

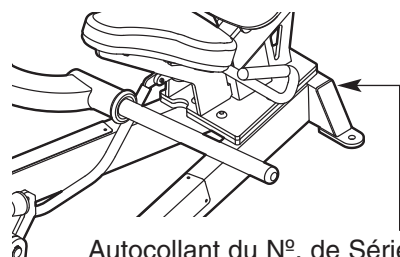


MANUEL DE L'UTILISATEUR

N°. du Modèle GZFW2185.2

N°. de Série _____

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



Autocollant du N°. de Série

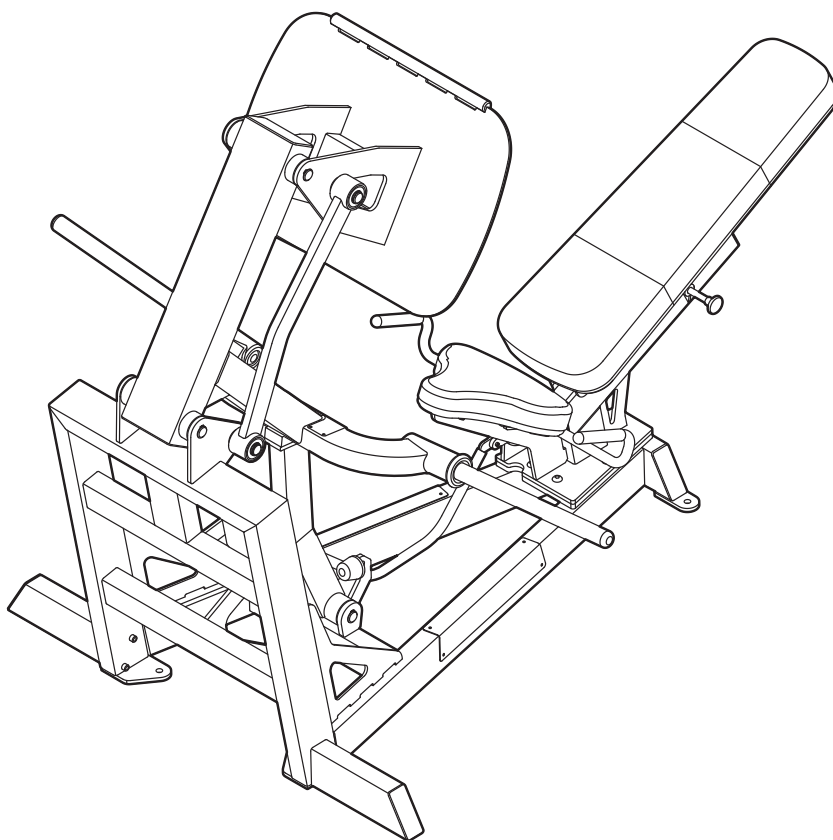
QUESTIONS?

Chez FreeMotion Fitness nous
nous engageons à satisfaire
notre clientèle entièrement. Si
vous avez des questions, réfé-
rez-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 ultérieure-
ment.

PLATE LOADED LEG PRESS



Notre site Internet

www.freemotionfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	2
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
RÉGLAGE	8
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	9
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, 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. N'utilisez le banc de musculation que sur une surface plane. Couvrez le sol sous le banc de musculation pour protéger le sol.
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. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le banc de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
11. Placez toujours le même poids de chaque côté de la barre de poids. Remarque : les poids ne sont pas inclus avec l'appareil de musculation.
12. L'appareil de musculation est conçu pour porter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 160kg (350 livres). Ne placez pas plus de 204kg (450 livres) sur chaque barre de poids. Placez toujours le même poids sur chaque barre de poids.
13. Si vous ressentez une douleur ou des étourdissements pendant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

