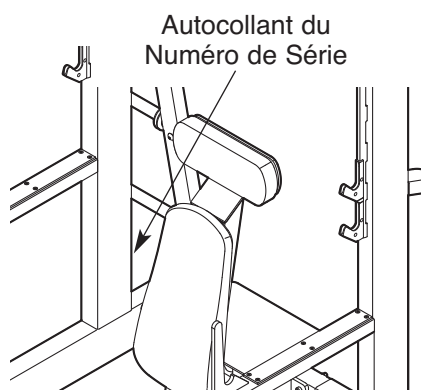


FREEMOTION[®] E P I C[™] Military Press

N°. du Modèle F216.0

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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

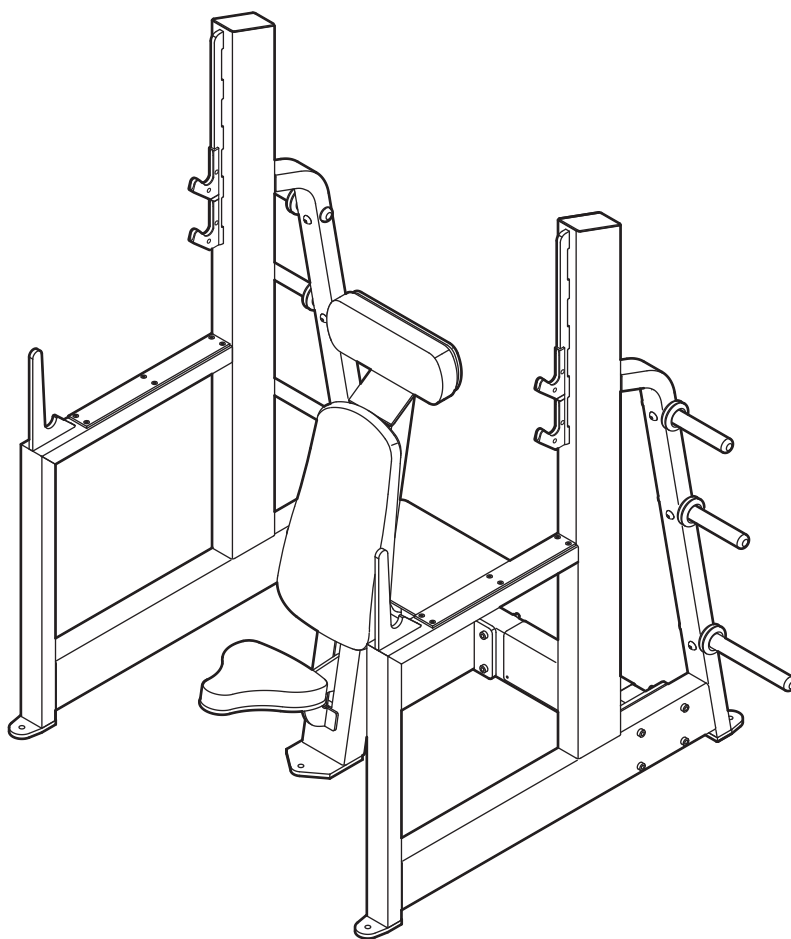
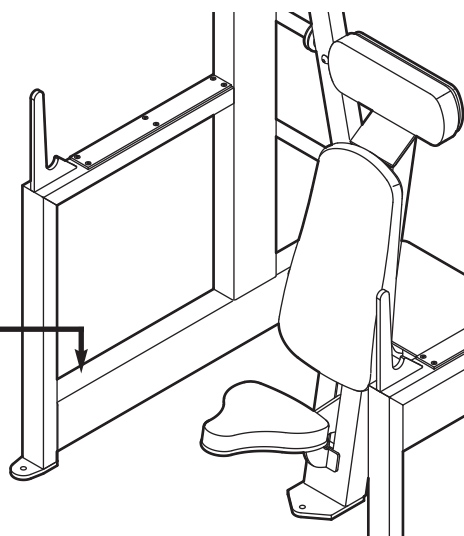
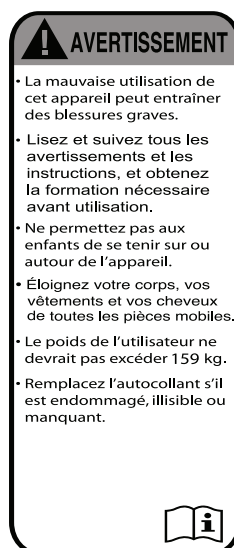


