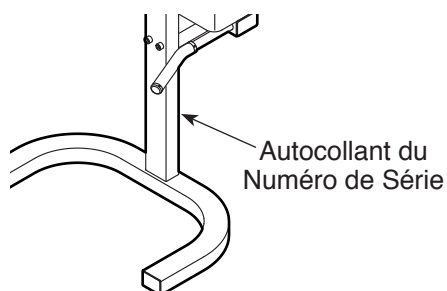


FREEMOTION[®] E P I C[™] Glute-Ham Bench

N°. du Modèle F221.0

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

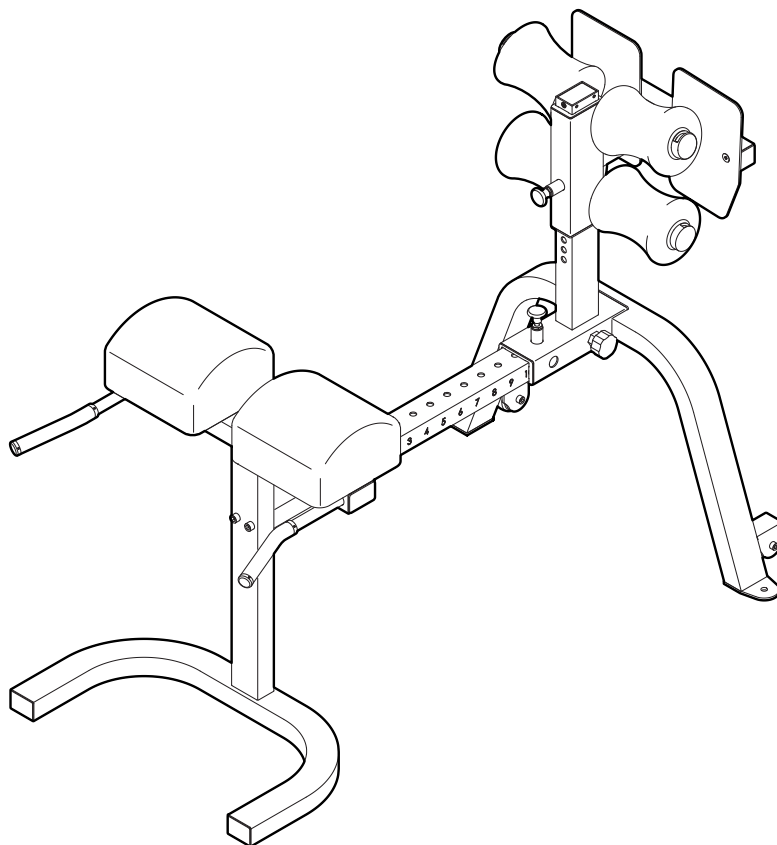
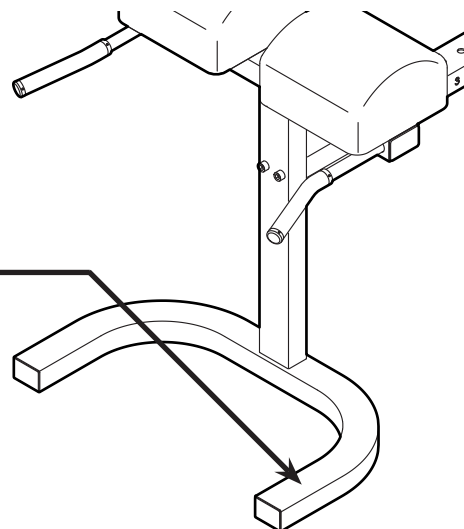
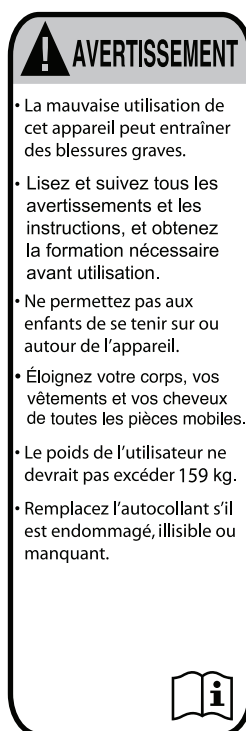


