

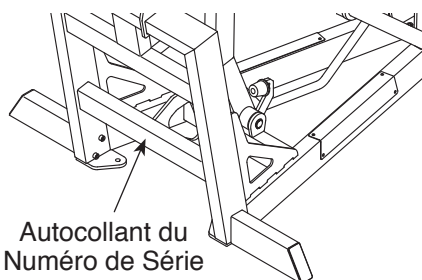
FREEMOTION®

Plate Loaded Leg Press

N°. du Modèle F218.0

N°. de Série _____

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



MANUEL DE L'UTILISATEUR

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.

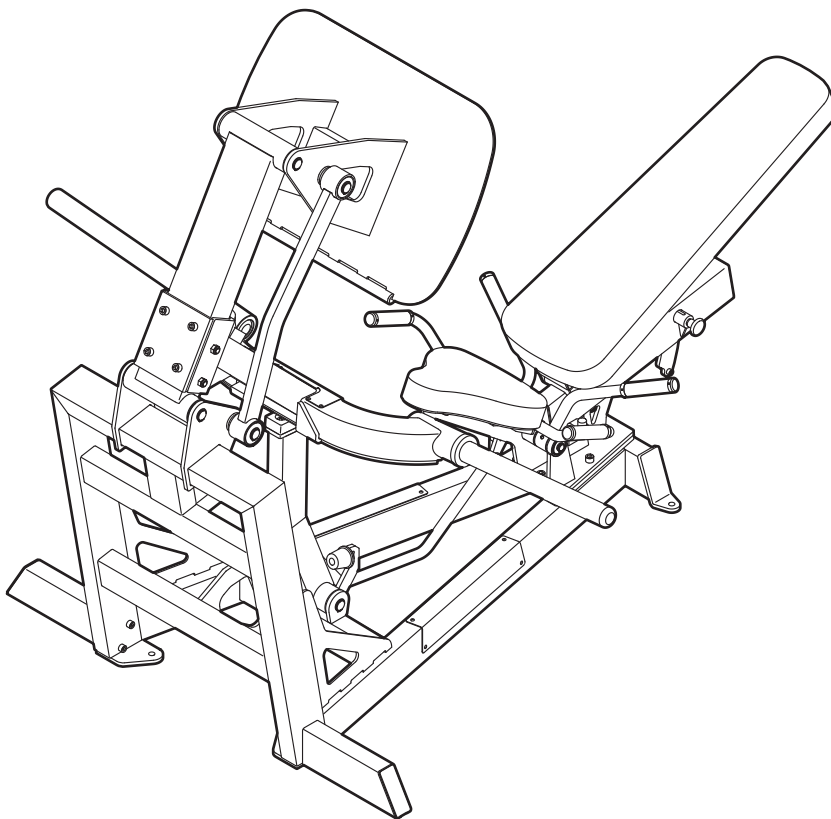
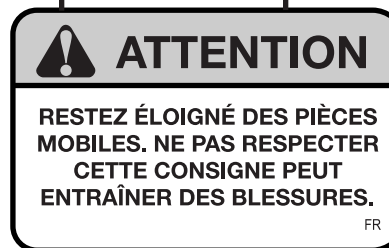
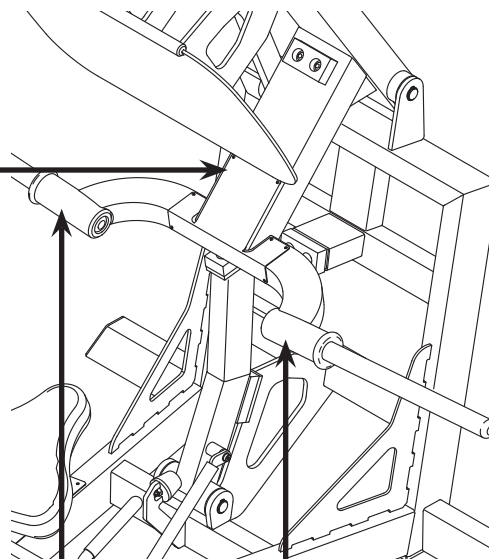
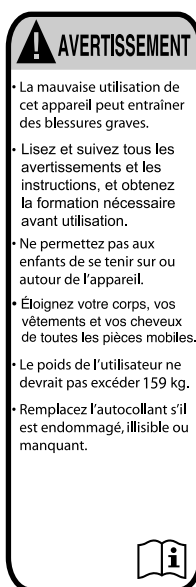


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE ET RÉGLAGES	6
RÉGLAGES.....	10
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	11
LISTE DES PIÈCES	13
SCHÉMA DÉTAILLÉ.....	14
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Il disegno mostra la posizione dell'etichetta di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.