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGES	10
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	11
LISTE DES PIÈCES	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
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. N'encombrez pas l'appareil de musculation.
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, une charge de poids maximale de 181 kg, incluant un haltère (non comprise), et un poids total maximal de 340 kg.
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. 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 sélectionné le FREEMOTION® EPIC™ MILITARY PRESS (appareil de développé) de musculation. Cet MILITARY PRESS 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, MILITARY PRESS 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.

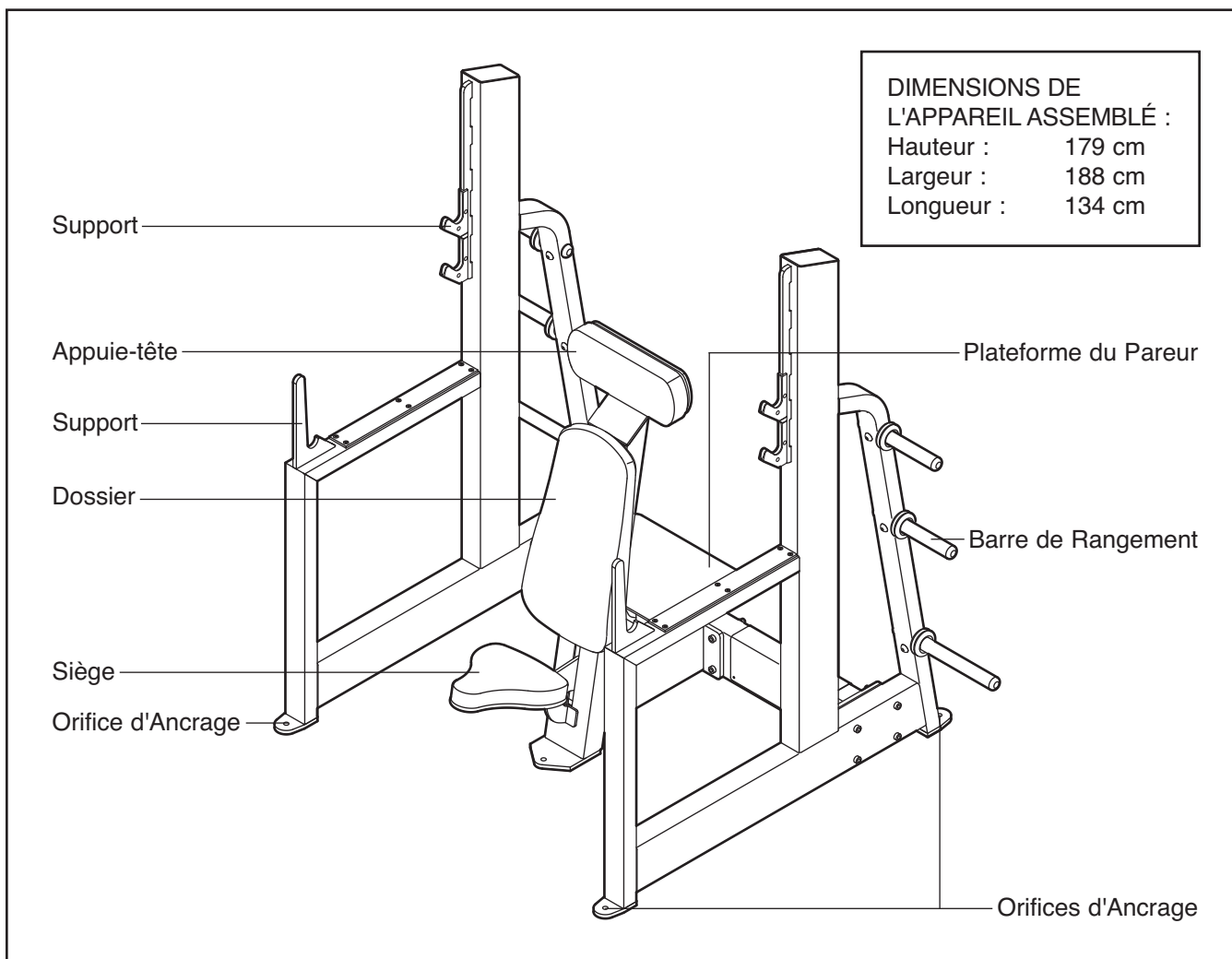
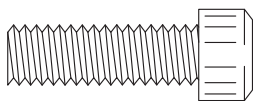
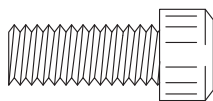


