

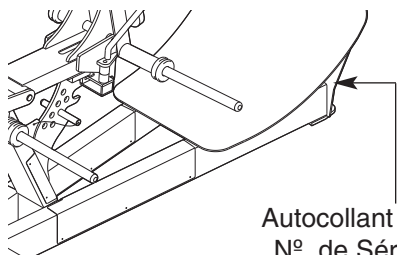


MANUEL DE L'UTILISATEUR

N°. du Modèle GZFW2174.2

N°. de Série _____

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



Autocollant du
N°. de Série

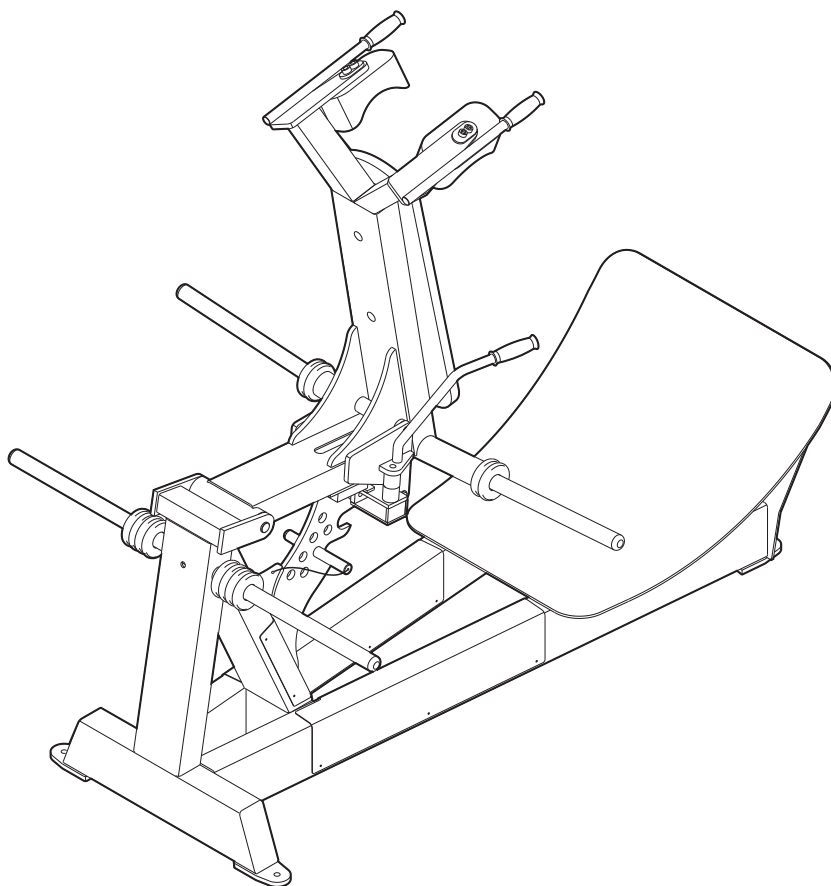
QUESTIONS?

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.

PLATE LOADED SQUAT



Notre site Internet

www.freemotionfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
RÉGLAGES	6
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	7
LISTE DES PIÈCES	10
SCHÉMA DÉTAILLÉ	11
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.
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. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de musculation à tous moments.
7. N'utilisez le banc de musculation que sur une surface plane. Couvrez le sol sous le banc de musculation pour protéger le sol.
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. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le banc de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
11. Toujours placer une quantité égale de poids sur chaque barre de levage de poids.
Remarque : L'appareil de musculation ne comporte pas de poids.
12. L'appareil de musculation est conçu pour supporter un poids maximum d'utilisateur de 159 kg. Ne pas placer plus de 204 kg sur chaque barre de levage de poids, ou sur chaque côté de la barre de rangement. Toujours placer une quantité égale de poids sur chaque barre de levage de poids.
13. Toujours s'assurer que l'arrêt de sécurité est inséré dans le trou approprié de la base pour l'utilisateur, afin que l'arrêt de sécurité empêche au cadre de trop s'abaisser pour ne pas coincer l'utilisateur.
14. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencez des exercices de retour à la normale.