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.
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.
5. L'appareil de musculation doit être fixé au sol à l'aide des 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. Placez toujours la même quantité de poids sur chaque barre de poids. Remarque : les poids ne sont pas vendus avec l'appareil de musculation.
10. L'appareil de musculation est conçu pour supporter un poids maximum d'utilisateur de 160 kg. Évitez de placer plus de 204 kg sur chaque barre de levage de poids. Toujours placer une quantité égale de poids sur chaque barre de levage de poids.
11. Gardez les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil de musculation en tout temps.
12. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'utilisation de l'appareil de musculation.
13. N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles. Ne vous appuyez pas contre l'appareil de musculation et n'y posez pas les mains pendant qu'il est utilisé.
14. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'appareil de musculation FREEMOTION® PLATE LOADED LEG PRESS. Ce PLATE LOADED LEG PRESS est conçu de façon à favoriser le développement des groupes musculaires principaux de la partie supérieure du corps. Que vous ayez comme but de raffermir votre corps ou d'accroître considérablement votre masse musculaire et votre force, le PLATE LOADED LEG PRESS vous aidera à atteindre vos objectifs particuliers.

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.

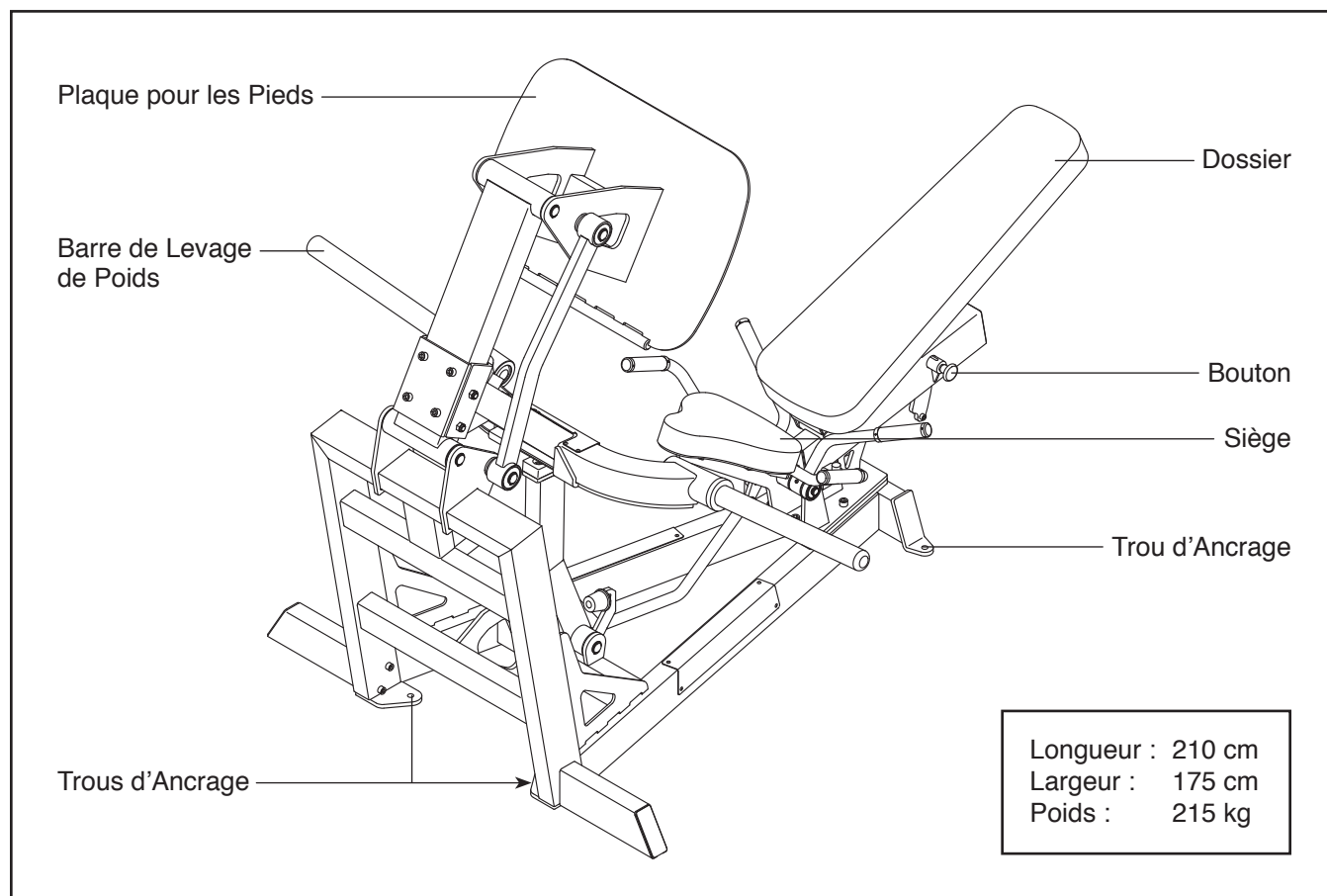
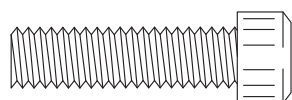
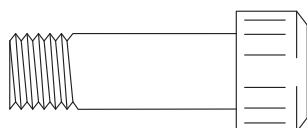