⚠ 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

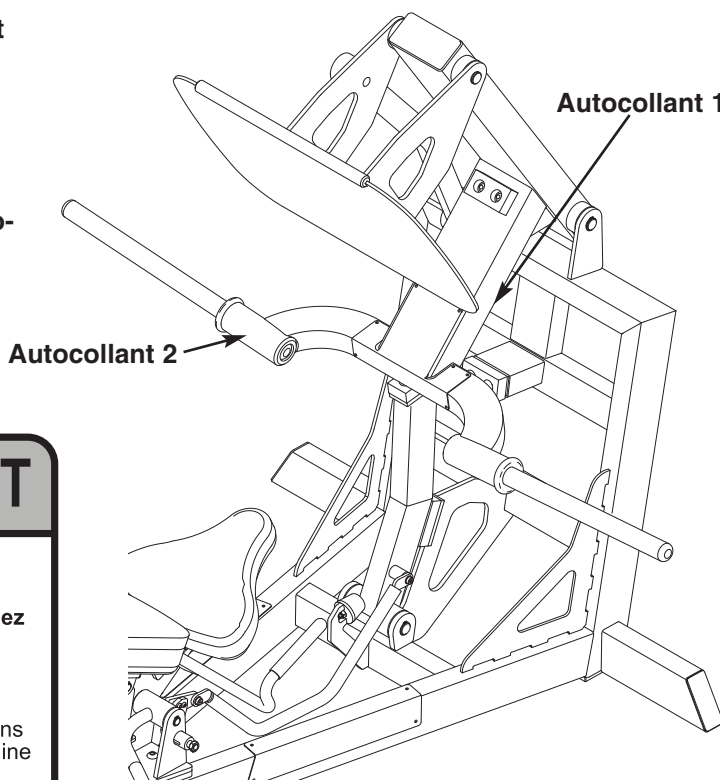
Les autocollants illustrés ci-dessous ont été placés sur l'appareil de musculation aux endroits indiqués. Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos de ce manuel pour commander un nouvel autocollant. Collez l'autocollant à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

Autocollant 1
7058

⚠ AVERTISSEMENT

1. Effectuez un examen médical avant de commencer un programme d'exercice.
2. Inspectez la machine avant utilisation. **N'utilisez pas** la machine si elle paraît endommagée ou inutilisable.
3. Gardez le corps et les vêtements éloignés de toutes les pièces mobiles.
4. Ne **jamais** verrouiller ou soulever les poids dans une position élevée. N'utilisez **jamais** la machine dans cette position.
5. **Inspectez** tous les câbles, sangles et leurs points d'attache. N'utilisez pas la machine si une des composantes est usée ou endommagée.
6. N'utilisez pas des haltères ou d'autres moyens pour augmenter la résistance de la machine autres que ceux fournis par le fabricant.
7. Ne permettez pas aux enfants de monter sur la machine. Les adolescents doivent utiliser la machine sous la supervision d'un adulte informé.
8. Cet équipement doit être utilisé sous la supervision d'une personne qualifiée.
9. Ne retirez pas cet autocollant. REMPLACEZ SI ENDOMMAGÉ.