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGES.....	8
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	9
LISTE DES PIÈCES	10
SCHÉMA DÉTAILLÉ	11
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. 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 : 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 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. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
2. Utilisez l'appareil de musculation uniquement comme décrit dans ce manuel.
3. N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. **Couvrez le sol en dessous** de l'appareil de musculation afin de le protéger.
4. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation pour les futurs exercices.
5. Si nécessaire ou chaque fois que c'est possible, l'appareil de musculation doit être ancré au sol à l'aide des deux trous d'ancrage de 14 mm qui assurent une stabilité maximale.
6. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant chaque utilisation de l'appareil de musculation.
7. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions, ont lu et compris tous les autocollants d'avertissement et de mise en garde, et sont informés de la façon d'utiliser correctement l'appareil de musculation.
8. Il est important de demander à tous les utilisateurs de l'appareil de musculation de signaler sans délai, toute blessure ou toute irrégularité mécanique de l'appareil de musculation au personnel de l'établissement.
9. L'appareil de musculation est conçu pour supporter un poids maximum d'utilisateur de 159 kg.
10. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.
11. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de l'utilisation de l'appareil de musculation.
12. Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles. Évitez de vous pencher sur l'appareil de musculation ou d'y reposer les mains lors de l'utilisation de celui-ci.
13. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation FREEMOTION® EPIC™ GLUTE-HAM BENCH. Le BANC GLUTE-HAM est conçu pour vous aider à développer les principaux groupes musculaires du haut du corps. Que vous ayez comme objectif de tonifier votre corps, de développer une bonne masse musculaire ou simplement d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de musculation GLUTE-HAM vous aidera à atteindre vos objectifs.

Nous 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.

