

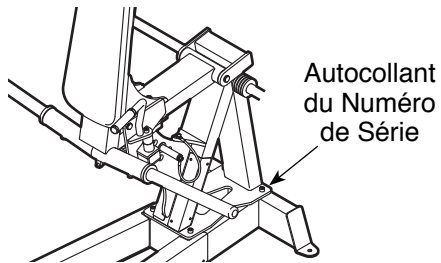
FREEMOTION[®]

Plate Loaded Squat

N°. du Modèle F217.0

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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

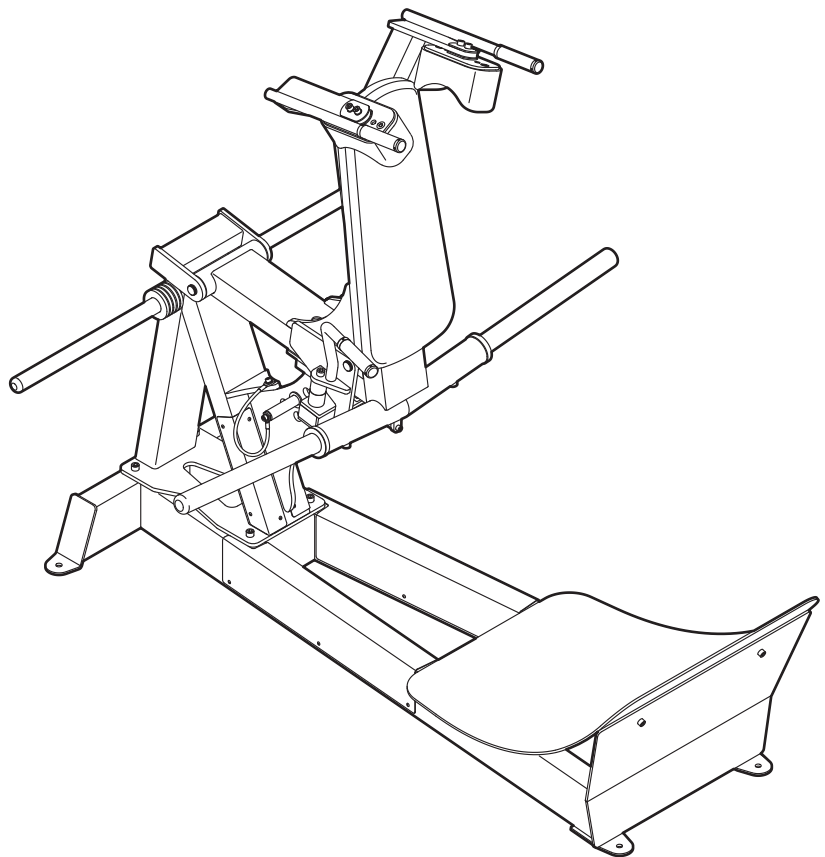
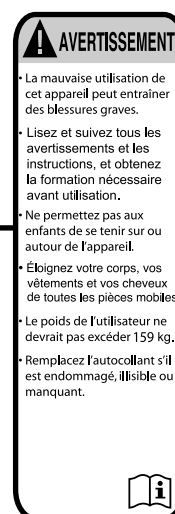
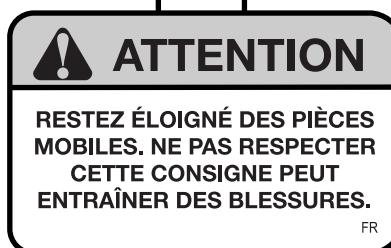
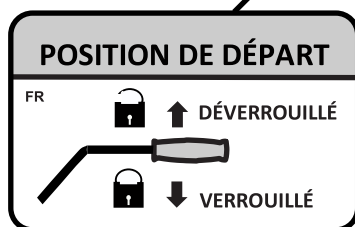
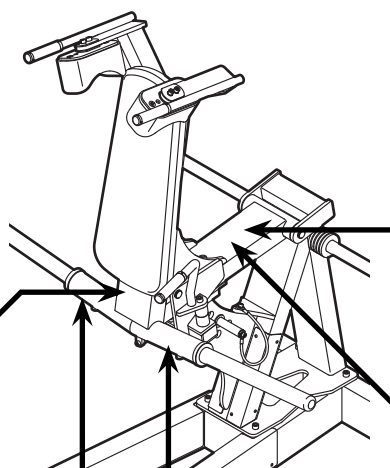