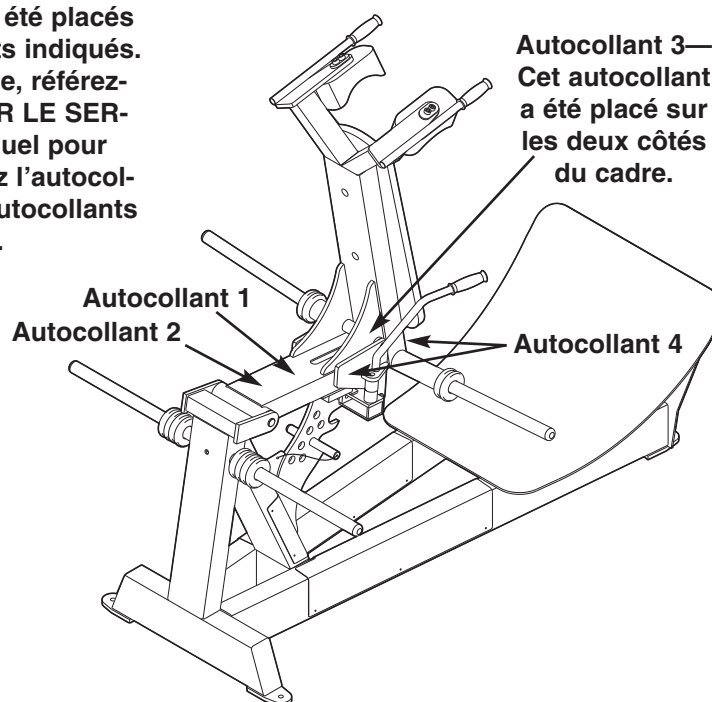
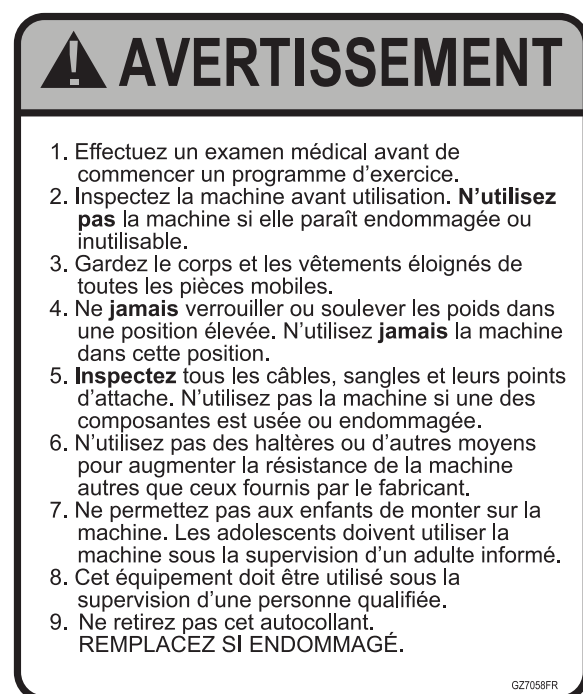
⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. FreeMotion ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels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

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ci-dessous ont été placés sur l'appareil de musculation aux endroits indiqués. Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos de ce manuel pour commander un nouvel autocollant. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