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

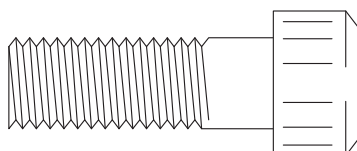
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre suivant les parenthèses représente la quantité 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.



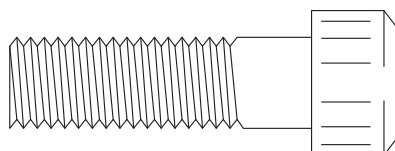
Vis de M8 x 25mm
(46)–4



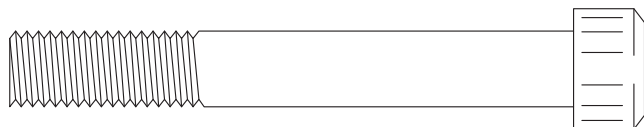
Boulon de M10
x 30mm (52)–1



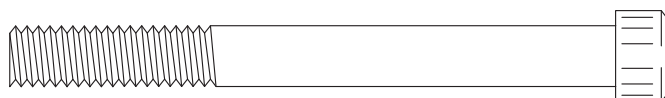
Vis de M12 x 35mm (40)–4



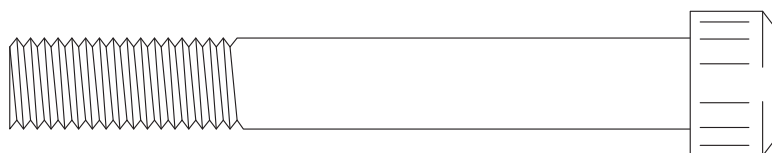
Boulon de M12 x 40mm (58)–2



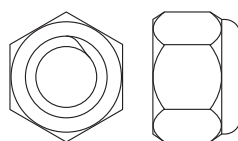
Vis de M10 x 75mm (39)–4



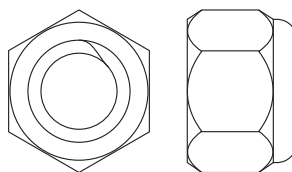
Vis de M8 x 80mm (59)–2



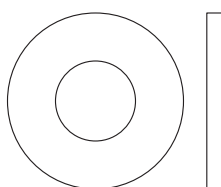
Vis de M12 x 90mm (17)–4



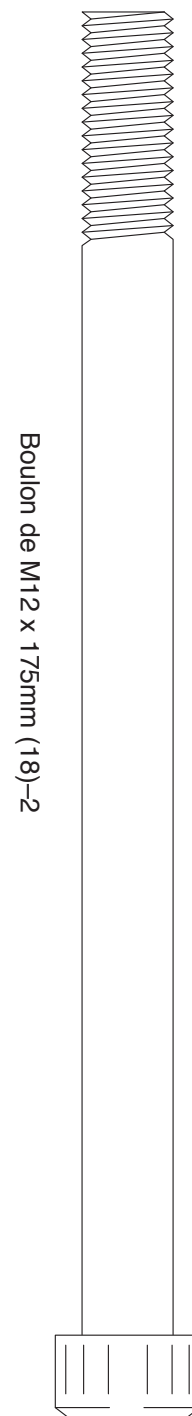
Écrou de Verrouillage
de M10 (48)–1



Écrou de Verrouillage
de M12 (27)–4



Rondelle en
Nylon de M10
(63)–1



Boulon de M12 x 175mm (18)–2

ASSEMBLAGE ET RÉGLAGES

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par sa taille et poids, l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour de l'appareil de musculation quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.

- Utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5 pour vous aider à identifier les petites pièces.

- Assemblage requiert les outils suivants (non-inclus) :