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGES.....	9
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	11
LISTE DES PIÈCES	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	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.
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. Ne déposez pas plus de 204 kg sur chaque barre de poids ou sur chaque extrémité de la barre de rangement. Déposez toujours un poids égal sur chacune des barres de poids. Remarque : l'appareil de musculation n'inclus pas des poids.
10. Veillez toujours à ce que la butée de sûreté soit introduite dans un orifice du cadre de pivot approprié à la taille de l'utilisateur, de sorte que la butée puisse empêcher l'abaissement du cadre de squat sur une distance risquant de coincer l'utilisateur.
11. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil de musculation en tout temps.
12. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'utilisation de l'appareil de musculation.
13. 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.
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 l'appareil de musculation FREEMOTION® EPIC™ PLATE LOADED SQUAT (squat à plaques de lestage). Le PLATE LOADED SQUAT 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 PLATE LOADED SQUAT 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.

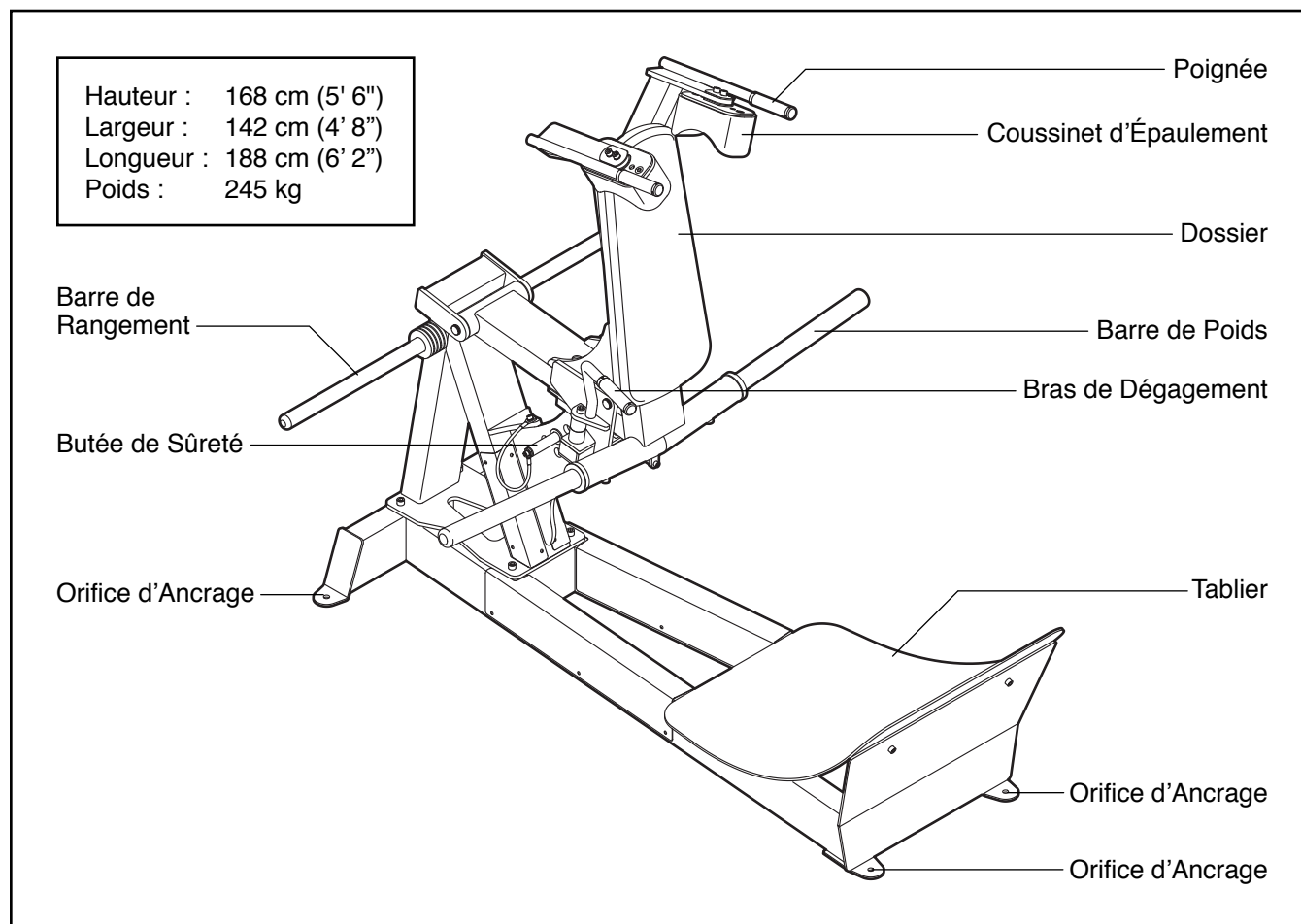
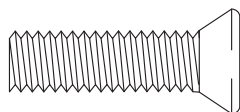