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

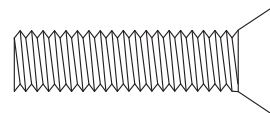
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre suivant les parenthèses représente la quantité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



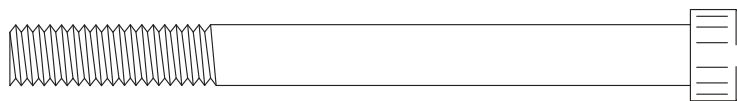
Vis M8 x 25mm
(21)–4



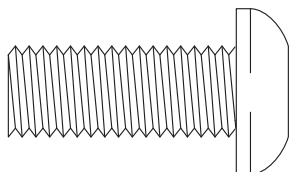
Vis M8 x 20mm
(23)–4



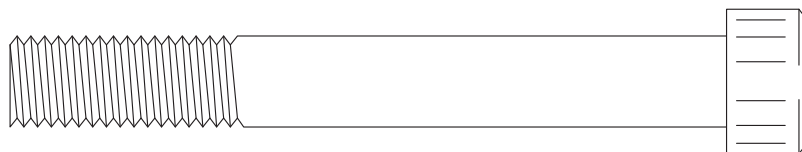
Vis à Tête Plate M8 x 30mm
(2)–2



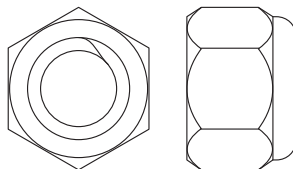
Vis M8 x 90mm (25)–2



Vis M12 x 30mm
(15)–6



Boulon M12 x 95mm (17)–12



Écrou de Blocage M12
(22)–12

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.

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

une clé à molette



une clé hexagonale métrique

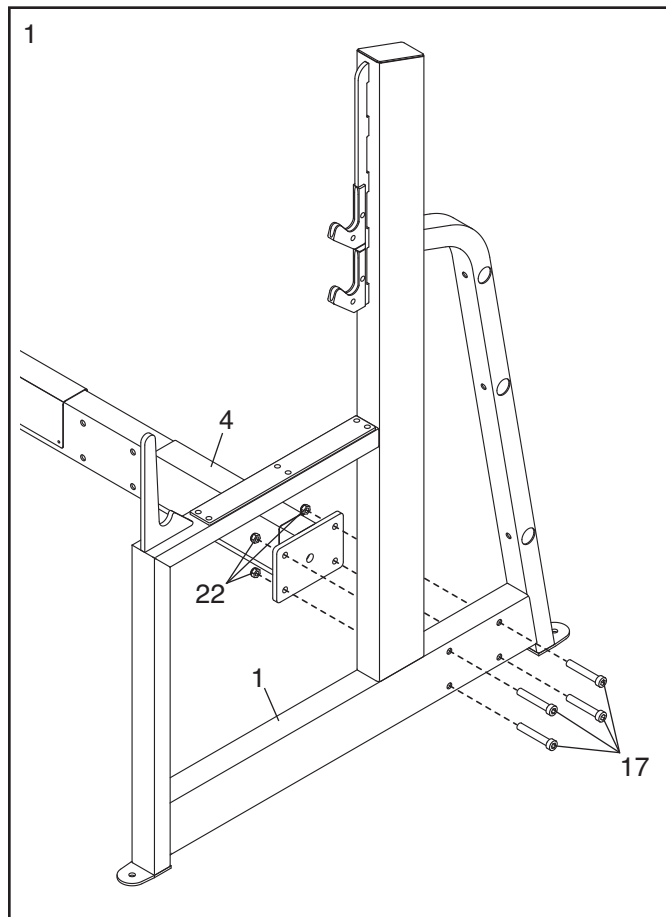


L'assemblage peut-être plus facile si vous avez un jeu de clés à douilles, des clés ouvertes ou fermées, ou un jeu de clés à rochet. **Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.**