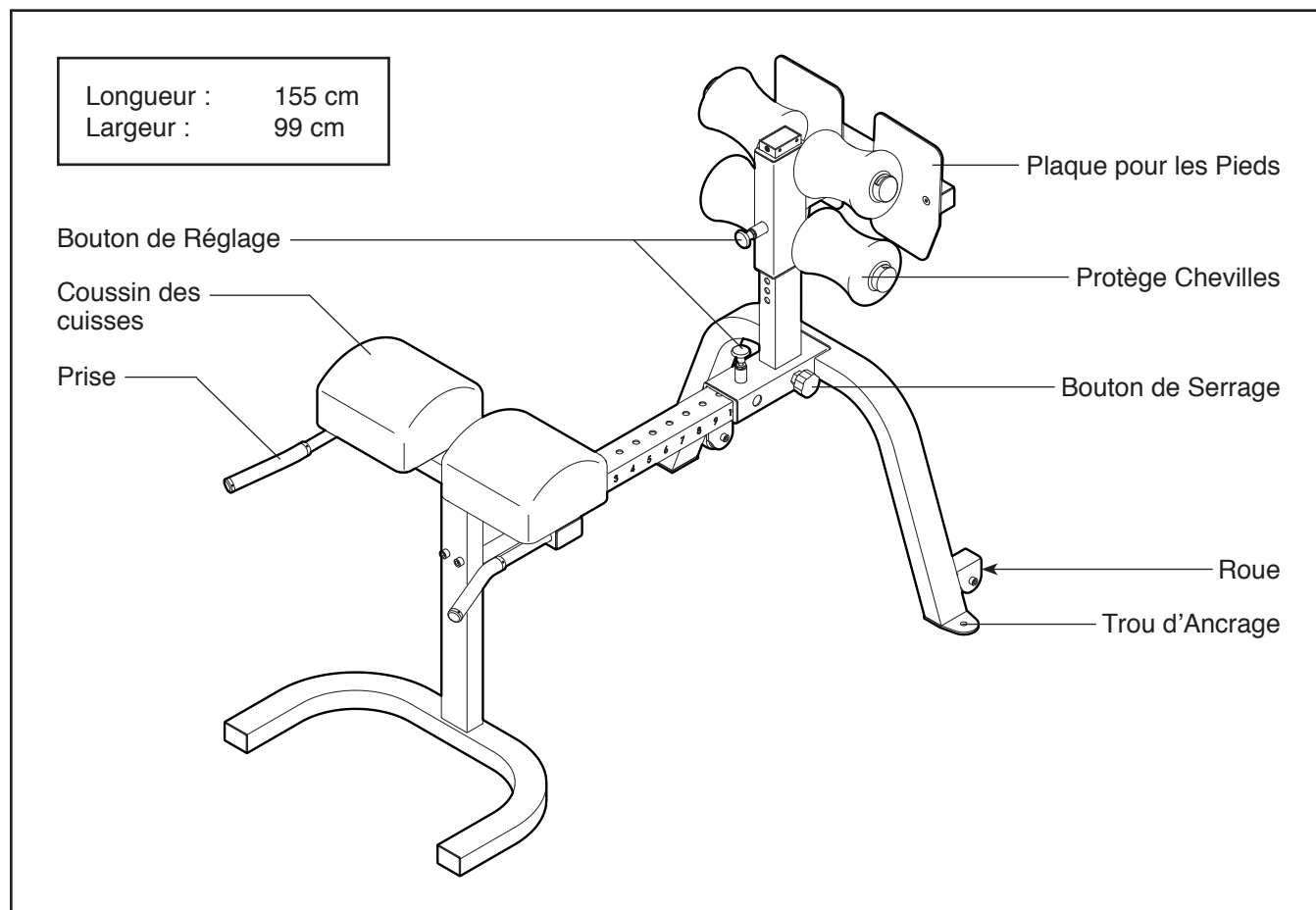
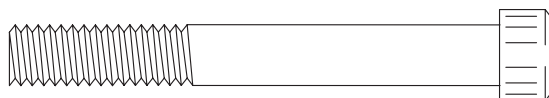


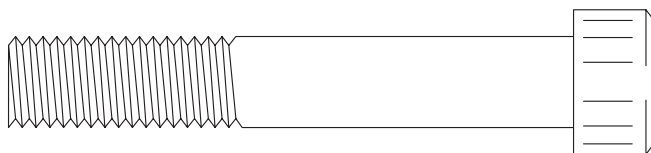
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.

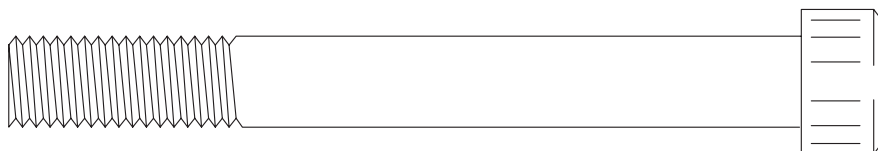
IMPORTANT : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée.



Vis de M8 x 65mm (27)–4



Vis de M12 x 75mm (30)–2



Vis de M12 x 105mm (31)–2

ASSEMBLAGE

Pour faciliter l'assemblage, lire attentivement les informations et les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- A cause de son poids et de sa taille, l'appareil de musculation devrait être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation lors de son assemblage.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Évitez de jeter le matériel d'emballage avant la fin du montage.