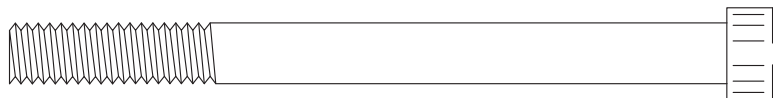
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.

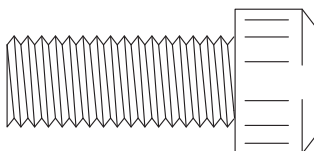
IMPORTANT : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée.



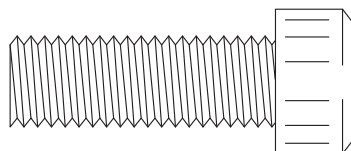
Vis à Tête Plate de
M8 x 25mm (33)–4



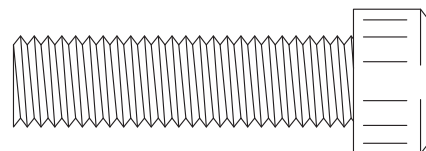
Vis à Douille de M8 x 95mm
(41)–2



Vis à Douille de
M12 x 30mm (21)–4



Vis à Douille de
M12 x 35mm (47)–4



Vis à Douille de
M12 x 45mm (22)–1

ASSEMBLAGE

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie bitte aufmerksam die folgenden Informationen und Anweisungen durch:

- 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

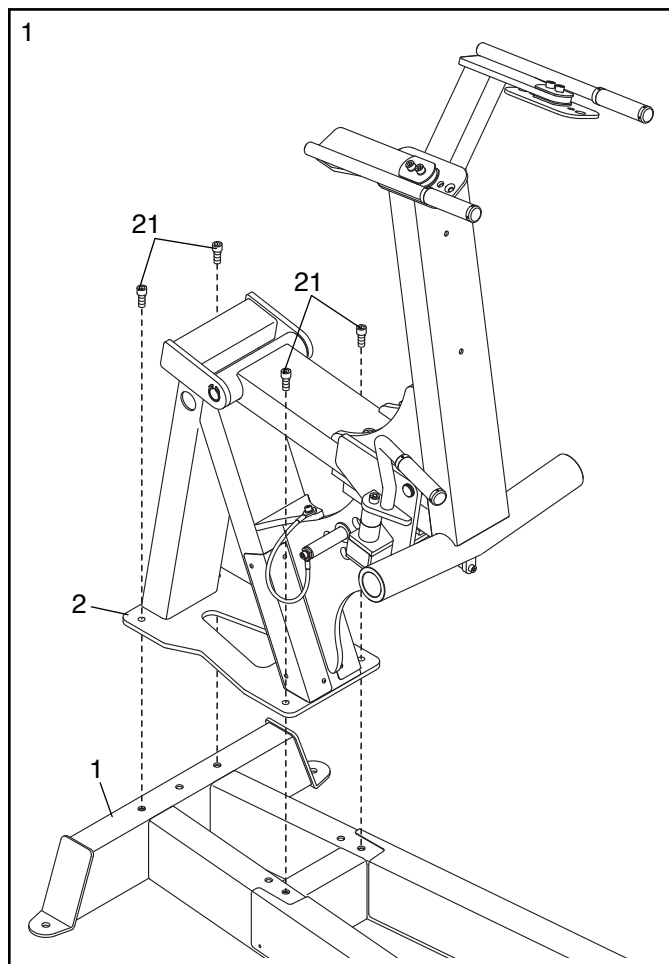
et retirez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

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

une clé 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. Attachez le Cadre de Pivot (2) à la Base (1) à l'aide de quatre Vis à Douille de M12 x 30mm (21).