une clé à molette

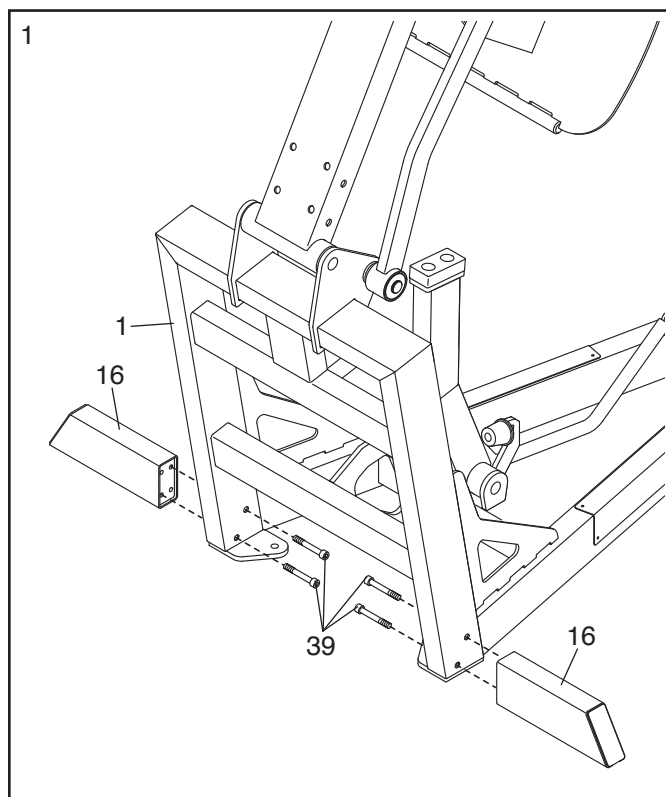


un jeu de clés hexagonales métriques

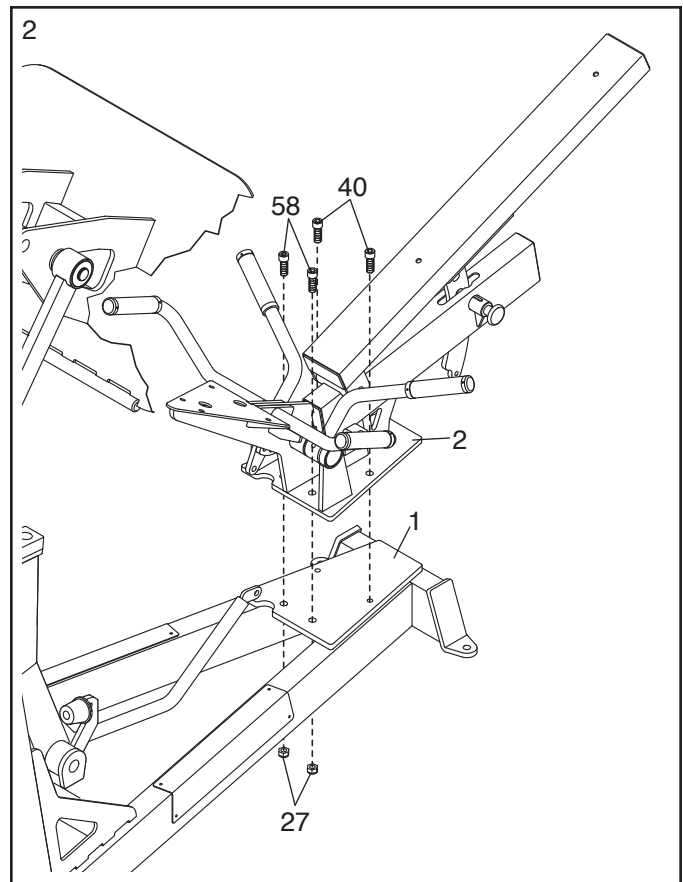


L'assemblage peut-être plus facile si vous avez un jeu de clés à douilles, des clés ouvertes ou fermées, ou un jeu de clés à rochet.

1. Fixez chaque Jambe de la Base (16) à la Base (1) à l'aide de deux Vis de M10 x 75mm (39).