1. Orientez un Montant Latéral (1) et la Base (4) tel qu'il est illustré.

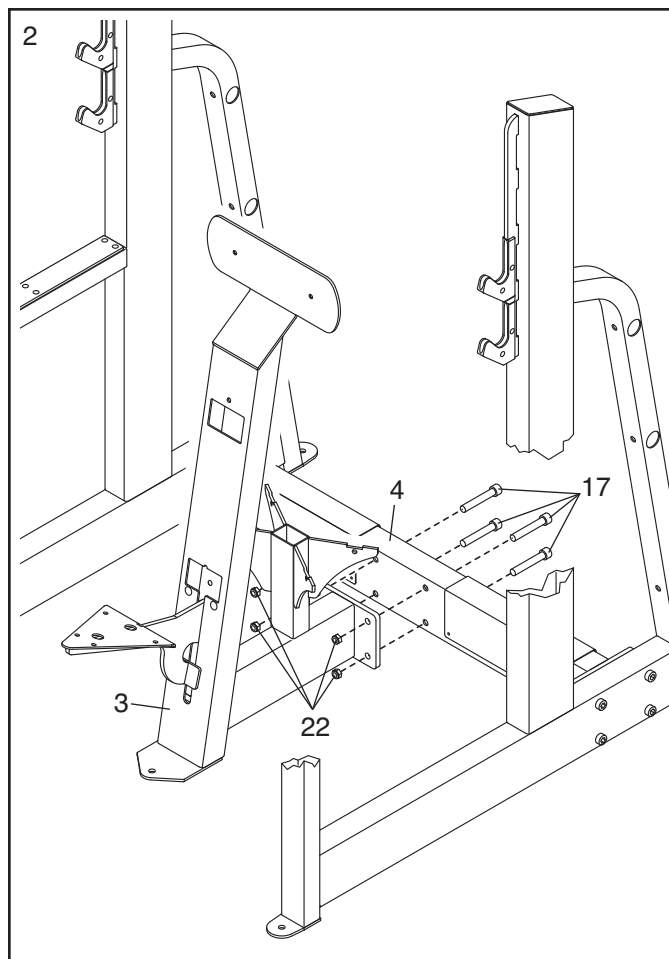
Fixez le Montant Latéral (1) à la Base (4) à l'aide de quatre Boulons de M12 x 95mm (17) et quatre Écrous de Blocage de M12 (22) (trois seulement sont indiqués).

Fixez l'autre Montant Latéral (non indiqué) à la Base (4) de la même manière.