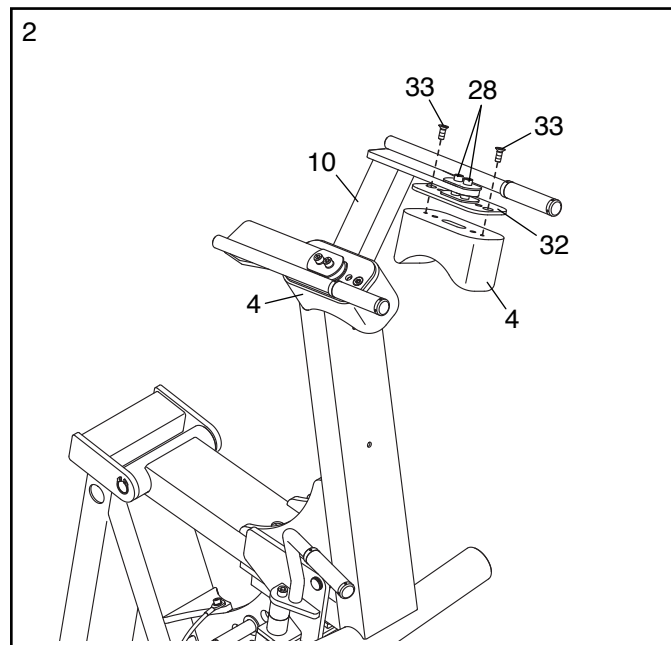


2. Desserrez, mais ne retirez pas, les deux Vis à Douille de M10 x 30mm (28) indiquées du Cadre de Squat (10).

Tournez la Plaque du Coussinet d'Épaulement (32) légèrement. Attachez un Coussinet d'Épaulement (4) à la Plaque du Coussinet d'Épaulement à l'aide de deux Vis à Tête Plate de M8 x 25mm (33).

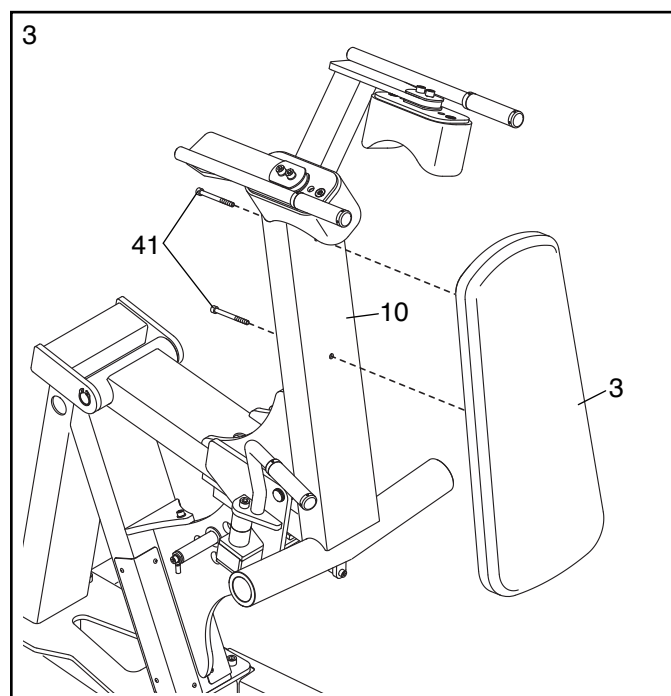
Resserrez les Vis à Douille de M10 x 30mm (28).

Attachez l'autre Coussinet d'Épaulement (4) de la même manière.



