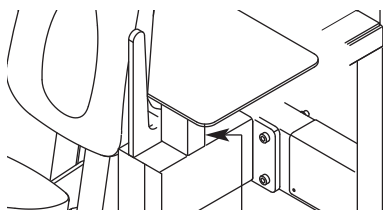


N°. du Modèle GZFW2164.0

N°. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



Autocollant du N°. de Série
(sous la plate-forme de l'observateur)

QUESTIONS?

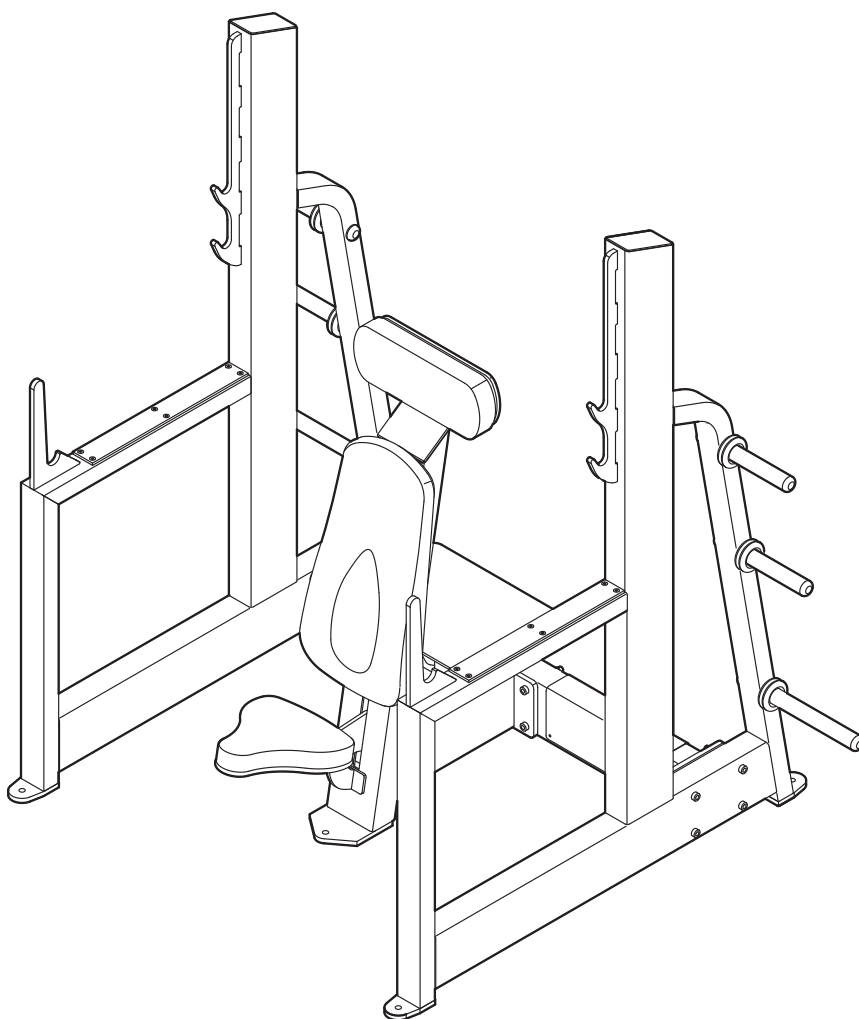
Chez FreeMotion Fitness nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions, référez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE à la dernière page de ce manuel.

⚠ 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.

EPIC *STRENGTH™* **Military Press**

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

www.freemotionfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	2
AVANT DE COMMENCER	3
RÉGLAGES	4
ENTRETIEN	5
LISTE DES PIÈCES	6
SCHÉMA DÉTAILLÉ	7
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez les précautions importantes suivantes avant d'utiliser le banc de musculation.