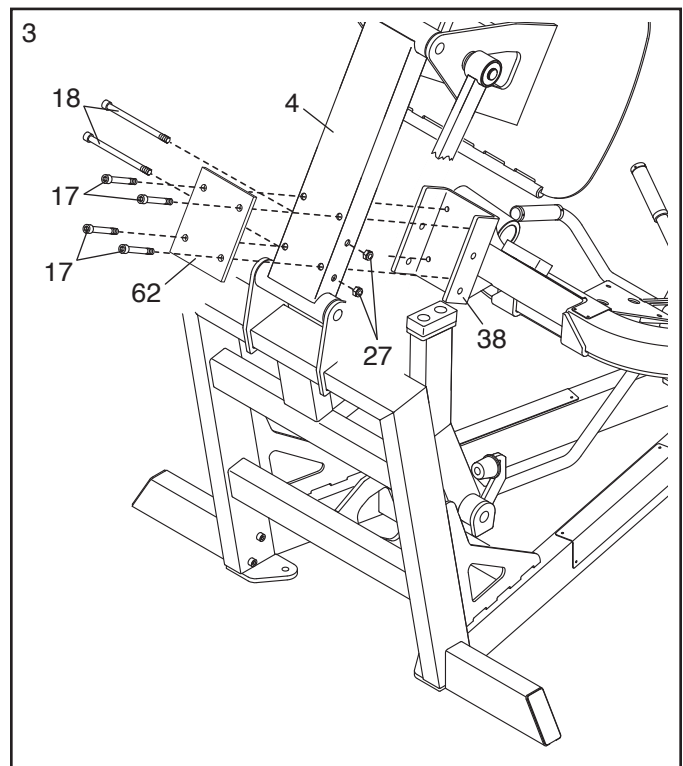


2. Fixez le Cadre du Siège (2) à la Base (1) à l'aide de deux Vis de M12 x 35mm (40), deux Boulons de M12 x 40mm (58), et de deux Écrous de Verrouillage de M12 (27).



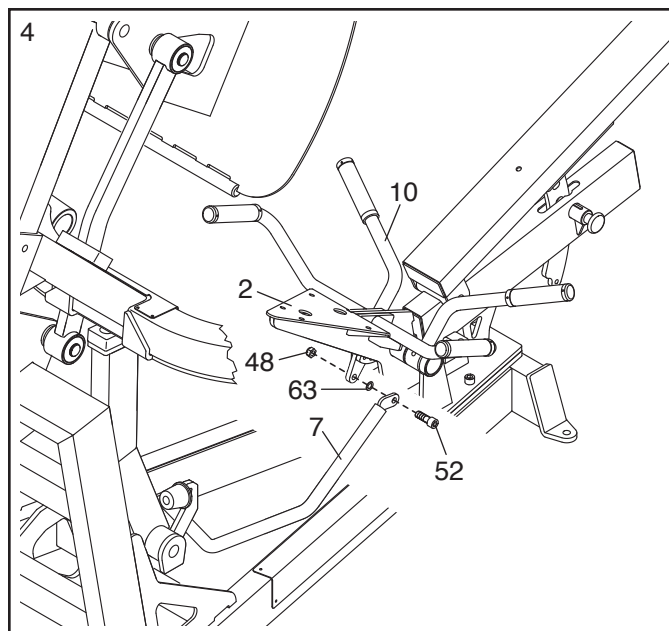
3. Localisez le Cadre de Poids (38) et orientez-le comme indiqué.