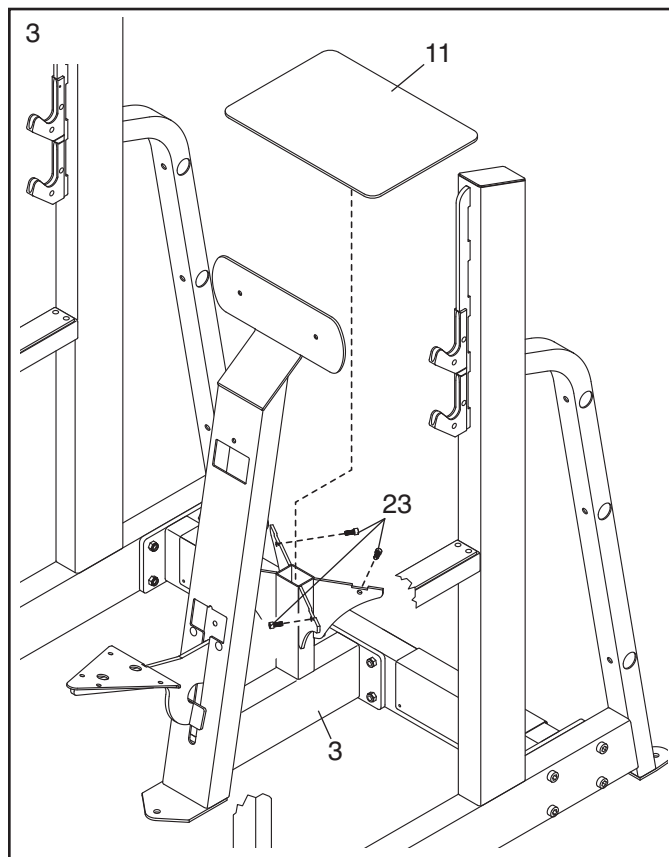


2. Orientez le Cadre Principal (3) tel qu'il est indiqué.

Fixez le Cadre Principal (3) à la Base (4) à l'aide de quatre Boulons de M12 x 95mm (17) et quatre Écrous de Blocage de M12 (22).



3. Fixez la Plateforme du Pareur (11) au Cadre Principal (3) à l'aide de quatre Vis de M8 x 20mm (23) (trois seulement sont indiquées).

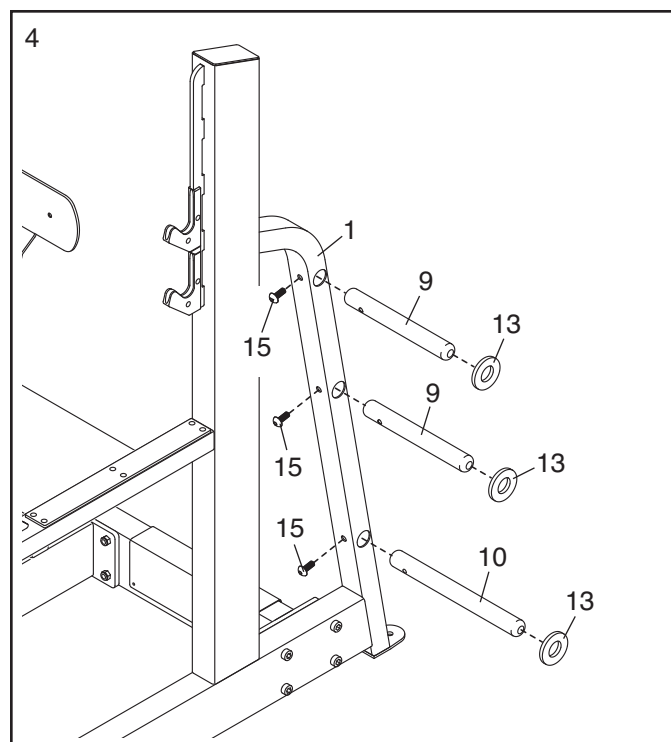


4. Repérez deux Barres de Rangement Courtes (9) et une Barre de Rangement Longue (10).

Fixez chacune des Barres de Rangement (9, 10) à un Montant Latéral (1) à l'endroit indiqué à l'aide d'une Vis de M12 x 30mm (15).

Ensuite, glissez une Butée de Poids (13) sur chacune des Barres de Rangement (9, 10).

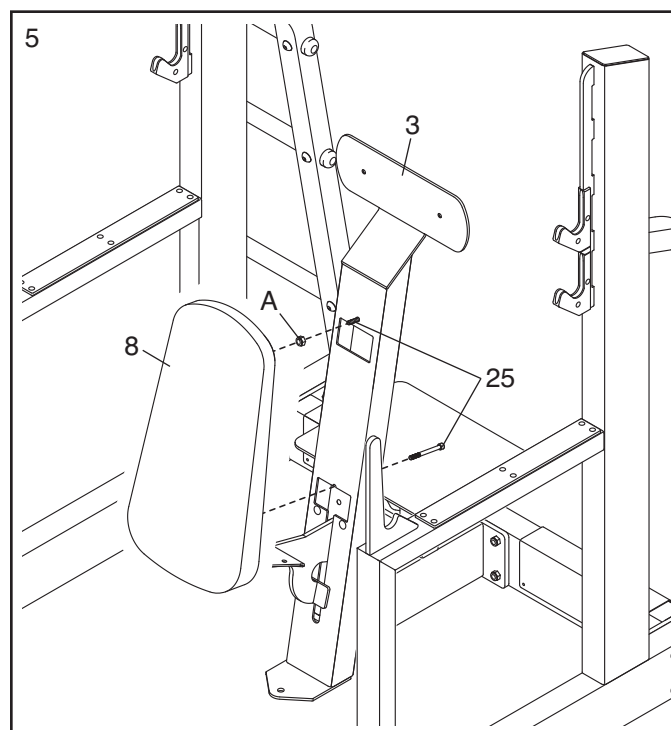
Répétez cette étape sur l'autre côté de l'appareil de musculation.