1. Lisez toutes les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser le banc de musculation. N'utilisez le banc de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.
2. Le propriétaire du banc de musculation est responsable de s'assurer qu'il y a assez d'espace autour du banc pour effectuer les exercices prévus. Ne placez pas l'appareil dans un endroit encombré.
3. À l'aide des cinq trous d'ancrage de 9/16" pour une stabilité maximale, le banc de musculation doit être fixé au sol quand cela est nécessaire ou possible.
4. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de musculation sont convenablement informés de toutes les précautions, qu'ils ont lus et compris les autocollants d'avertissement et de danger et qu'ils savent utiliser le banc de musculation correctement.
5. Tous les utilisateurs du banc de musculation doivent être informés qu'il faut prévenir immédiatement le responsable concerné en cas de blessures ou d'irrégularités du banc.
6. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le banc de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
7. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de musculation à tous moments.
8. Portez toujours des chaussures de sports pour protéger vos pieds lors de vos exercices.
9. N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles. Ne vous penchez pas et ne placez pas vos mains sur le banc de musculation quand il est utilisé.
10. N'utilisez le banc de musculation que sur une surface plane. Couvrez le sol sous le banc de musculation pour protéger le sol.
11. Le banc de musculation est conçu pour supporter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 159 kg, pour un poids total maximal de 386 kg. N'utilisez pas le banc avec plus de 227 kg de poids, ce qui comprend la barre de poids. Remarque : la barre de poids et les altères ne sont pas incluses avec le banc de musculation.
12. Faites toujours de l'exercice avec un partenaire. Votre partenaire doit se tenir prêt à attraper la barre de poids si vous ne pouvez pas terminer une répétition.
13. Gardez le banc de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le banc de musculation dans un garage ou sous un porche couvert ou près d'une source d'eau.
14. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencez des exercices de retour à la normale.

⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

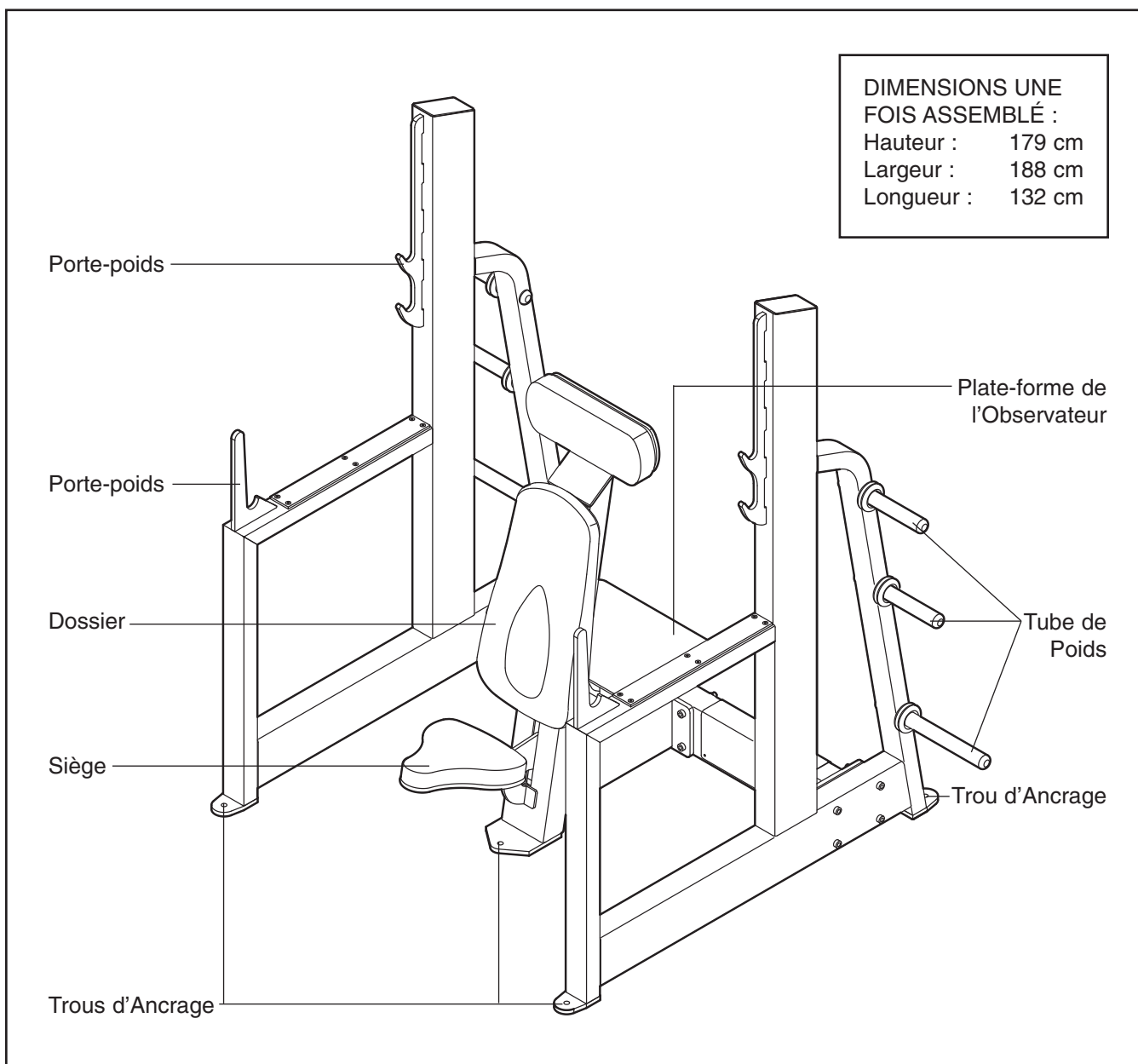
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de musculation EPIC STRENGTH™ MILITARY PRESS [extension militaire]. Le banc de musculation est conçu pour développer les groupes de muscles principaux de la partie supérieure de votre corps. Que votre but soit de tonifier vos muscles, de développer votre musculature et votre force ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le banc de musculation vous aidera à obtenir les résultats spécifiques que vous désirez.