Fixez le Cadre de Poids (38) au Cadre de la Plaque pour les Pieds (4) à l'aide de quatre Vis de M12 x 90mm (17), de la Plaque du Cadre (62), de deux Boulons de M12 x 175mm (18), et de deux Écrous de Verrouillage de M12 (27).



4. Localisez le Bras de Réglage Droit (10), qui est fixé au Cadre du Siège (2).

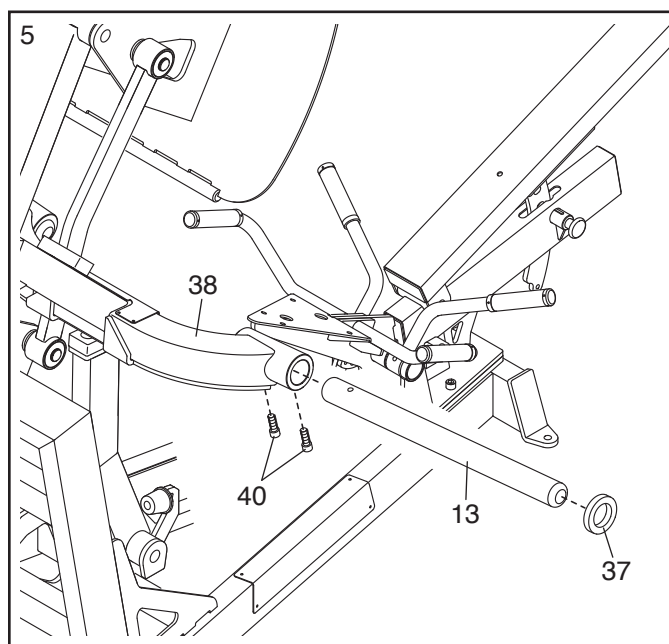
Fixez le Bras Support (7) au Bras de Réglage Droit (10) à l'aide d'un Boulon de M10 x 30mm (52), un Rondelle en Nylon de M10 (63), et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (48).



5. Fixez la Barre de Levage de Poids (13) au côté gauche du Cadre de Poids (38) à l'aide de deux Vis de M12 x 35mm (40).

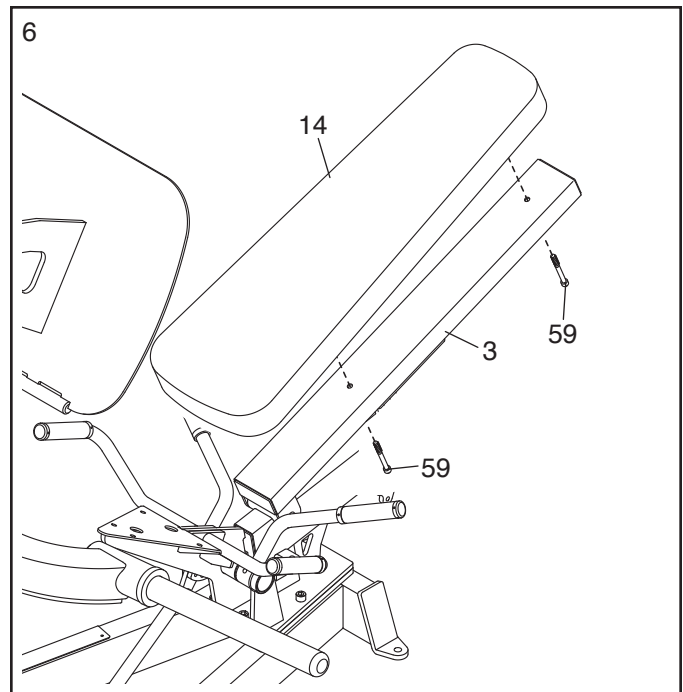
Faites glisser un Amortisseur de Poids (37) par-dessus la Barre de Levage de Poids (13).

Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil de musculation.