Autocollant 2
7058FR

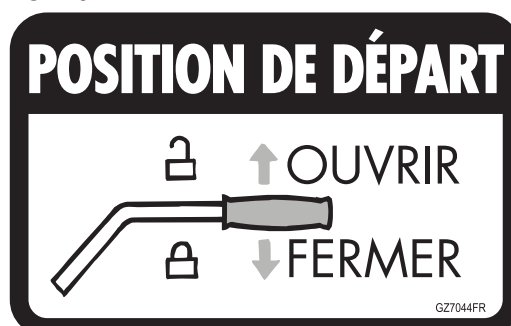


Autocollant 1
GZ7045FR

Autocollant 3
7005FR



Autocollant 4
GZ7044FR



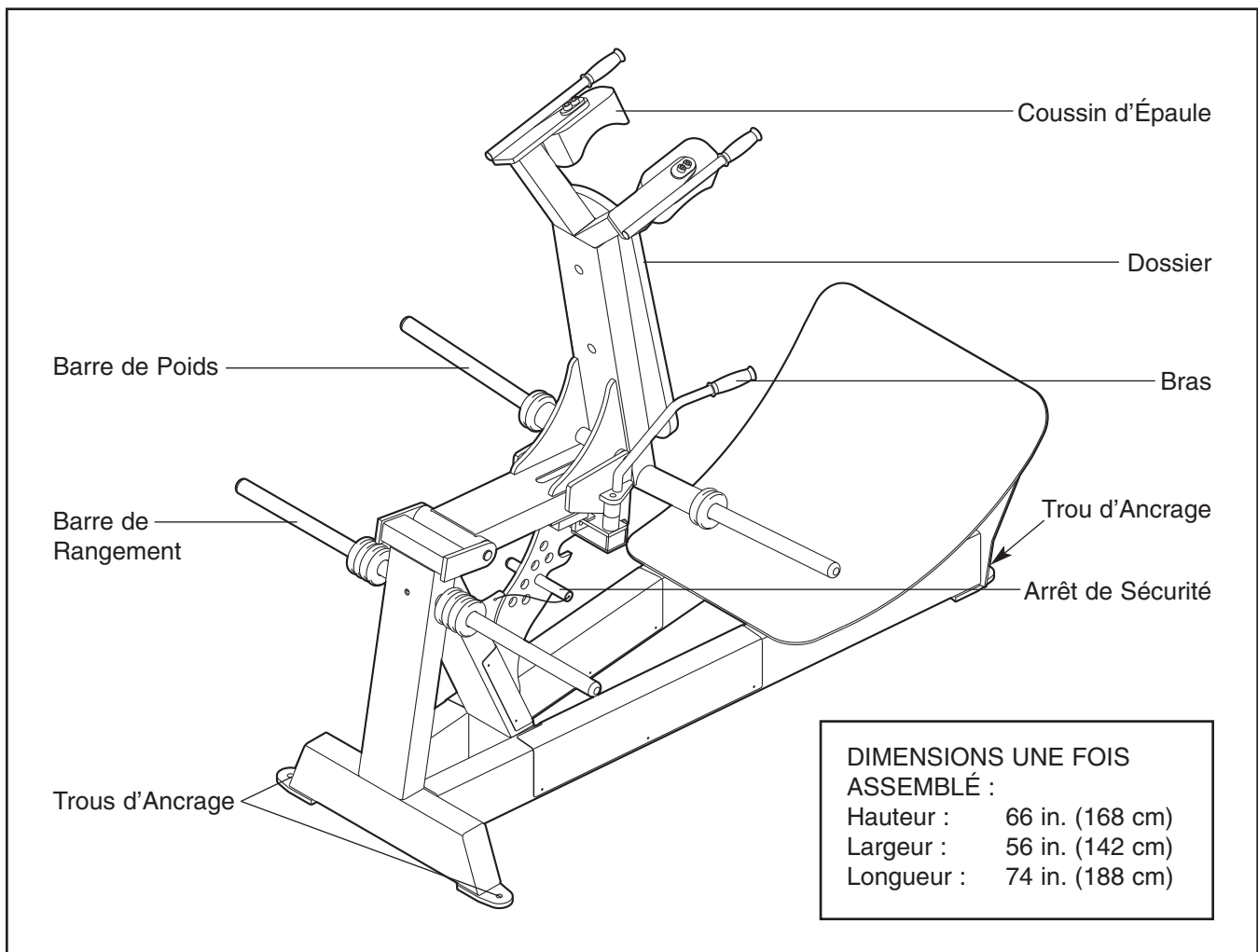
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de musculation FREEMOTION® EPIC™ PLATE LOADED SQUAT. 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 GZFW2174.2. Le numéro de série se trouve sur un autocollant placé sur l'appareil de musculation (référez-vous à la page de couverture de ce manuel).