Nous vous conseillons de lire ce manuel attentivement avant d'utiliser le banc de musculation. Si

vous avez des questions, référez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE à la dernière page de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle de l'appareil ainsi que son numéro de série avant d'appeler. Le numéro du modèle est le GZFW2164.0. The serial number can be found on a decal attached to the strength bench (see the front cover of this manual).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l'utilisateur.



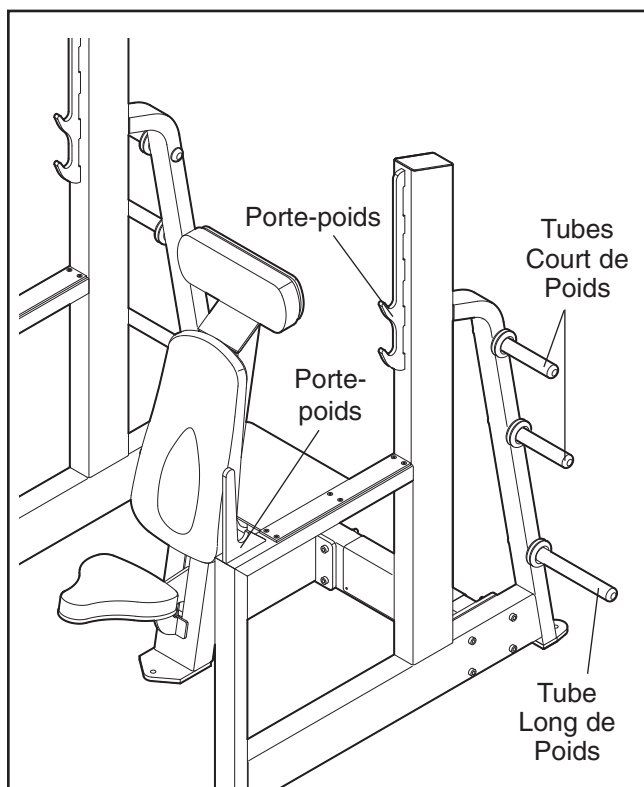
RÉGLAGES

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

RANGER LES POIDS

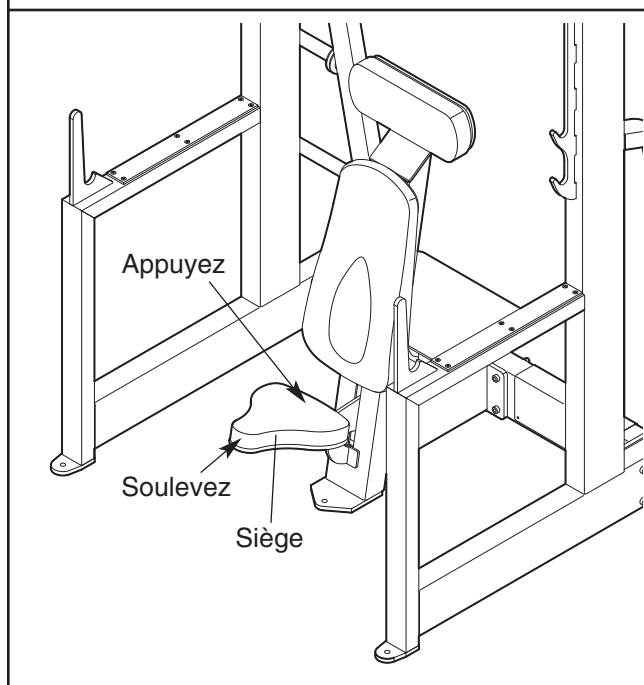
Rangez les poids non-utilisés sur les tubes de poids.

⚠ ATTENTION : chaque tube court de poids peut soutenir jusqu'à 68 kg. Chaque tube long de poids peut soutenir jusqu'à 68 kg. Ne placez pas plus de 272 kg, barre de poids comprise (non-incluse), sur les porte-poids et les tubes de poids. Placez toujours un nombre égal de poids de chaque côté de votre barre de poids.



RÉGLER LE SIÈGE

Pour monter le siège, soulevez l'extrémité du siège et placez le siège à la hauteur désirée. Pour baisser le siège, soulevez l'extrémité du siège et appuyez sur l'arrière du siège jusqu'à ce que le siège soit à la hauteur désirée.



ENTRETIEN

Pour une utilisation sûre et sans problème de votre équipement de musculation EPIC STRENGTH, il est important d'effectuer régulièrement des vérifications préventives. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant chaque utilisation du banc de musculation. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Le banc de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un produit nettoyant doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvant.

Remarque : demandez à tout le personnel d'effectuer les vérifications et l'entretien requis de l'appareil. Le personnel doit noter et rapporter tout incident. Référez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE à la dernière page de ce manuel pour toute question.

Utilisez uniquement des pièces d'origine de l'EPIC STRENGTH pour les réparations et les remplacements pour conserver la garantie de votre appareil.

FreeMotion Fitness recommande les procédures suivantes :

ENTRETIEN DE ROUTINE

QUOTIDIEN

1. Capitonnage—Nettoyage général :

- Essuyez à l'aide d'un chiffon doux humidifié avec une solution douce de savon de vaisselle et d'eau tiède.
- Si nécessaire, utilisez une brosse à poils souples avec la solution de nettoyage.
- Rincez toujours la solution de nettoyage à l'aide d'un chiffon doux humidifié avec de l'eau propre. Rincez souvent.

2. Capitonnage—Taches difficiles :

- Vaporisez la tache avec un détachant domestique non-abrasif.
- Frottez doucement la tache et laissez reposer quelques minutes.
- Rincez minutieusement à l'aide d'un chiffon propre humidifié avec de l'eau.
- Répétez si nécessaire à l'aide d'une brosse à poils souples.