5. Retirez et jetez l'écrou (A) indiqué de la Vis de M8 x 90mm (25) qui est préfixé au Cadre Principal (3). **Ne retirez pas la Vis.**

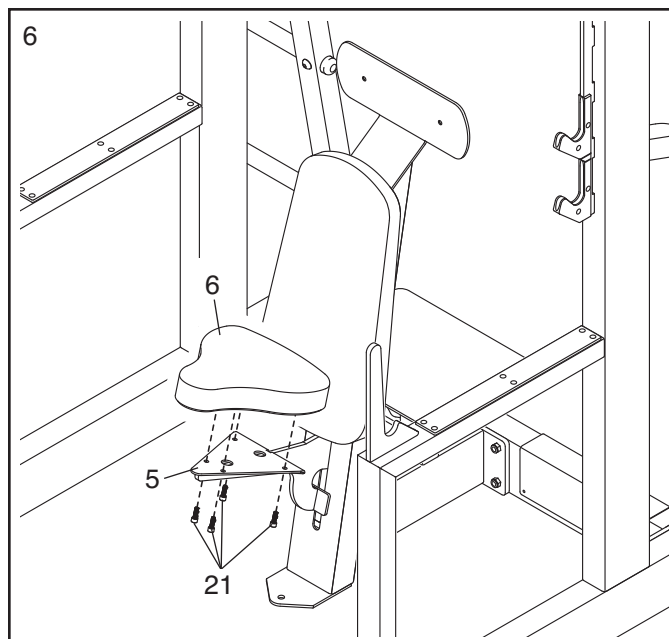
Orientez le Dossier (8) comme il est indiqué.

Fixez le Dossier (8) au Cadre Principal (3) à l'aide de deux Vis de M8 x 90mm (25).

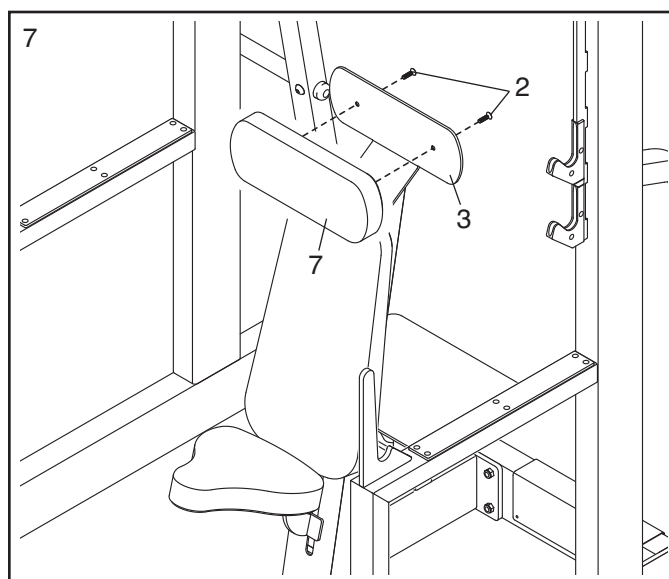


6. Orientez le Siège (6) comme il est indiqué.

Fixez le Siège (6) au Cadre du Siège (5) à l'aide de quatre Vis de M8 x 25mm (21).



7. Fixez l'Appuie-Tête (7) au Cadre Principal (3) à l'aide de deux Vis à Tête Plate de M8 x 30mm (2).



8. **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.