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

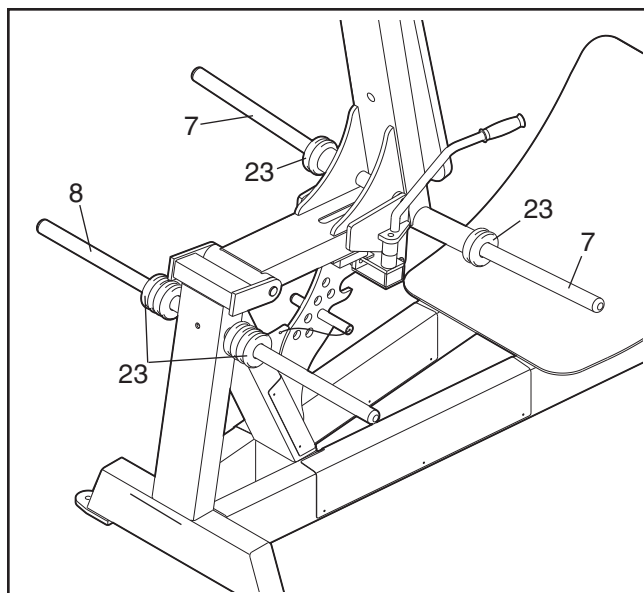
Cette section décrit comment régler la banc de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que la banc de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

AJOUT DE POIDS AU BRAS DE LEVAGE DE POIDS

Pour augmenter la résistance de votre entraînement, glissez une quantité égale de poids (non inclus) sur chaque Barre de Poids (7). Assurez-vous que les poids sont poussés contre les Anneaux Amortisseurs (23).

Rangez les poids non-utilisés sur la Barre de Rangement (8). La Barre de Rangement peut recevoir jusqu'à 204 kg de chaque côté.

⚠ AVERTISSEMENT : Ne pas placer plus de 204 kg sur chaque Barre de Poids (7), ou sur chaque côté de la Barre de Rangement (8). Toujours placer une quantité égale de poids sur chaque Barre de Levage de Poids.