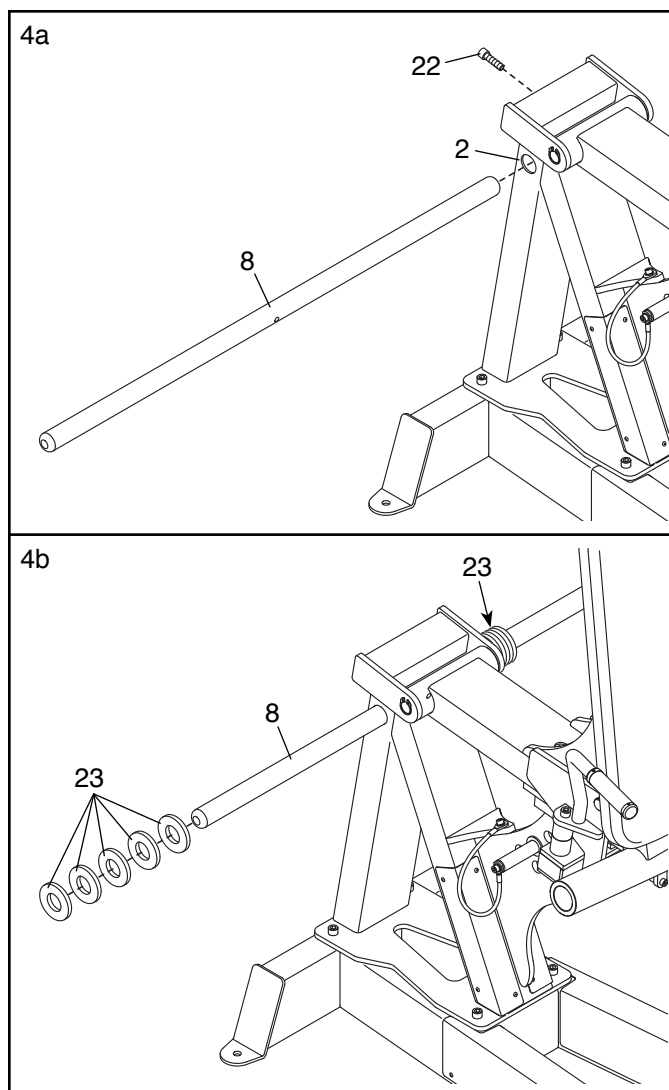
3. Orientez le Dossier (3) comme il est indiqué.

Attachez le Dossier (3) au Cadre de Squat (10) à l'aide de deux Vis à Douille de M8 x 95mm (41) ; **pour éviter d'abîmer le Dossier, ne serrez les Vis à Douille que ce qu'il faut pour immobiliser le Dossier ou l'empêcher de sembler lâche.**



4. **Voir le schéma 4a.** Attachez la Barre de Rangement (8) au Cadre de Pivot (2) à l'aide d'une Vis à Douille de M12 x 45mm (22).

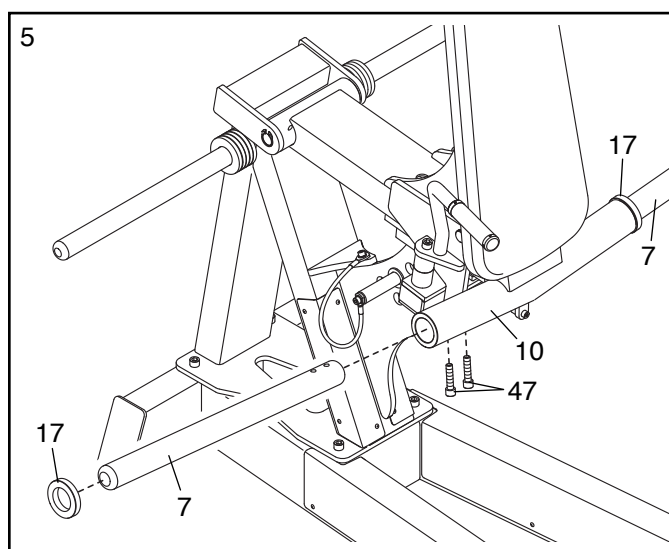
Voir le schéma 4b. Glissez cinq Petites Butées de Poids (23) sur chaque extrémité de la Barre de Rangement (8).



5. Attachez une Barre de Poids (7) sur l'un des côtés du Cadre de Squat (10) à l'aide de deux Vis à Douille de M12 x 35mm (47).

Glissez une Grande Amortisseur de Poids (17) sur la Barre de Poids (7).

Attachez l'autre Barre de Poids (7) de la même manière.