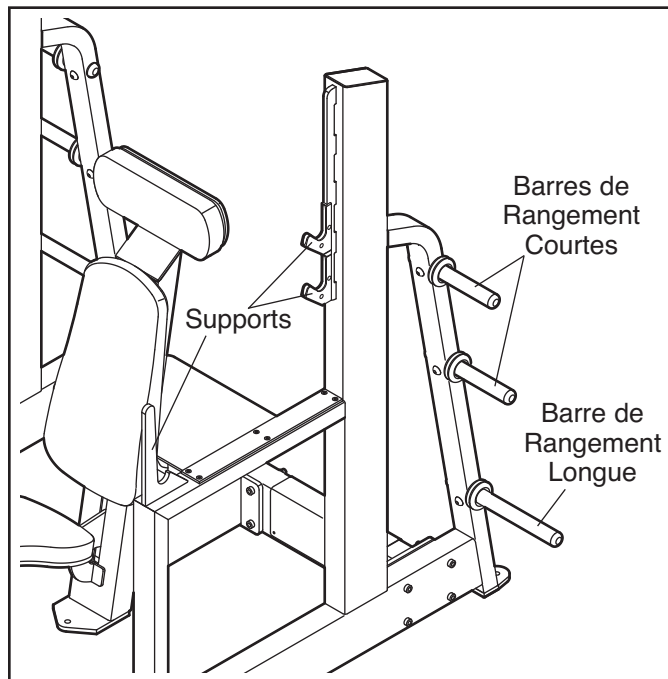
RÉGLAGES

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.

RANGEMENT DES POIDS

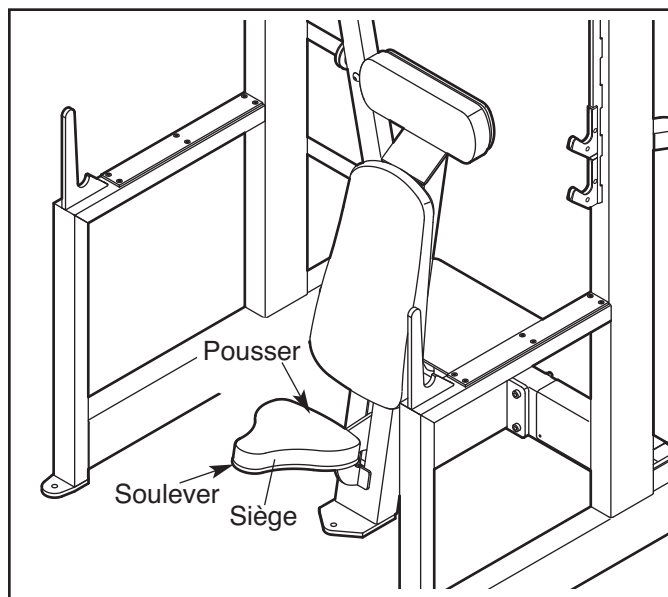
Rangez les poids inutilisés sur les barres de rangement.

⚠ ATTENTION : chacune des barres de rangement courtes peut soutenir jusqu'à 68 kg. Chacune des barres de rangement longues peut soutenir jusqu'à 68 kg. Ne placez pas plus de 181 kg au total, incluant un haltère (non compris), sur les supports et les barres de rangement. Placez toujours la même quantité de poids sur chaque extrémité de votre haltère.



RÉGLAGE DU SIÈGE

Pour élever le siège, soulevez l'extrémité du siège et déplacez ce dernier à la position voulue. Pour abaisser le siège, soulevez l'extrémité du siège et poussez le dossier de ce dernier vers le bas jusqu'à atteindre la hauteur voulue.



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.

