embout de Fixation	27 2	Vis en Bouton de M12 x 55mm
12 1	Vis de M10 x 16mm	28 8	Vis en Bouton de M12 x 90mm
13 1	Bouton de Réglage	29 2	Écrou de Verrouillage de M12
14 1	Ressort	30 20	Vis de M5 x 12mm
15 2	Barre de Rangement	31 1	Revêtement de Protection
16 2	Embout de l'Étagère Supérieure	* –	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.

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle F215.1 R0311A



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