Méthode optionnelle pour les taches difficiles :

- Frottez la tache à l'aide d'un chiffon humidifié avec de l'alcool à 60°.
- Rincez minutieusement à l'aide d'un chiffon humidifié avec de l'eau pour enlever les résidus d'alcool.

ATTENTION : lorsque vous utilisez un produit de nettoyage, appliquez-le tout d'abord sur une zone non visible de l'appareil pour vous assurer qu'il n'endommage pas les matériaux. Suivez les instructions et les précautions de sécurité du fabricant de chaque produit de nettoyage utilisé. FreeMotion Fitness et ses distributeurs ne peuvent être tenus responsables des dommages ou des blessures résultants de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation de produits de nettoyage.

3. Cadres :

- Essuyez avec une solution de savon doux et d'eau tiède. Rincez et séchez minutieusement.

Important : n'utilisez pas des produits de nettoyage abrasifs car ils pourraient rayer l'équipement. Les nettoyeurs puissants et abrasifs endommageront les autocollants. Faites attention aux autocollants. N'utilisez pas de dissolvant tels les diluants, le kérosène, l'essence ou des produits du même type.

HEBDOMADAIRE

1. Pièces :

- Vérifiez tous les écrous et les boulons. Serrez-les selon le besoin.

FIXATION DES COUSSINS

Important : tous les coussins EPIC STRENGTH sont fabriqués à l'aide de contreplaqué dense munis d'écrous encastrés pour les fixer sur le cadre de l'appareil. Comme ces écrous encastrés sont tenus par le contreplaqué, ils ne peuvent supporter le même serrage que des écrous et des boulons standard. De ce fait, quand vous serrez les boulons des coussins, tournez-les seulement jusqu'à ce qu'ils soient serrés et que le coussin ne bouge pas. Si vous les serrez trop, les écrous peuvent se détacher du contreplaqué, ce qui ne vous permettra plus de démonter le coussin plus tard.