GZ7058FR



Autocollant 2
7005



ATTENTION

**RESTEZ ÉLOIGNÉ DES PIÈCES
MOBILES. NE PAS RESPECTER
CETTE CONSIGNE PEUT
ENTRAÎNER DES BLESSURES.**

GZ7005FR

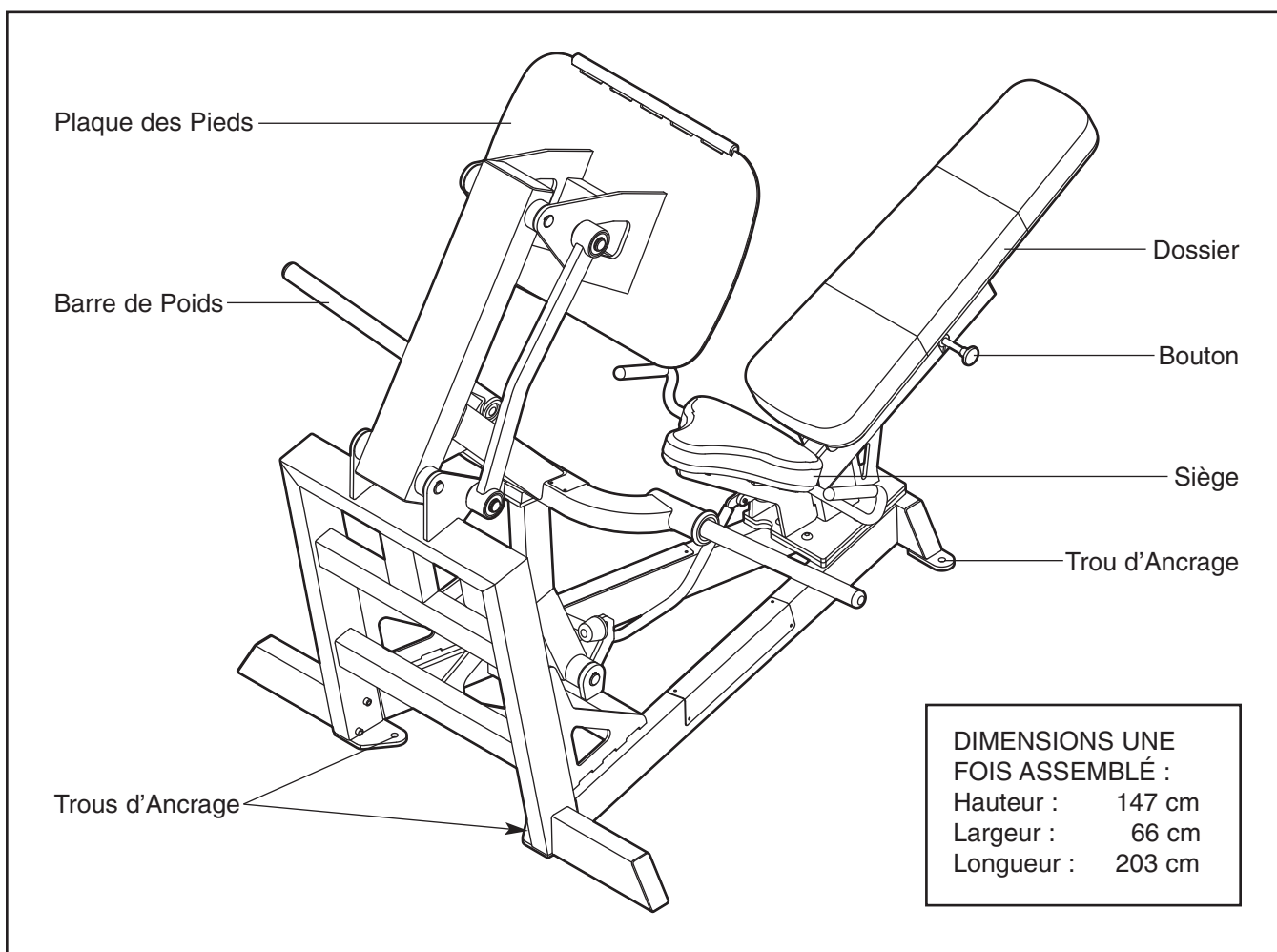
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de musculation FREEMOTION® PLATE LOADED LEG PRESS. Avec un mouvement sans restriction, vous pouvez faire travailler ensemble les groupes de muscles de votre corps—de la même manière que dans la vie—et vous entraîner avec plus de précision et d'efficacité. 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 GZFW2185.2. 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.



ASSEMBLAGE

Facilitez-vous les choses

Ce manuel est conçu pour que quiconque puisse assembler cet appareil de musculation avec succès.

Avant de commencer l'assemblage, lisez attentivement les informations et les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée puis, retirez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir complété l'assemblage.

- Serrez toutes les pièces alors que vous les assemblez, à moins qu'il ne soit précisé autrement.
- Alors que vous assemblez l'appareil de musculation, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme sur les schémas.

Les outils suivants (non-inclus) sont requis pour l'assemblage :