- L'assemblage nécessite les outils suivants (non inclus) :

Une clé à molette

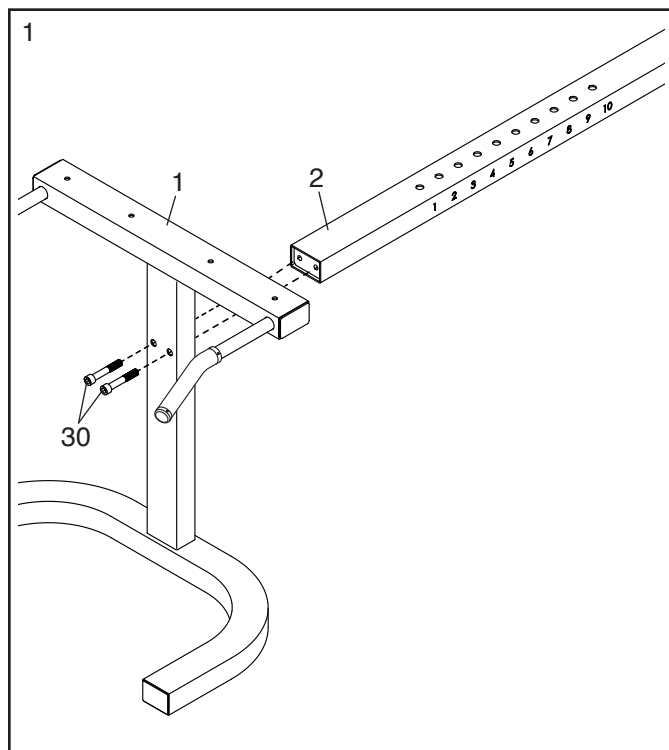
une clé hexagonale métrique

L'assemblage peut être plus commode si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet. **Afin d'éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.**

1. Orientez le Cadre (1) ainsi que le Rail (2) comme indiqué.

Demandez à une autre personne de tenir le Rail (2) jusqu'à la fin de l'étape 3.

Fixez le Rail (2) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis de M12 x 75mm (30). **Ne serrez pas tout de suite les Vis.**

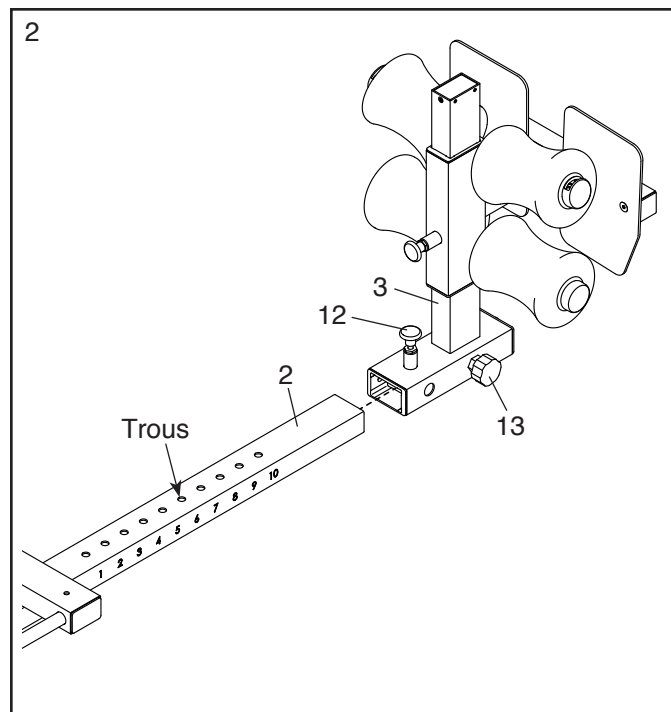


2. Orientez le bloc Support pour la Longueur (3) comme indiqué.

Tirez sur le Bouton de Réglage (12) indiqué vers l'extérieur et faites glisser le Support pour la Longueur (3) sur le Rail (2).