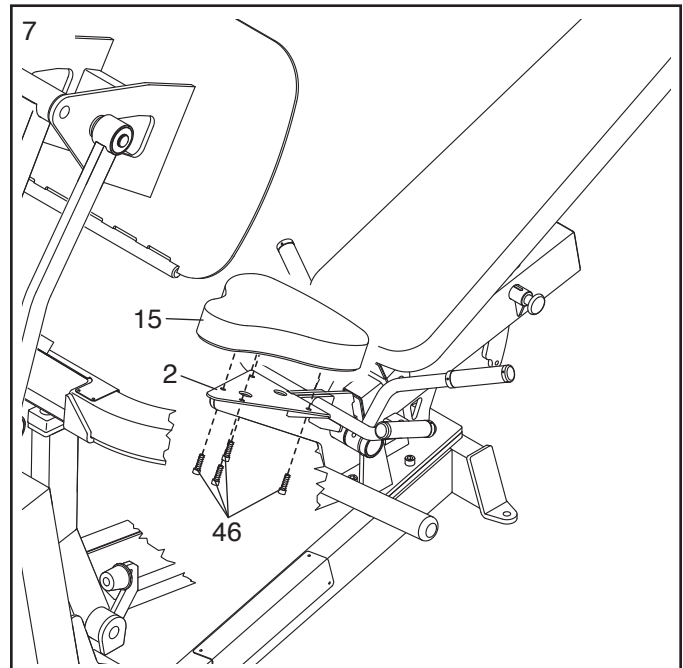


6. Orientez le Dossier (14) comme indiqué.

Fixez le Dossier (14) au Cadre du Dossier (3) à l'aide de deux Vis de M8 x 80mm (59).



7. Fixez le Siège (15) au Cadre du Siège (2) à l'aide de quatre Vis de M8 x 25mm (46).



8. **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.

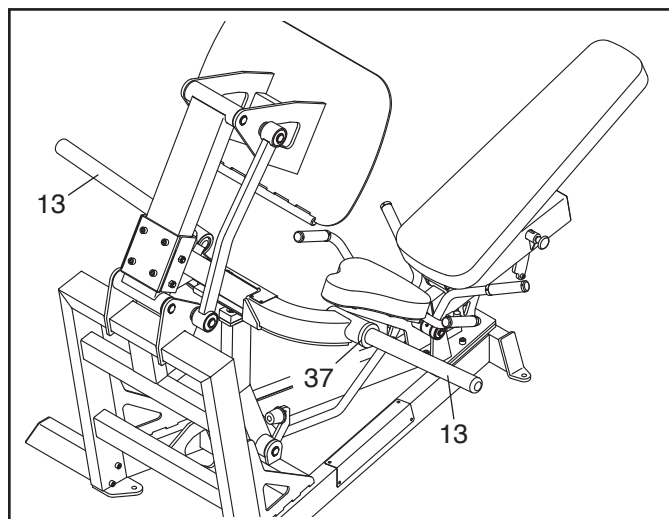
RÉGLAGES

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.

AJOUT DE POIDS AU BRAS DE LEVAGE DE POIDS

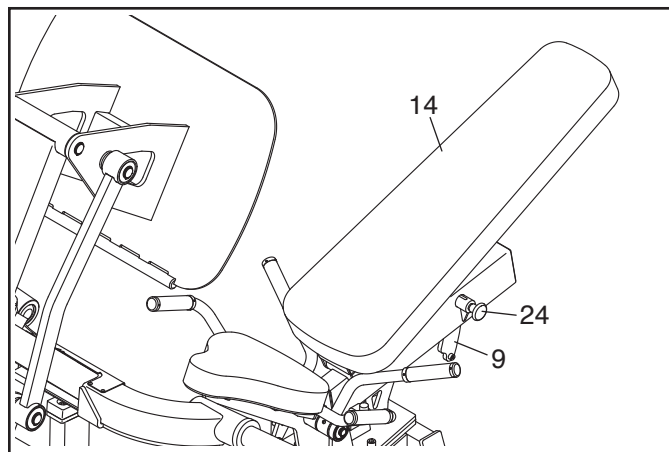
Pour ajouter de la résistance à votre entraînement, faites glisser la même quantité de poids (non inclus) sur les deux Barres de Levage de Poids (13). Assurez-vous que les poids sont bien plaqués contre les Amortisseurs de Poids (37).