- une clé à mollette
- une clé hexagonale

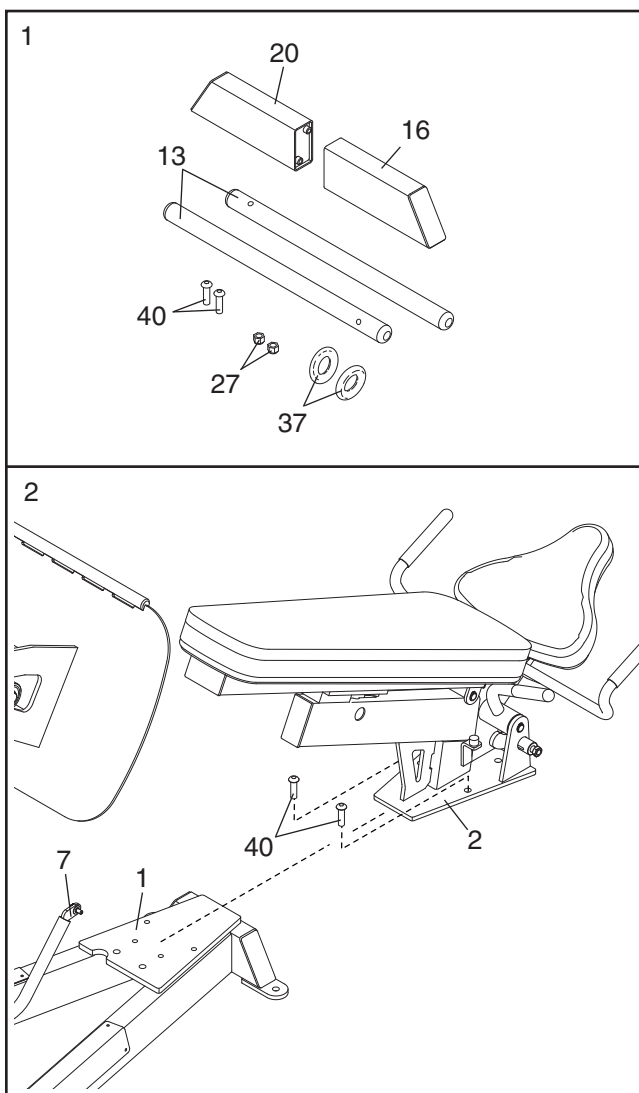


- l'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clés ouvertes et fermées et un jeu de douilles.

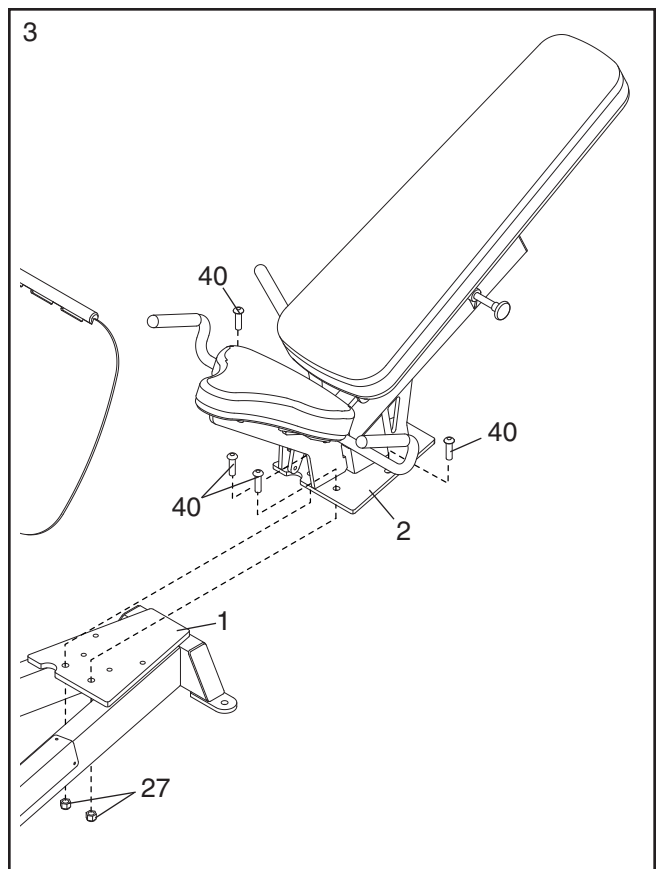
1. Localisez les pièces suivantes : la Jambe Droite de la Base (20), la Jambe Gauche de la Base (16), deux Barres de Poids (13), deux Vis de 1/2" x 2" (40), deux Écrous de Verrouillage en Nylon de 1/2" (27), et deux Joints Amortisseurs (37).

2. Retirez les deux Vis de 1/2" x 2" (40) du Cadre du Siège (2) et de la Base (1). Soulevez le Cadre du Siège de la Base.

Baissez le Bras de Soutien (7) jusqu'à la position illustrée.