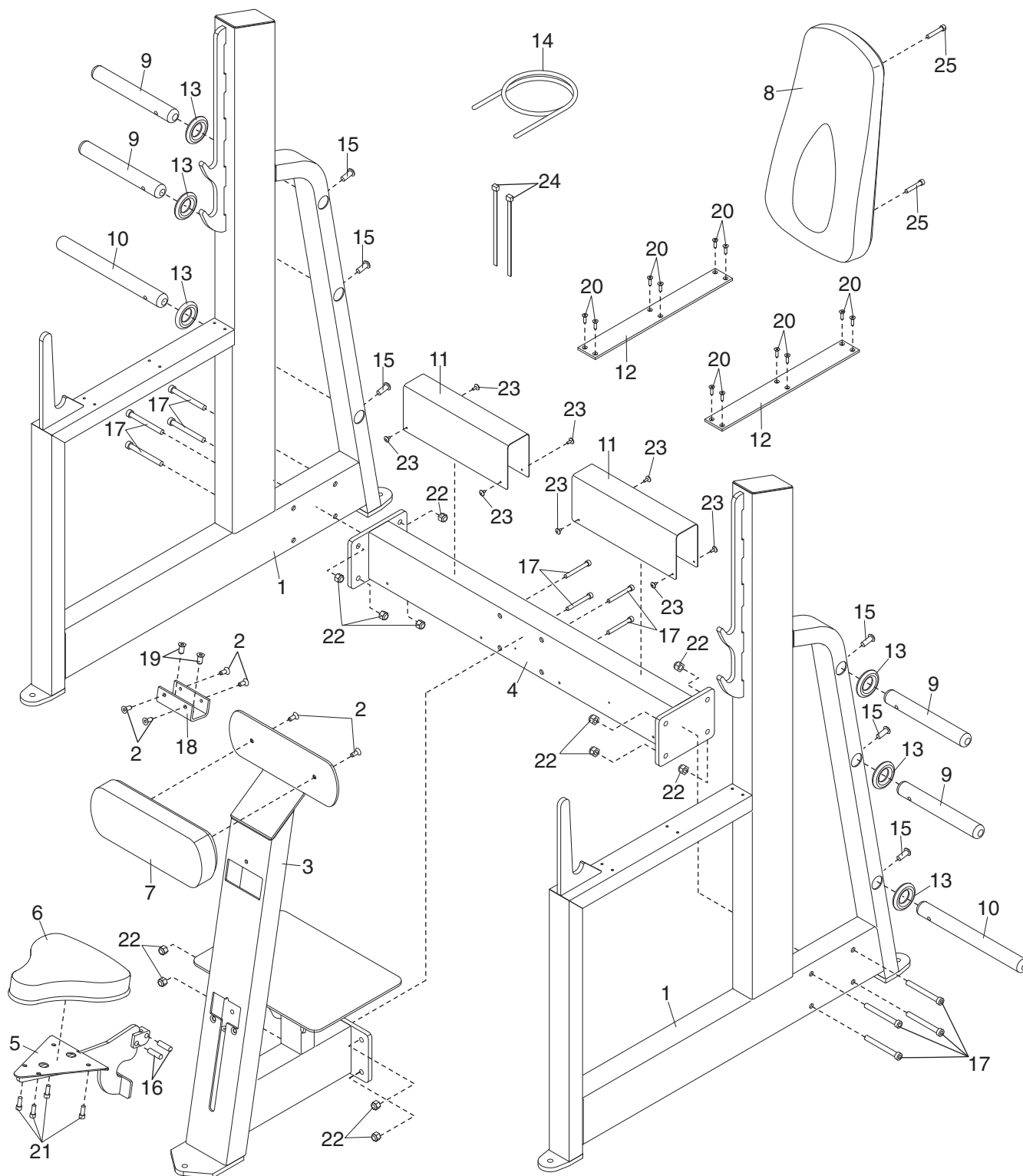
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle GZFW2164.0

R0305A

Si des pièces de rechange sont nécessaires, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, référez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE à la clientèle à la dernière page de ce manuel.

N°. de			N°. de		
Pièce	Qtè.	Description	Pièce	Qtè.	Description
1	2	Base Latérale	14	1	Elastique
2	6	Vis à Tête Plate de 3/8" x 1"	15	6	Boulon de 1/2" x 1 1/4"
3	1	Dos du Siège	16	2	Cheville de 1/2"
4	1	Base Centrale	17	12	Boulon de 1/2" x 4 1/2"
5	1	Cadre du Siège	18	1	Embout du Rail du Siège
6	1	Siège	19	2	Vis à Tête Plate de 1/2" x 1"
7	1	Appuie-tête	20	12	Vis à Tête Plate de 1/4" x 3/4"
8	1	Dossier	21	4	Vis sans Nylon de 3/8" x 1"
9	4	Tube Court de Poids	22	12	Écrou de Verrouillage en Nylon de 1/2"
10	2	Tube Long de Poids	23	8	Rivet
11	2	Plaque de la Base Centrale	24	2	Attache de Câble
12	2	Protection en Plastique	25	2	Vis sans Nylon de 3/8" x 4"
13	6	Coussin de Poids	#	1	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : « # » indique qu'une pièce n'est pas illustrée. Les spécifications sont sujettes à des changements sans notification.



COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel ou si vous avez besoin d'assistance, veuillez contacter le Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro ci-dessous. Merci de préparer l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de cet appareil (GZFW2164.0)
- le NOM de cet appareil (banc de musculation EPIC STRENGTH MILITARY PRESS [extension militaire])
- le NUMÉRO DE SÉRIE de cet appareil (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- Quand vous commandez des pièces de rechange, merci de nous fournir le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE et la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ aux pages 6 et 7).