6. **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

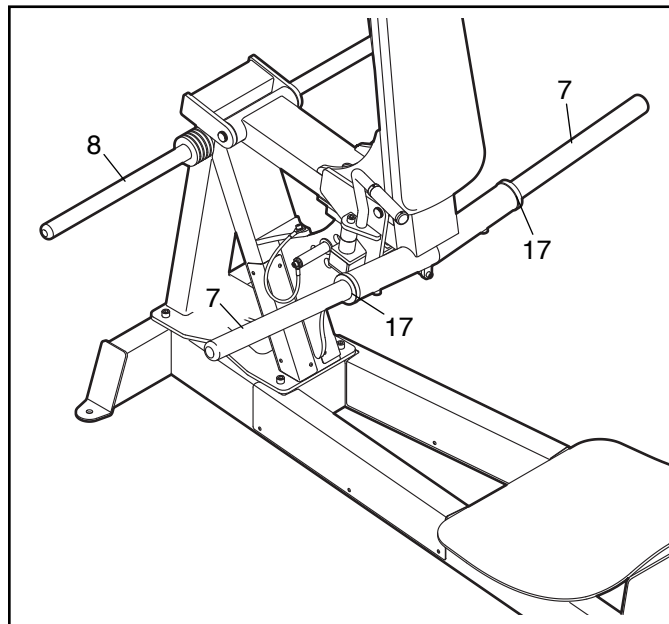
Cette section décrit comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

AJOUT DE POIDS À LA BARRE DE POIDS

Pour augmenter la résistance lors de l'entraînement, glissez des poids (non compris) de valeur égale sur chacune des extrémités de la Barre de Poids (7). Assurez-vous que les poids s'appuient contre les Grandes Amortisseurs de Poids (17).

Rangez les poids inutilisés sur la Barre de Rangement (8).

⚠ ATTENTION : ne déposez pas plus de 204 kg sur chaque Barre de Poids (7), ou sur chaque extrémité de la Barre de Rangement (8). Déposez toujours un poids égal sur chacune des Barres de Poids.



RÉGLAGE DE L'APPAREIL DE MUSCULATION

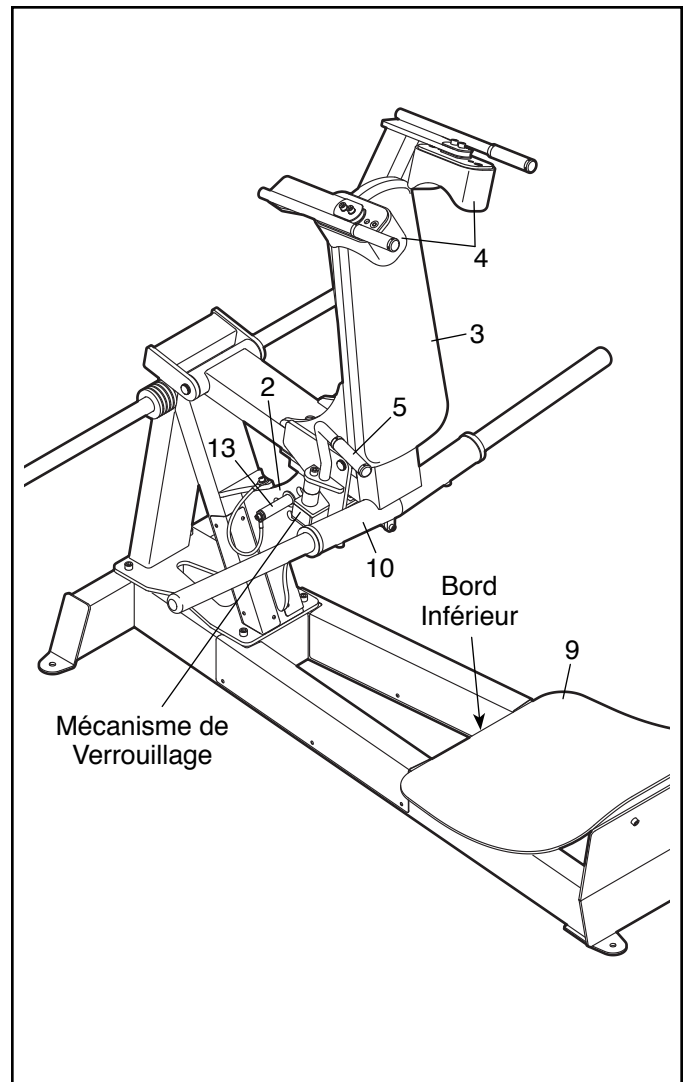
Déplacez la Butée de Sûreté (13) vers un orifice du Cadre de Pivot (2) qui permet à l'utilisateur d'effectuer l'exercice d'accroupissement sans qu'il être coincé sous les Coussinets d'Épaulement (4) dans le cas où un mouvement ne pourrait être terminé.