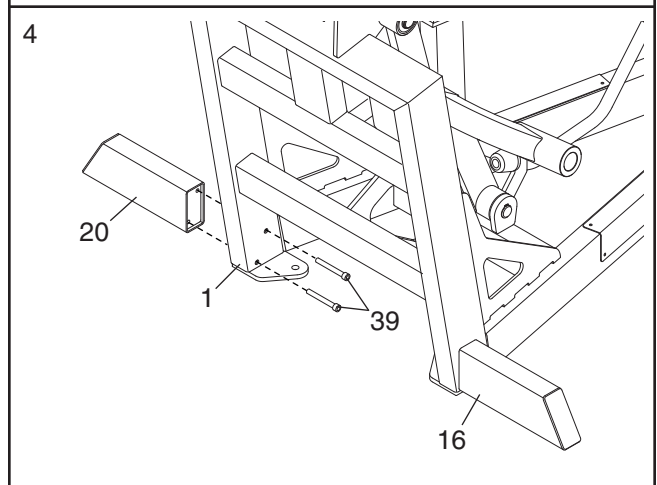


3. Orientez le Cadre du Siège (2) comme illustré puis, placez-le sur la Base (1). Attachez le Cadre du Siège sur la Base à l'aide de quatre Vis de 1/2" x 2" (40) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de 1/2" (27).



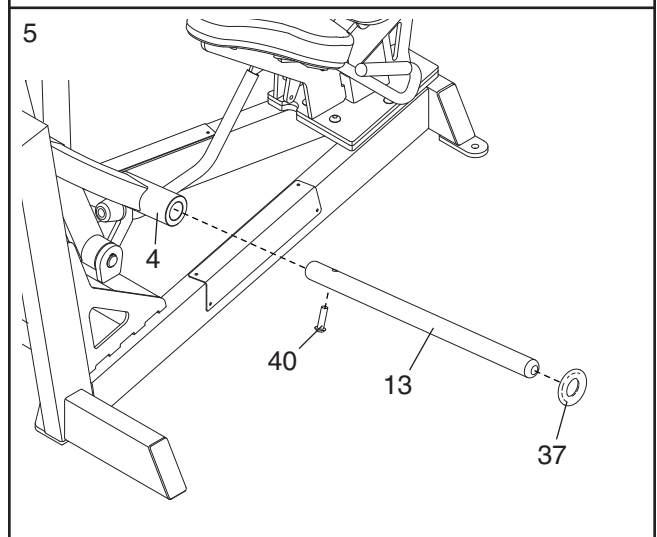
4. Retirez les deux Vis de 3/8" x 3" (39) de la Jambe Gauche de la Base (16). Attachez la Jambe Gauche de la Base sur la Base (1) à l'aide de deux Vis.

Répétez cette étape avec la Jambe Droite de la Base (20).



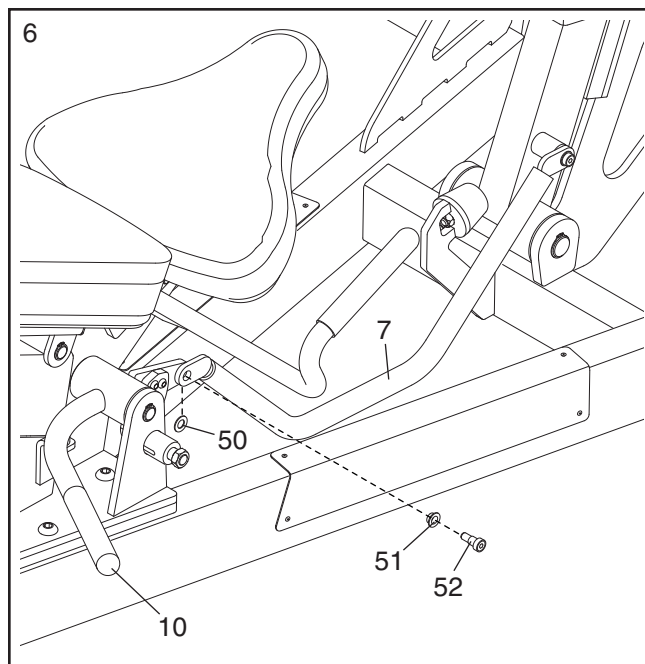
5. Retirez la Vis de 1/2" x 2" (40) de la Barre de Poids (13). Attachez la Barre de Poids sur le Cadre du Marchepied (4) à l'aide de la Vis. Glissez un Anneau Pare-choc (37) sur la Barre de Poids.

Répétez cette étape avec l'autre Barre de Poids (13).



