



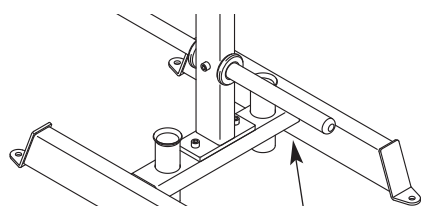
Weight & Bar Rack

MANUEL DE L'UTILISATEUR

N°. du Modèle F219.0

N°. de Série _____

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



Autocollant du Numéro de Série (sous la base)

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.

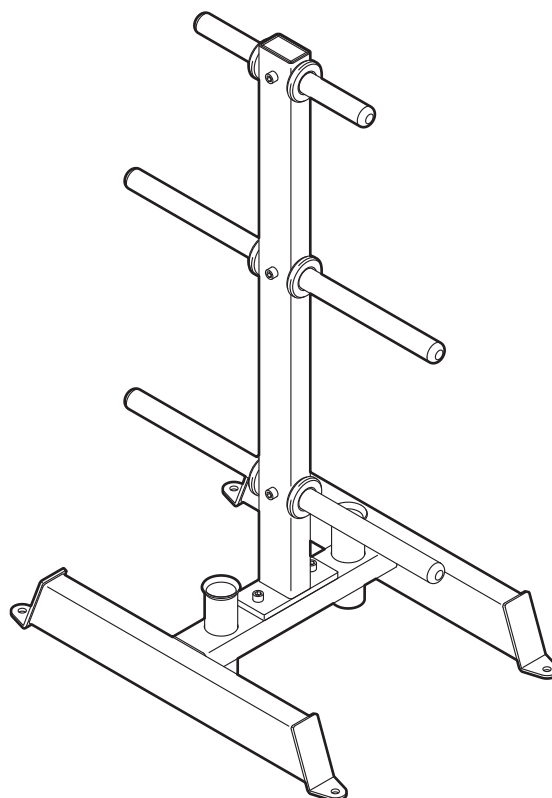
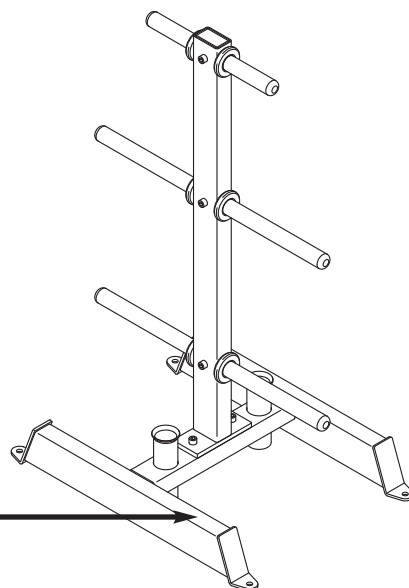
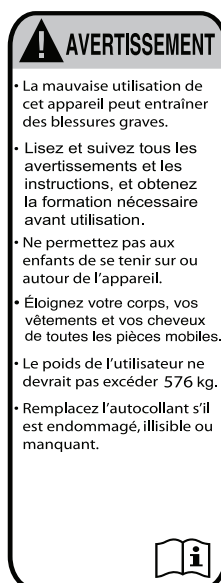


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	6
LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ	7
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. Ne surchargez pas l'appareil de musculation..
5. L'appareil de musculation doit être fixé au sol à l'aide des quatre 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'équipement de musculation est conçu pour supporter un poids total de 576 kg. La barre de rangement courte peut supporter jusqu'à six poids de 25 livres (150 livres/66 kg). La barre supérieure de rangement longue peut supporter jusqu'à quatorze poids d'environ 35 livres (490 livres/222 kg). La barre inférieure de rangement longue peut supporter quatorze poids de 45 livres (630 livres/280 kg). L'équipement de musculation peut aussi supporter deux barres droites de taille Olympique ou des barres de flexion. Remarque : les barres et les poids ne sont pas vendus avec l'équipement de musculation.
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.