Tenez-vous debout sur le Tablier (9) en appuyant votre dos contre le Dossier (3). Soulevez les Coussinets d'Épaulement (4) de manière à dégager le mécanisme de verrouillage.

IMPORTANT : l'écart entre les pieds de l'utilisateur et le bord inférieur du Tablier (9) doit être tel que la partie inférieure du dos ne puisse pas s'écarter du Dossier (3) lors de l'abaissement du Cadre de Squat (10). Les utilisateurs de plus petite taille doivent se tenir plus près du bord inférieur du Tablier que les utilisateurs de plus grande taille. Le positionnement incorrect des pieds provoquera l'inconfort de la partie inférieure du dos.

⚠ ATTENTION : n'abaissez pas le Cadre de Squat (10) jusqu'à une position qui puisse écarter du Dossier (3) la partie inférieure du dos.

Lorsque vous mettez fin à l'exercice, poussez le Bras de Dégagement (5) vers le bas tout en abaissant le Cadre de Squat (10) jusqu'à ce que le mécanisme de verrouillage soit complètement engagé.



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

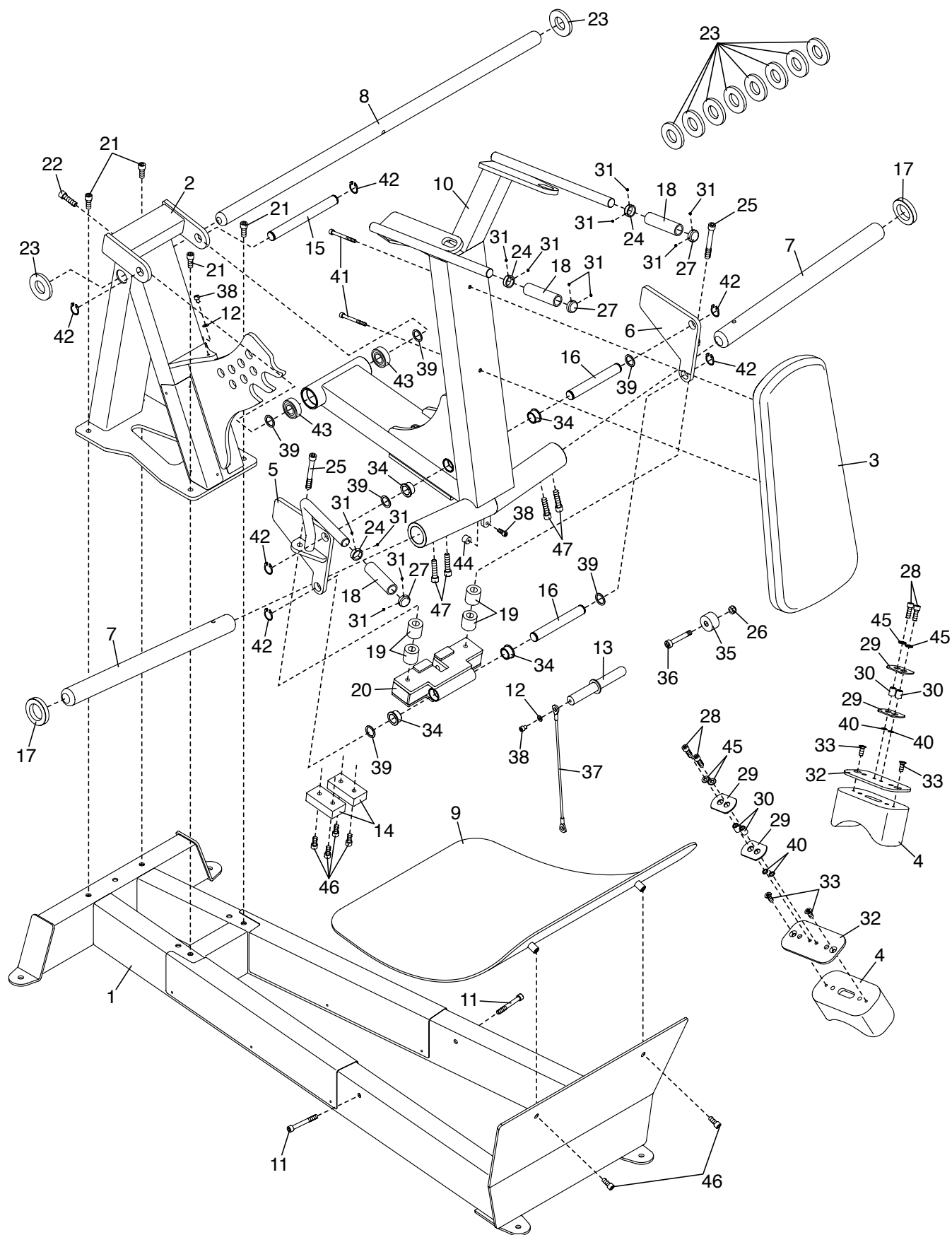
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F217.0 R0715A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	26	1	Écrou de Blocage de M12
2	1	Cadre de Pivot	27	3	Embout de la Poignée
3	1	Dossier	28	4	Vis à Douille de M10 x 30mm
4	2	Coussinet d'Épaulement	29	4	Bague d'Espaceur en Nylon
5	1	Bras de Dégagement	30	4	Bague d'Espaceur du Coussinet d'Épaulement
6	1	Plaque du Bras	31	12	Vis de Blocage de M4 x 3mm
7	2	Barre de Poids	32	2	Plaque du Coussinet d'Épaulement
8	1	Barre de Rangement	33	4	Vis à Tête Plate de M8 x 25mm
9	1	Tablier	34	4	Bague
10	1	Cadre de Squat	35	1	Rouleau à Billes du Boîtier de Verrouillage
11	2	Vis à Douille de M10 x 85mm	36	1	Boulon à Douille de M12 x 65mm
12	2	Rondelle de M8	37	1	Filin
13	1	Butée de Sûreté	38	3	Vis à Douille de M8 x 15mm
14	2	Amortisseur du Cadre de Squat	39	6	Grande Rondelle en Nylon
15	1	Axe de Pivot Long	40	4	Rondelle Crantée de M10
16	2	Axe de Pivot Court	41	2	Vis à Douille de M8 x 95mm
17	2	Grande Amortisseur de Poids	42	6	Jonc de Blocage de 25mm
18	3	Poignée	43	2	Rouleau à Billes du Pivot
19	4	Bague du Boîtier de Verrouillage	44	1	Petite Amortisseur