6. Retirez le Boulon à Epaulement de 3/8" x 3/8" (52) indiqué du Bras de Support (7).

Assurez-vous que la Rondelle en Nylon de 3/8" (50) est entre le Bras de Support (7) et le Bras de Réglage (10), et que la Bague de 3/8" (51) est serrée contre le Bras de Support. Attachez le Bras de Soutien sur le Bras de Réglage à l'aide d'un Boulon à Epaulement de 3/8" x 3/8" (52).



7. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées.

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.

COMMENT AJOUTER DES POIDS SUR LA BARRE DE POIDS

Pour plus de résistance pendant vos exercices, glissez la même quantité de poids (non-inclus) sur chaque Barre de Poids (13). Assurez-vous que les poids sont pressés contre les Joints Amortisseurs (37).

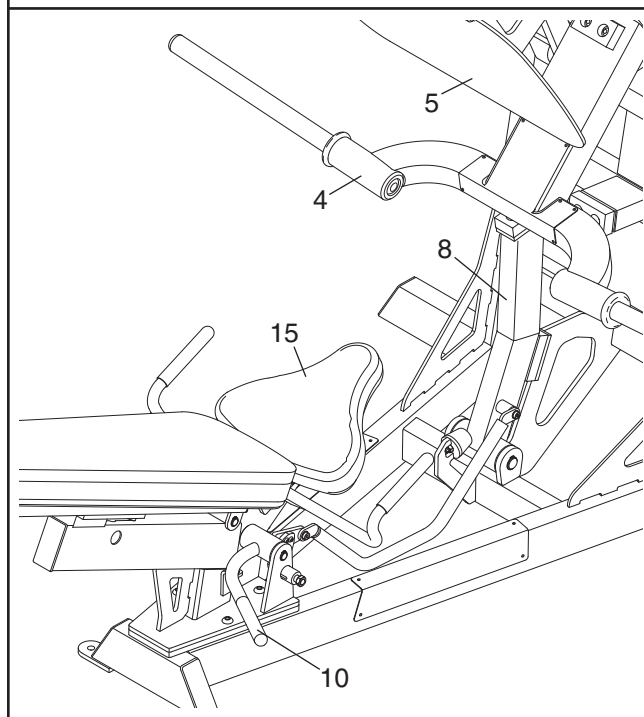
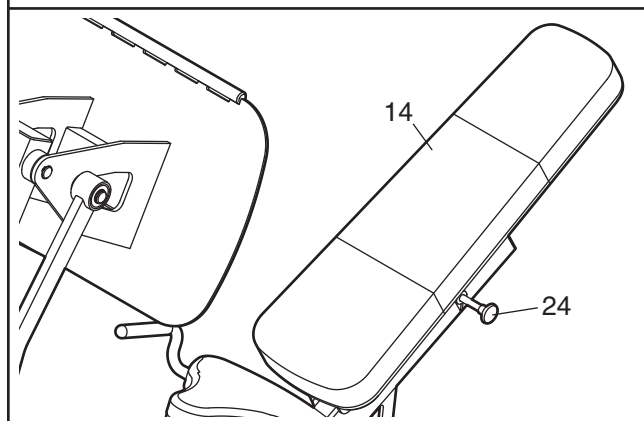
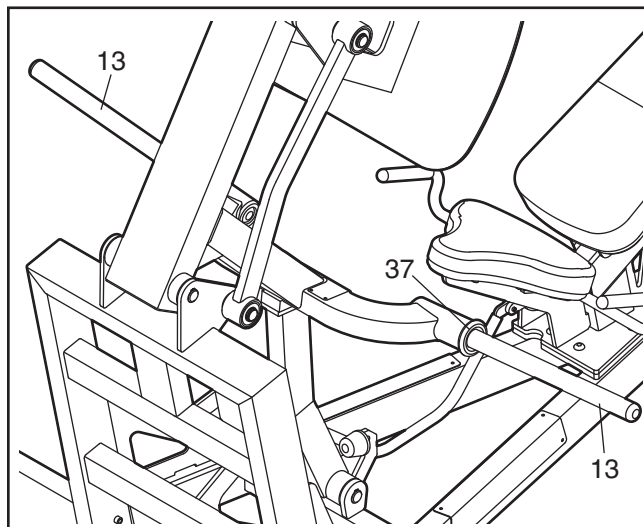
⚠ AVERTISSEMENT : ne placez pas plus de 204kg (450 livres) sur chaque Barre de Poids (13). Placez toujours le même poids de chaque côté de la Barre de Poids.