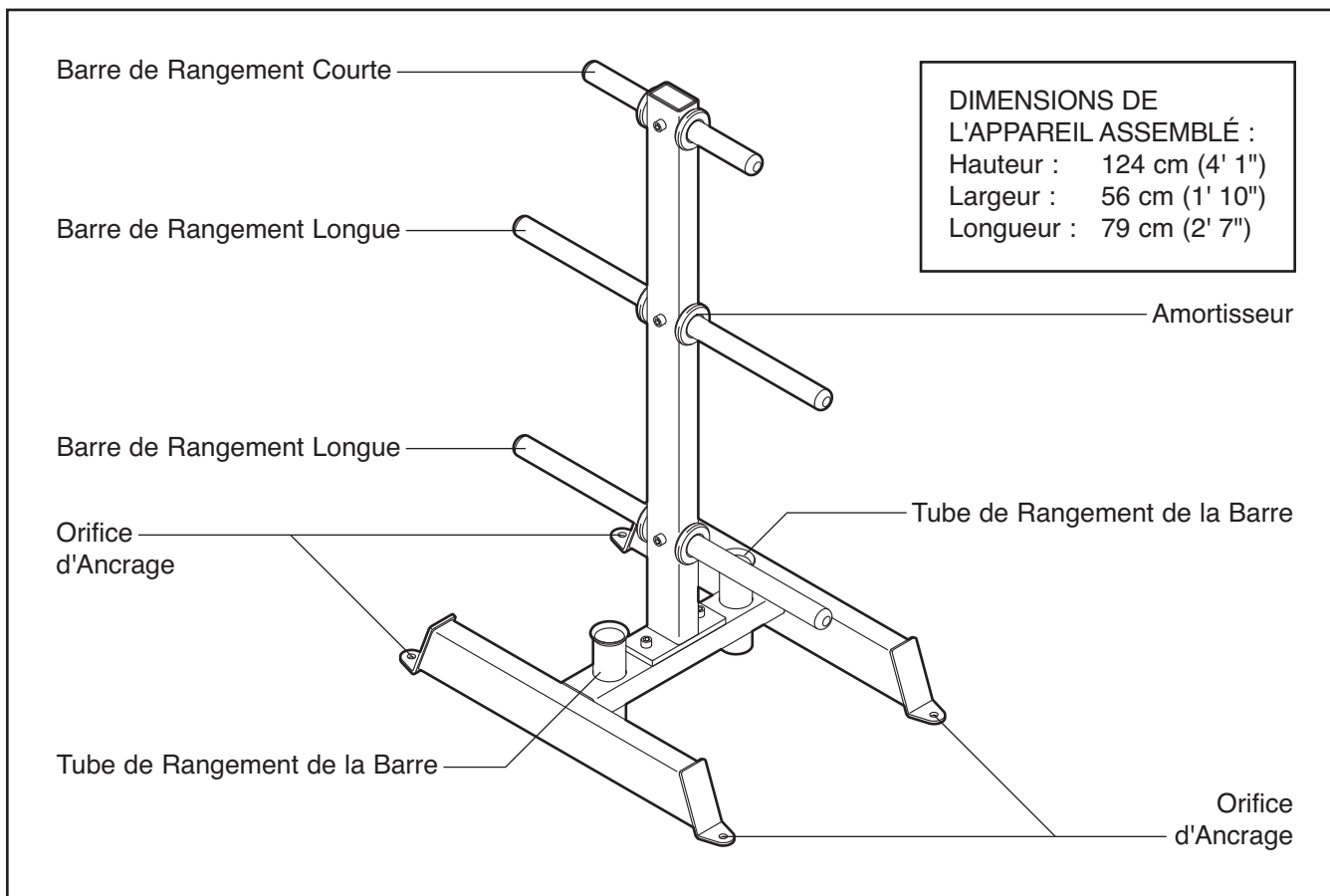
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'équipement de musculation FREEMOTION® EPIC™ WEIGHT & BAR RACK (Étagère de poids et barre). L'équipement WEIGHT & BAR RACK (Étagère de poids et barre), d'une grande solidité, vous permet de ranger et d'accéder facilement à vos poids et à vos barres de taille Olympique.