Faites glisser le Support pour la Longueur (3) jusqu'à la position désirée, puis relâchez le Bouton de Réglage (12) dans un trou de réglage dans le Rail (2). **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est bien engagé dans un trou de réglage.**

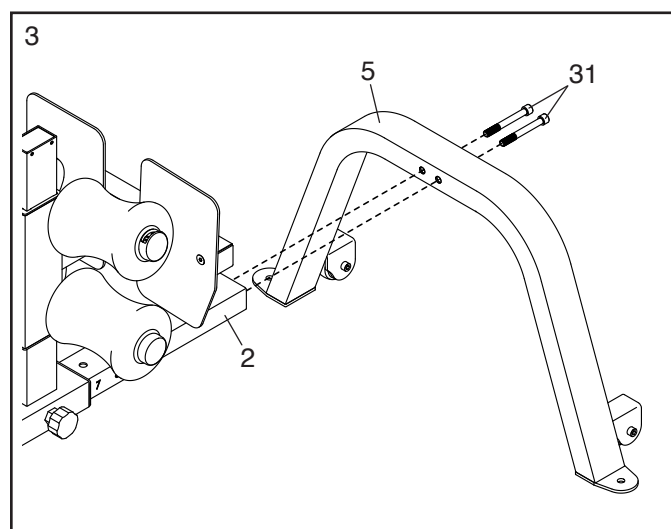
Ensuite, serrez le Bouton de Serrage (13) contre le Rail (2).



3. Orientez la Base (5) comme indiqué.

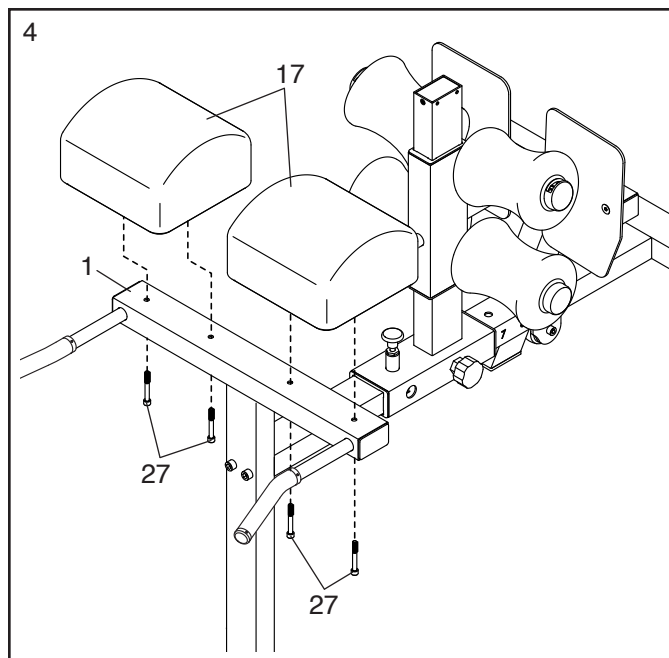
Fixez la Base (5) au Rail (2) à l'aide de deux Vis de M12 x 105mm (31).

Voir l'étape 1 à la page 6. Serrez les Vis de M12 x 75mm (30).



4. Fixez les Coussins des Cuisses (17) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis de M8 x 65mm (27).

5. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil de musculation sont correctement serrées.** Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez un tapis en-dessous de l'appareil de musculation.



RÉGLAGES

Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées** chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

COMMENT RÉGLER LE SUPPORT POUR LA LONGUEUR

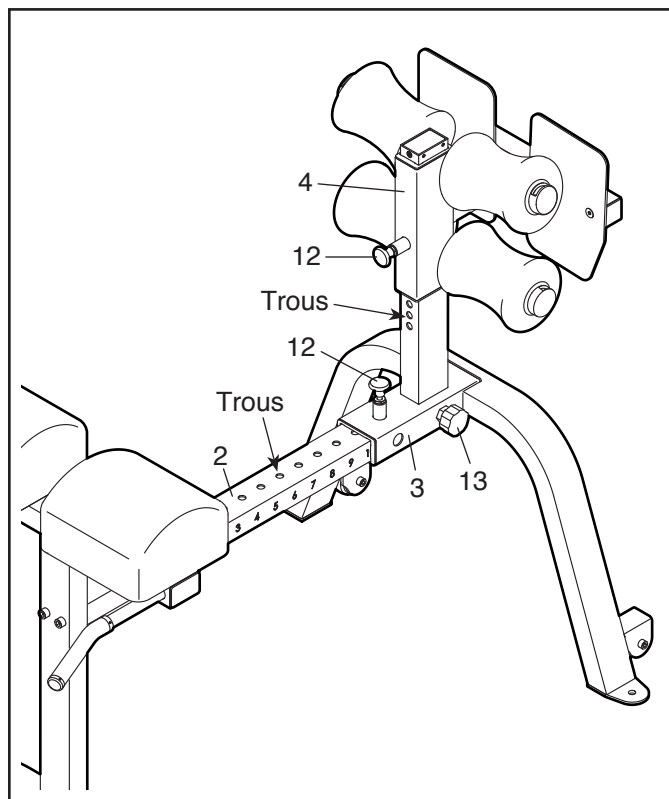
Pour régler le Support pour la Longueur (3), desserrez d'abord le Bouton de Serrage (13).