COMMENT RÉGLER LE DOSSIER

Pour changer l'inclinaison du Dossier (14), tirez le Bouton (24) hors du Support puis, placez le Dossier dans la position désirée. Enfoncez de nouveau le Bouton dans le Support du Dossier (non-illustré).

COMMENT RÉGLER LE SUPPORT DU CADRE

Pour permettre au Repose-pieds (5) de descendre, poussez-le vers le haut puis, soulevez le Bras de Réglage (10) de manière à ce que le Support du Cadre (8) pivote vers le Siège (15). Quand vous avez terminé de vous entraîner, replacez le Support du Cadre dans sa position sous le Cadre du Repose-pieds (4).



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Pour une performance optimale de l'équipement de musculation, et pour réduire les risques de blessures, vous devez effectuer un entretien de prévention régulier sur l'appareil. Apprenez à tout le personnel à effectuer l'inspection et l'entretien nécessaires de l'appareil, ainsi que de prendre note et de rapporter tout incident. Pour que la garantie de l'équipement de musculation reste valide, utilisez uniquement des pièces FREEMOTION EPIC pour les réparations ou les remplacements. Si vous avez des questions, référez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos 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.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle GZFW2185.2

R0707A

N°. de Pièce	Qtè.	Description	N°. de Pièce	Qtè.	Description
1	1	Base	36	4	Anneau de Maintien de 5/8"
2	1	Cadre du Siège	37	2	Anneau Pare-choc
3	1	Cadre du Dossier	38	16	Rivet
4	1	Cadre du Marchepied	39	4	Vis de 3/8" x 3"
5	1	Repose-Pied	40	6	Vis de 1/2" x 2"
6	1	Bras du Marchepied	41	10	Rondelle de 3/8"
7	1	Bras Support	42	8	Vis de 3/8" x 1"
8	1	Support du Cadre	43	2	Petit Amortisseur
9	1	Support du Dossier	44	2	Goupille Élastique de 5/8"
10	1	Bras de Réglage	45	2	Vis de 1/4" x 3/4"
11	1	Poignée Droite	46	4	Boulon sans Nylon de 3/8" x 1"
12	1	Poignée Gauche	47	2	Boulon de 3/8" x 1 1/2"
13	2	Barre de Poids	48	7	Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8"
14	1	Dossier			
15	1	Siège	49	2	Boulon de 3/8" x 1 3/4"
16	1	Jambe Gauche de Base	50	2	Rondelle en Nylon de 3/8"
17	1	Plaque Gauche	51	2	Bague de 3/8"
18	1	Plaque Droite	52	2	Boulon à Epaulement de 3/8" x 3/8"
19	1	Plaque Centrale			
20	1	Jambe Droite de Base	53	1	Axe de 6 1/2"
21	2	Poignée Noire	54	2	Axe de 9 1/4"
22	1	Goupille	55	1	Red Handgrip
23	2	Ressort	56	1	Support d'Ajustement
24	1	Bouton	57	1	Clé de Verrouillage
25	3	Embout de 2" x 4"	58	1	Ecrou Hexagonal 1/2"
26	5	Amortisseur Rectangulaire	59	2	Boulon sans Nylon de 3/8" x 3"
27	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de 1/2"	60	1	Boulon de 3/8" x 1 1/4"
28	1	Amortisseur	61	2	Vis de 1/4" x 1/2"
29	1	Axe de 5/8" x 3 3/4"	62	2	Vis de 3/8" x 1"
30	1	Axe de 5/8" x 4 1/2"	63	2	Embout de la Poignée Noire
31	8	Anneau de Maintien de 1"	64	2	Col de la Poignée Noire
32	8	Rondelle en Nylon de 1"	65	12	Vis sans Tête de 5/16"
33	10	Roulement à Billes de 1"	66	1	Embout de la Poignée Rouge
34	2	Roulement à Billes de 5/8"	67	1	Col de la Poignée Rouge
35	2	Rondelle en Nylon de 5/8"	68	1	Housse
			*	-	Manuel de l'Utilisateur

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

R0707A



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 (GZFW2185.2)
- le NOM de cet appareil (banc de musculation FREEMOTION EPIC PLATE LOADED LEG PRESS)
- 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).