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.

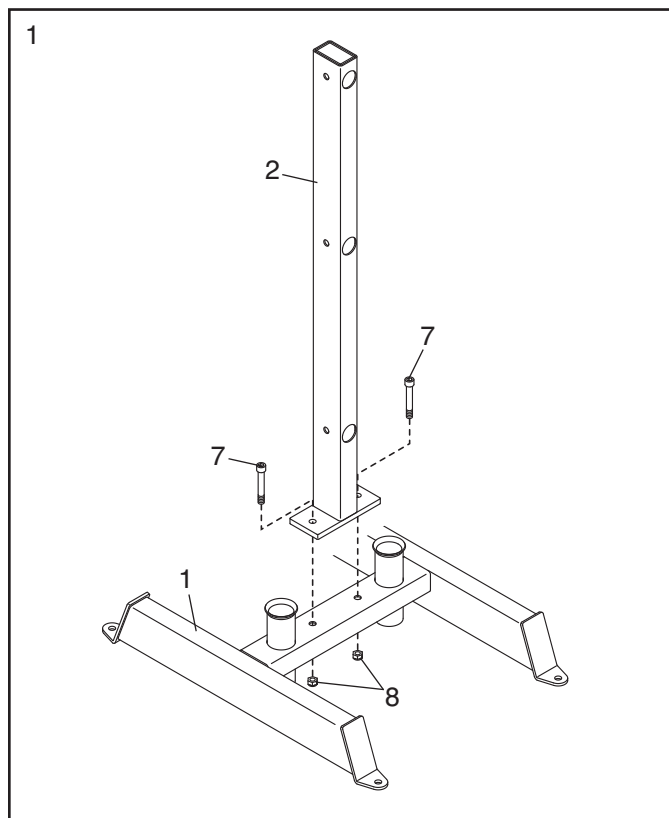
Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



ASSEMBLAGE

Placez toutes les pièces de l'équipement de musculation sur une surface dégagée et retirez tous les emballages ; **ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage. L'assemblage nécessite une clé hexagonale métrique et une clé anglaise (non-incluse).**

1. Attachez le Montant (2) sur la Base (1) à l'aide de deux Boulons de M12 x 80mm (7) et deux Écrous de Verrouillage de M12 (8).

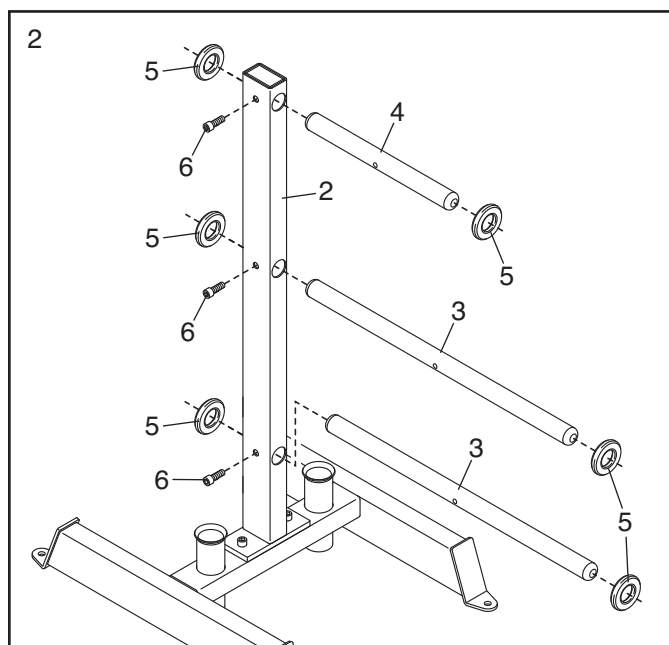


2. Insérez la Barre de Rangement Courte (4) dans le trou le plus haut sur le Montant (2). Attachez la Barre de Rangement Courte à l'aide d'une Vis de M12 x 35mm (6).