Puis, tirez vers l'extérieur le Bouton de Réglage (12) situé sur le Support pour la Longueur (3), faites glisser le Support pour la Longueur jusqu'à la position souhaitée, ensuite relâchez le Bouton de Réglage dans un trou de réglage du Rail (2). **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est bien engagé dans un trou de réglage.**

Ensuite, serrez le Bouton de Serrage (13) contre le Rail (2).

COMMENT RÉGLER LE SUPPORT POUR LA HAUTEUR

Pour régler le Support pour la Hauteur (4), tirez vers l'extérieur le Bouton de Réglage (12) situé sur le Support pour la Hauteur, faites glisser le Support pour la Hauteur jusqu'à la position souhaitée, ensuite relâchez le Bouton de Réglage dans un trou de réglage du Support pour la Longueur (3). **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est bien engagé dans un trou de réglage.**



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

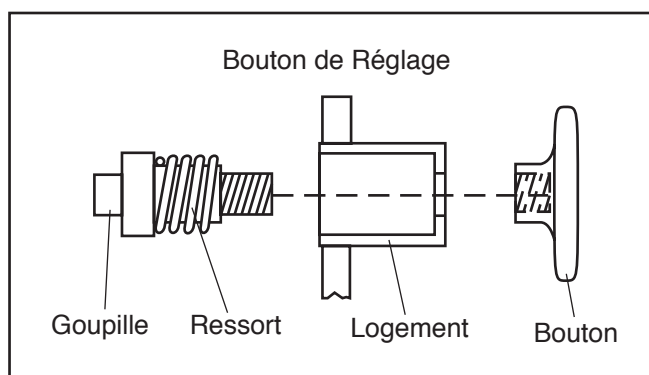
Petites Pièces

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.

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 pour la dernière page commander un nouveau ressort.