REMARQUES

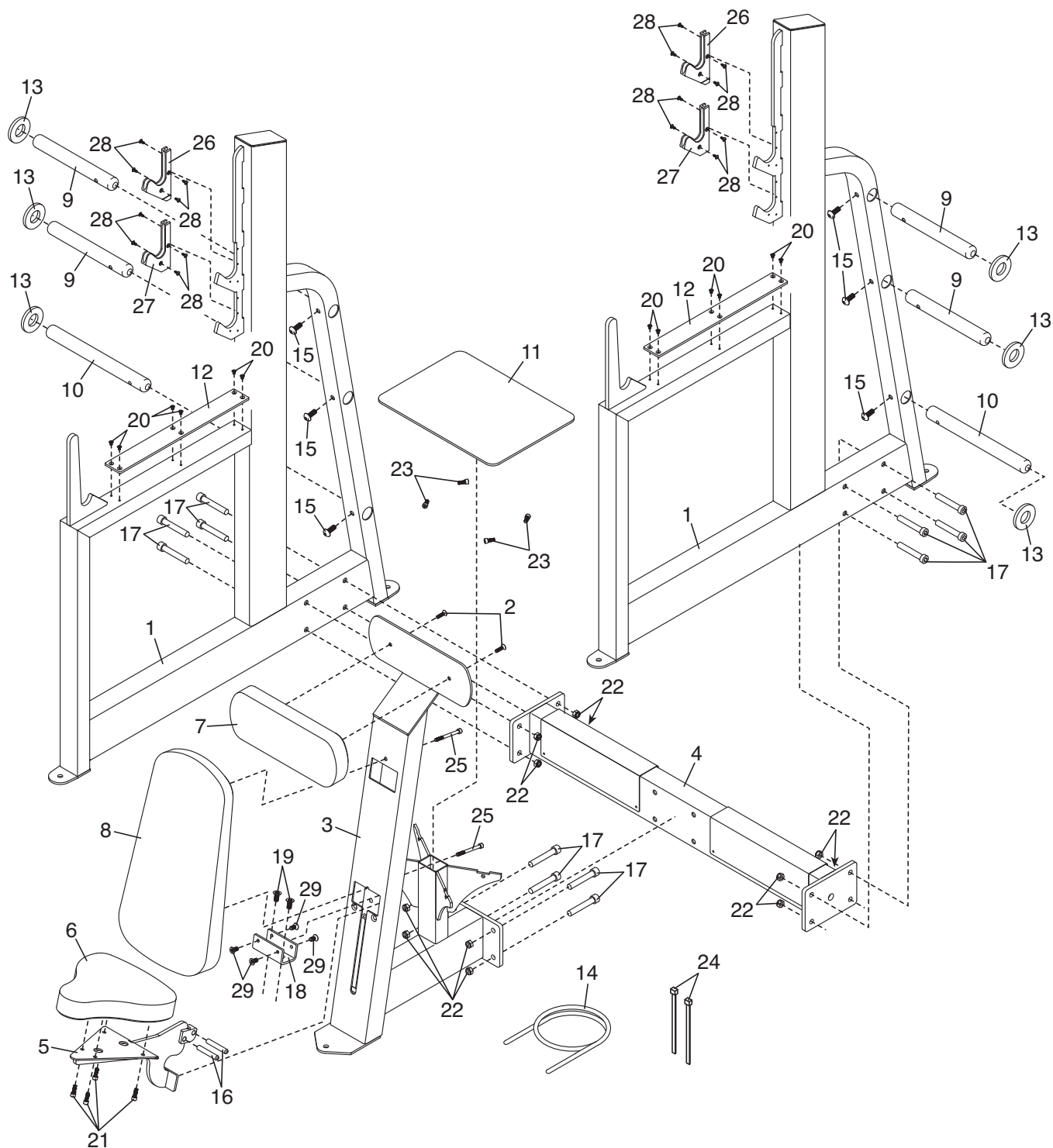
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle F216.0

R0610A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Montant Latéral	16	2	Goupille-Guide
2	2	Vis à Tête Plate de M8 x 30mm	17	12	Boulon de M12 x 95mm
3	1	Cadre Principal	18	1	Butoir du Rail du Siège
4	1	Base	19	2	Vis à Tête Plate de M12 x 25mm
5	1	Cadre du Siège	20	12	Vis à Tête Plate de M6 x 10mm
6	1	Siège	21	4	Vis de M8 x 25mm
7	1	Appuie-tête	22	12	Écrou de Blocage de M12
8	1	Dossier	23	4	Vis de M8 x 20mm
9	4	Barre de Rangement Courte	24	2	Attache-Fil
10	2	Barre de Rangement Longue	25	2	Vis de M8 x 90mm
11	1	Plateforme du Pareur	26	2	Garniture Protectrice Supérieure
12	2	Garniture Protectrice du Montant	27	2	Garniture Protectrice Inférieure
13	6	Butée de Poids	28	16	Vis de M5 x 12mm
14	1	Câble Amortisseur	29	4	Vis à Tête Plate de M10 x 20mm
15	6	Vis de M12 x 30mm	*	—	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