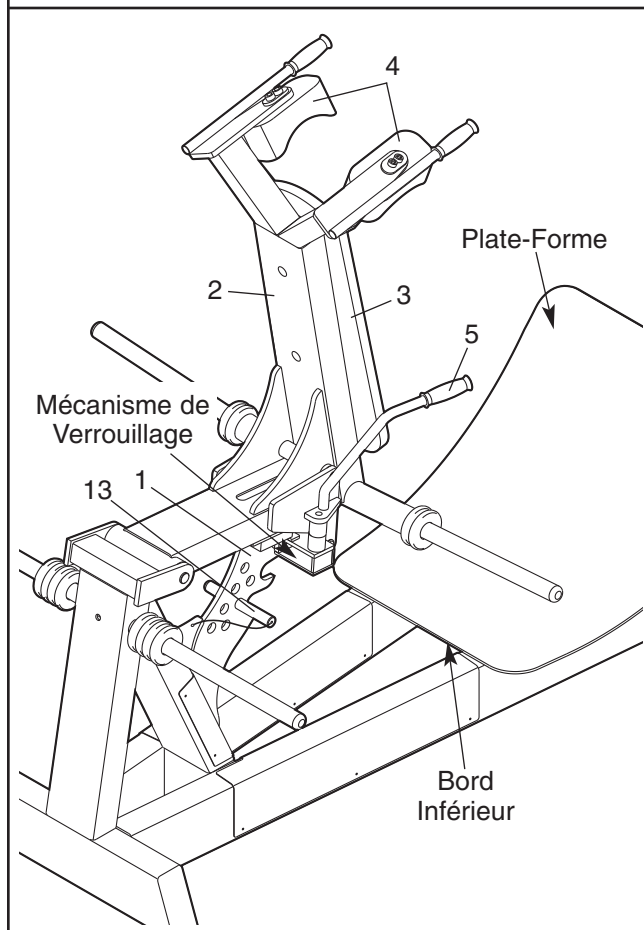
MONTAGE DE L'APPAREIL DE MUSCULATION

Placez l'Arrêt de Sécurité (13) dans un trou de la Base (1) permettant l'accomplissement de l'exercice de flexion de jambes sans coincer l'utilisateur sous les Epaulières (4) si une répétition ne peut être accomplie.

Mettez-vous debout sur la plate-forme avec votre dos appuyé contre le Dossier (3). Soulevez les Epaulières (4) afin de désengager le mécanisme de verrouillage.

Important : Les pieds de l'utilisateur devraient être suffisamment proches du bord inférieur de la plate-forme pour empêcher au bas du dos de quitter le Dossier (3) à mesure que le Cadre (2) est abaissé. Les utilisateurs plus petits devraient se tenir debout plus près du bord inférieur de la plate-forme que les utilisateurs plus grands. Un positionnement incorrect des pieds entraînera un inconfort du bas du dos.

⚠ AVERTISSEMENT : Ne pas abaisser le Cadre (2) jusqu'à une position qui obligerait le bas du dos de quitter le Dossier (3).



Une fois l'exercice terminé, enfoncez le Bras de Déverrouillage (5) pendant que vous abaissez le Cadre (2), jusqu'à ce que le mécanisme de verrouillage soit entièrement engagé.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Pour un fonctionnement sûr et sans problème de votre appareil de musculation, il est nécessaire d'effectuer régulièrement les opérations de maintenance préventive. Indiquer à tout votre personnel la façon d'accomplir l'inspection et la maintenance préconisées pour l'appareil. Le personnel doit noter et rapporter tout accident. Pour pouvoir continuer à bénéficier de la garantie de l'appareil de musculation, n'utiliser que des pièces FREE-MOTION EPIC pour la réparation et le remplacement. Pour toute question ou problème, voir la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE ASSISTANCE A LA CLIENTÈLE au verso de ce manuel.

ENTRETIEN JOURNALIER

Revêtements et Cadre—Nettoyage Général

1. Nettoyez l'équipement de musculation à l'aide d'un chiffon doux et d'une solution d'eau tiède et de savon doux. Si nécessaire, utilisez une brosse à poils doux pour le nettoyage.
2. Rincez minutieusement la partie nettoyée à l'aide d'un chiffon doux et de l'eau propre puis, séchez complètement.

Revêtements—Taches Difficiles

1. Pulvérisez la tache avec un produit d'entretien ménager non-abrasif. Frottez la tache doucement et laissez le produit agir pendant quelques minutes.
2. Rincez minutieusement la partie nettoyée à l'aide d'un chiffon doux et de l'eau propre puis, séchez complètement.
3. Répétez ces étapes, si nécessaire, avec une brosse à poils doux.

Méthodes Optionnelles pour Taches Difficiles

1. Frottez doucement la tache à l'aide d'un chiffon doux et de l'alcool.
2. Rincez minutieusement la partie nettoyée à l'aide d'un chiffon doux et de l'eau propre puis, séchez complètement.