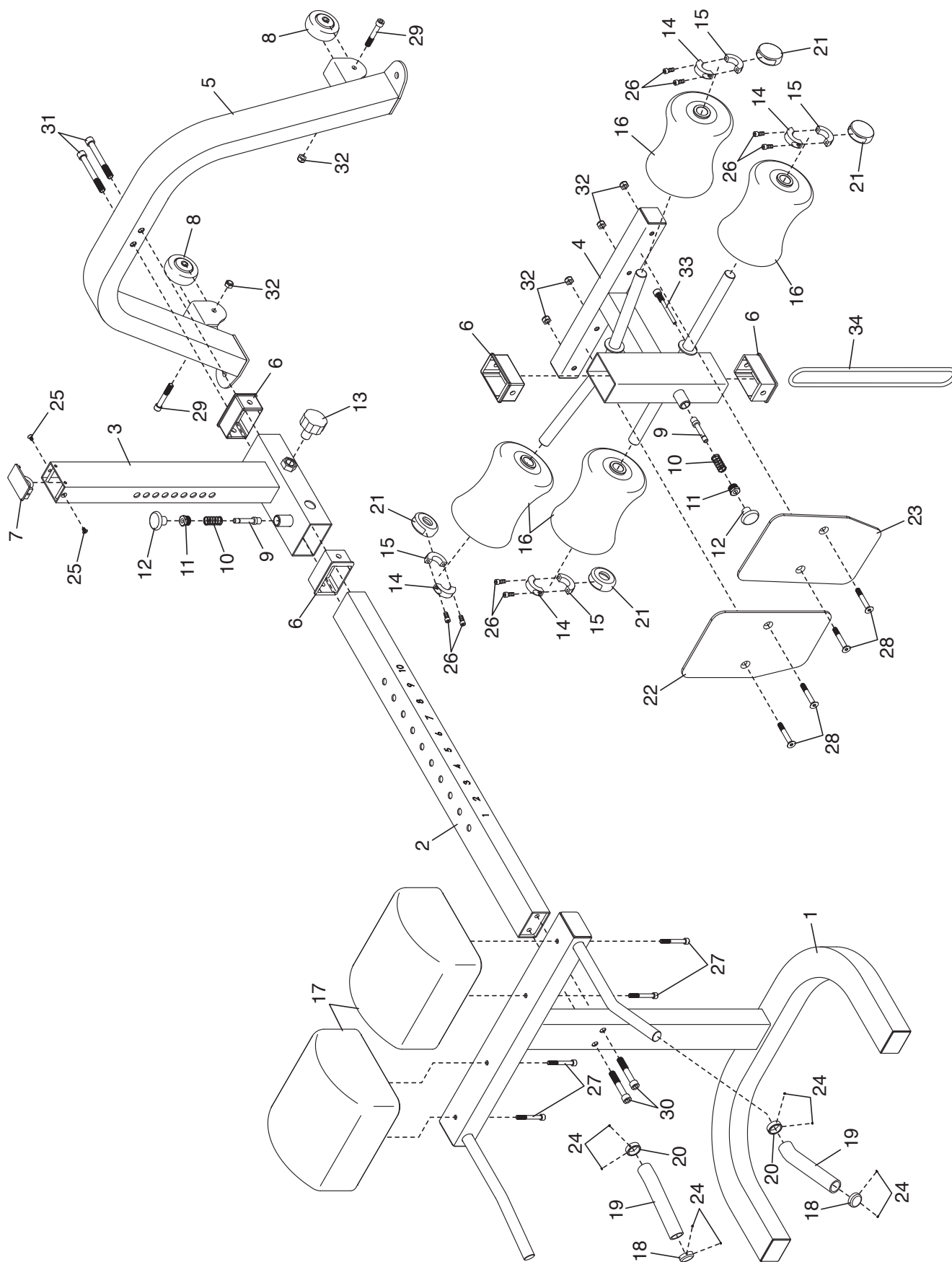


LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F221.0 R0611A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	19	2	Prise
2	1	Rail	20	2	Anneau
3	1	Support pour la Longueur	21	4	Couvercle du Collier
4	1	Support pour la Hauteur	22	1	Plaque pour les Pieds Droite
5	1	Base	23	1	Plaque pour les Pieds Gauche
6	4	Bague	24	8	Vis de Blocage de M4 x 3mm
7	1	Embout du Support	25	2	Vis à Tête Plate de M6 x 10mm
8	2	Roue	26	8	Vis de M6 x 15mm
9	2	Goupille	27	4	Vis de M8 x 65mm
10	2	Ressort	28	4	Boulon à Tête Plate de M10 x 65mm
11	2	Manchon Taraudé	29	2	Vis de M10 x 65mm
12	2	Bouton de Réglage	30	2	Vis de M12 x 75mm
13	1	Bouton de Serrage	31	2	Vis de M12 x 105mm
14	4	Collier Supérieur	32	6	Écrou de Verrouillage de M10
15	4	Collier Inférieur	33	1	Vis d'Arrêt
16	4	Protège Chevilles	34	1	Sandow
17	2	Coussin des cuisses	*	—	Manuel de l'Utilisateur
18	2	Embout de la Prise			

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 vers la fin de ce manuel).**

Dans les États-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
États-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-435-786-3521

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com