Attachez les deux Barres de Rangement Longues (3) dans les trous les plus bas sur le Montant (2) à l'aide de deux Vis de M12 x 35mm (6).

Glissez deux Amortisseurs (5) sur chaque Barre de Rangement (3, 4).

ATTENTION : référez-vous à la précaution 9 page 3 pour voir le poids maximal possible sur chaque Barre de Rangement (3, 4).



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

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. Ensuite, séchez complètement la zone.

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 nettoyants abrasifs qui pourraient rayer l'appareil de musculation. Les nettoyants puissants et abrasifs peuvent aussi endommager les autocollants. N'utilisez pas de dissolvant comme du white spirit, du kérosène, de l'essence ou des produits similaires pour nettoyer l'appareil de musculation.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Petites Pièces

Inspectez tous les écrous et les boulons et serrez-les si nécessaire.

LISTE DES PIÈCES

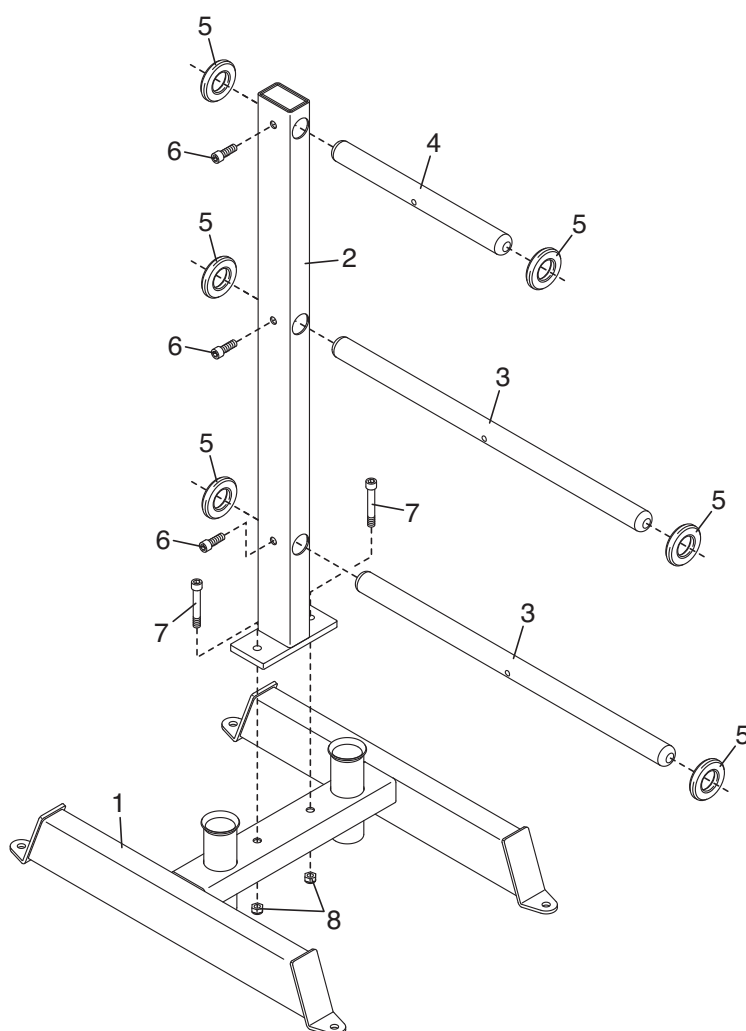
N°. du Modèle F219.0 R1110A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	6	3	Vis de M12 x 35mm
2	1	Montant	7	2	Boulon de M12 x 80mm
3	2	Barre de Rangement Longue	8	2	Écrou de Verrouillage de M12
4	1	Barre de Rangement Courte	*	—	Manuel de l'Utilisateur
5	6	Amortisseur			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ

N°. du Modèle F219.0 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