ATTENTION : quand vous utilisez un produit nettoyant, essayez-le d'abord sur une partie non visible de l'ap-

pareil pour vous assurer qu'il n'endommage pas le matériau. Suivez les instructions et respectez les précautions de sécurité du fabricant de chaque produit nettoyant utilisé. FreeMotion Fitness et ces revendeurs ne peuvent pas être tenus responsables des dommages ou blessures résultants de l'utilisation ou la mauvaise utilisation de produits nettoyants. **Important :** n'utilisez pas de produits abrasifs qui pourraient rayer l'équipement de musculation. Les produits nettoyants puissants et abrasifs endommagent les autocollants ; faites attention aux autocollants. N'utilisez pas de dissolvant comme du White spirit, du kérosène, de l'essence ou des produits similaires.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Pièces

Inspectez tous les écrous et boulons et serrez-les comme requis. **Important :** tous les coussins FREEMOTION EPIC sont fabriqués à l'aide de bois aggloméré dense et d'écrous spécialisés pour maintenir la structure de l'appareil. Comme ces écrous sont maintenus par le bois aggloméré, ils ne supportent pas la force de torsion des écrous et boulons standards. De ce fait, quand vous vissez les boulons du coussin, tournez-les seulement jusqu'à ce qu'ils soient serrés et que le coussin ne bouge plus. Trop les visser peut dégager les écrous spécialisés du bois aggloméré et vous ne pourrez alors plus retirer le coussin.

Poignées

Inspectez les poignées et remplacez-les si nécessaire.

REMARQUES

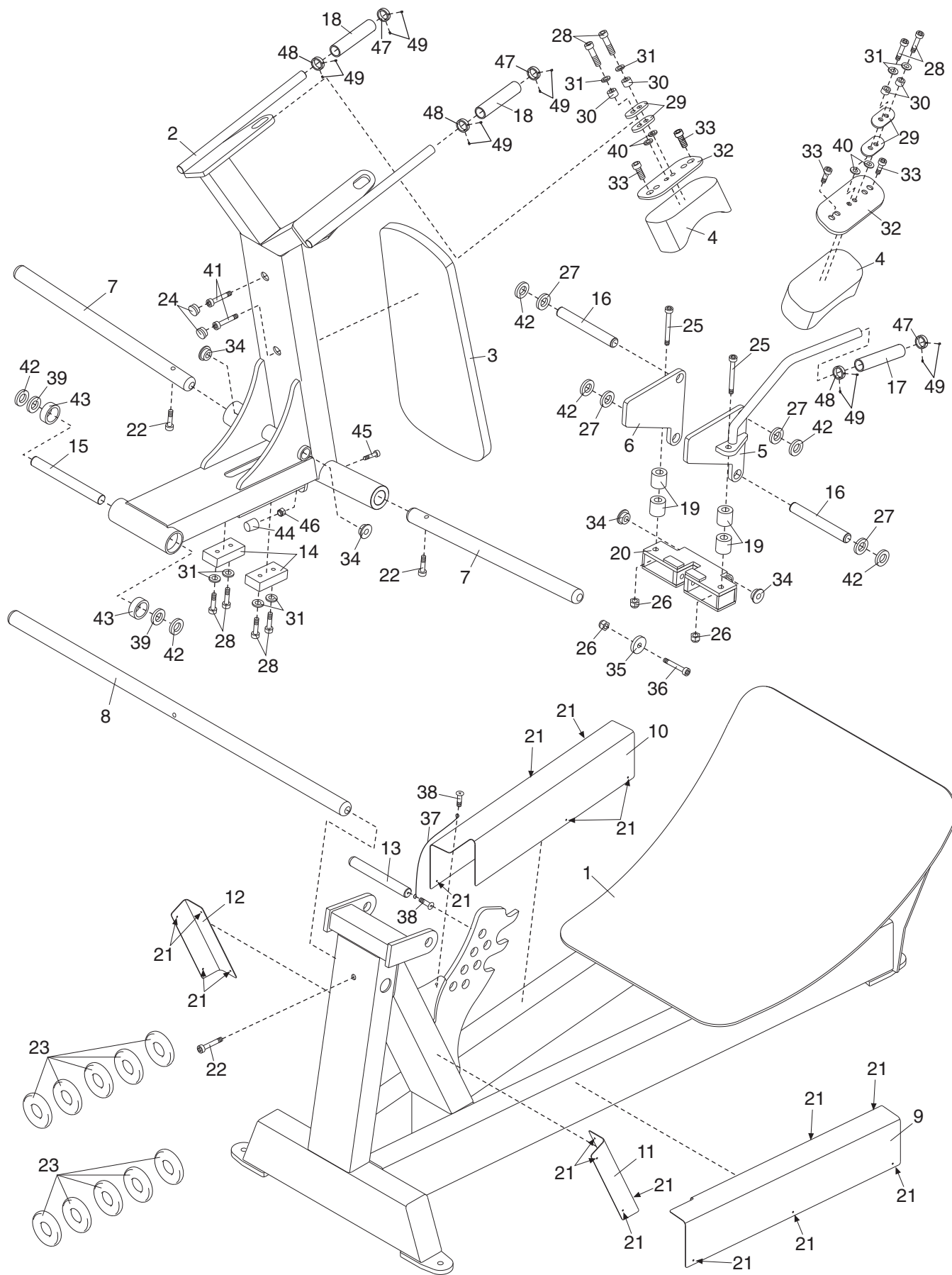
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle GZFW2174.2