20	1	Boîtier de Verrouillage	45	4	Rondelle de M10
21	4	Vis à Douille de M12 x 30mm	46	6	Vis à Douille de M10 x 25mm
22	1	Vis à Douille de M12 x 45mm	47	4	Vis à Douille de M12 x 35mm
23	10	Petite Amortisseur de Poids	*	—	Manuel de l'Utilisateur
24	3	Collier de la Poignée			
25	2	Vis à Douille de M12 x 105mm			

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 contacter le Service à la Clientèle aux numéros de téléphone ou adresses ci-dessous. **Veuillez noter le numéro de modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture avant du manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez aussi noter le numéro clé et la description de chaque pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Aux États-Unis

Appeler : 1-800-201-2109, du lundi au vendredi de 6h à 18h, heure des Montagnes Rocheuses

Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrire :

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813

États-Unis

En dehors des États-Unis

Appeler : 001-800-527-5417 or 001-435-786-3521, du lundi au vendredi de 6h à 15h, heure des Montagnes Rocheuses

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

COUVERTURE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie n'est pas valable dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable au propriétaire suivant.
2. La main d'œuvre garantie s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la couverture dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel. Remarque : cet appareil n'a peut-être pas de poids maximal pour l'utilisateur.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, ce qui inclut les spas ou les piscines.
7. Tout dommage causé par un mauvais branchement ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne s'applique pas pour les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.

2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de livraison, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil, ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation, de livraison, d'installation ou tout autre dommage indirect. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.