R0307A

N°. de Pièce	Qtè.	Description	N°. de Pièce	Qtè.	Description
1	1	Base	28	8	Boulon de 3/8" x 1 1/4"
2	1	Cadre	29	4	Bague d'Espacement en Nylon
3	1	Dossier	30	4	Bague d'Espacement
4	2	Coussin d'Épaule	31	8	Rondelle de 3/8"
5	1	Bras de Déverrouillage	32	2	Plaque des Epaulières
6	1	Plaque du Bras	33	4	Vis à Tête Plate de 3/8" x 1"
7	2	Barre de Poids	34	4	Bague de 1"
8	1	Barre de Rangement	35	1	Roulement à Billes
9	1	Plaque Droite de la Base	36	1	Boulon de 1/2" x 3"
10	1	Plaque Gauche de la Base	37	1	Attache
11	1	Plaque Droite	38	2	Vis de 1/4" x 3/8"
12	1	Plaque Gauche	39	2	Grande Écrou de Verrouillage en Nylon de 1"
13	1	Arrêt de Sécurité			
14	2	Amortisseur	40	4	Rondelle Dentée de 3/8"
15	1	Grande Barre de Pivot	41	2	Boulon de 3/8" x 1"
16	2	Petite Barre de Pivot	42	6	Anneau de Maintien de 1"
17	1	Poignée Rouge	43	2	Roulement à Billes de 1"
18	2	Poignée Noire	44	1	Amortisseur
19	4	Bague d'Espacement	45	1	Vis de 5/16" x 1"
20	1	Boîte de Verrouillage	46	1	Écrou de 5/16"
21	18	Rivet	47	2	Embout de Poignée
22	3	Boulon de 1/2" x 1 1/4"	48	2	Col de Poignée
23	10	Anneau Pare-choc	49	12	Vis sans Tête de #10
24	2	Bouchon du Trou de 1"	50	1	Embout de la Poignée Rouge
25	2	Boulon de 1/2" x 4 1/2"	51	1	Col de la Poignée Rouge
26	3	Écrou de Verrouillage en Nylon de 1/2"	*	-	Manuel de l'Utilisateur
27	4	Petit Écrou de Verrouillage en Nylon de 1"			

Remarque : « * » indique une pièce non-dessinée. Les spécifications peuvent être modifiées sans notification. 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.



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 (GZFW2174.2)
- le NOM de cet appareil (banc de musculation FREEMOTION EPIC PLATE LOADED SQUAT)
- 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 10 et 11).