⚠️ AVERTISSEMENT : n'utilisez pas plus de 204 kg sur chaque Barre de Levage de Poids (13). Placez toujours la même quantité de poids sur les deux Barres de Levage de Poids.



RÉGLAGE DU DOSSIER

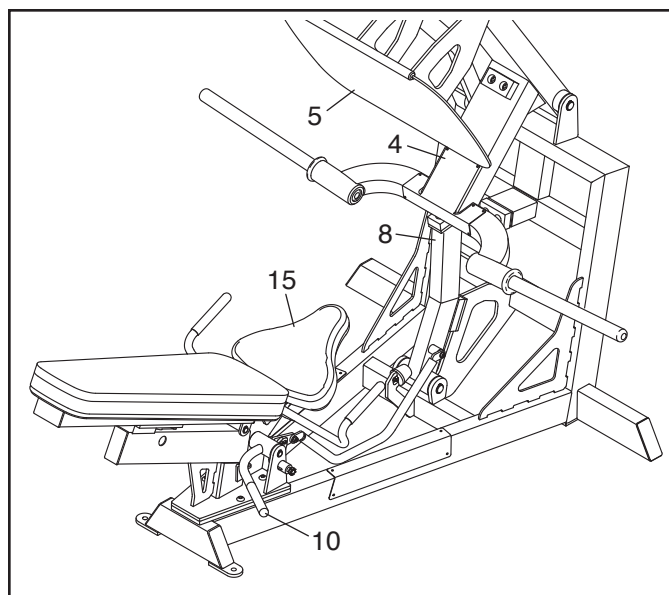
Pour changer l'angle du Dossier (14), tirez le Bouton (24) vers l'extérieur puis déplacez le Dossier jusqu'à la position souhaitée. Ensuite, réengagez le Bouton à l'intérieur du Support de Réglage du Dossier (9).



RÉGLAGE DU SUPPORT DE RÉGLAGE

Pour permettre à la Plaque pour les Pieds (5) de descendre, poussez-la vers le haut et soulevez le Bras de Réglage Droit (10) afin que le Support du Cadre (8) pivote dans la direction du Siège (15).

Lorsque vous avez terminé vos exercices, ramenez le Support du Cadre (8) à sa position initiale en-dessous du Cadre de la Plaque pour les Pieds (4).



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.

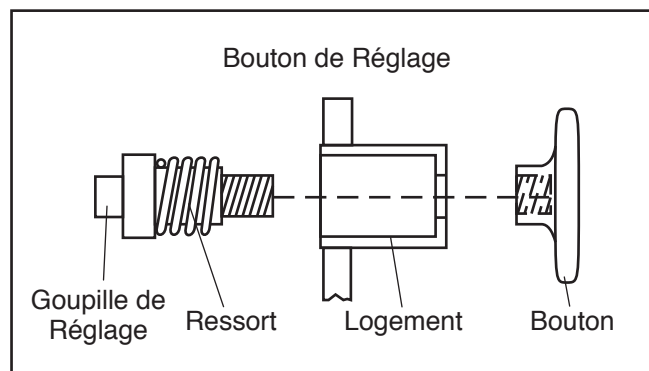
ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Petites Pièces

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



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F218.0 R0417A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	34	6	Petit Roulement à Billes
2	1	Cadre du Siège	35	6	Petite Rondelle en Nylon
3	1	Cadre du Dossier	36	4	Petite Bague de Retenue
4	1	Cadre de la Plaque pour les Pieds	37	2	Amortisseur de Poids
5	1	Plaque pour les Pieds	38	1	Cadre de Poids
6	1	Bras de la Plaque pour les Pieds	39	4	Vis de M10 x 75mm
7	1	Bras Support	40	6	Vis de M12 x 35mm
8	1	Support du Cadre	41	4	Embout de la Poignée
9	1	Support de Réglage du Dossier	42	3	Vis de M10 x 25mm
10	1	Bras de Réglage Droit	43	1	Petit Amortisseur
11	1	Manche Droit	44	2	Petite Goupille Cylindrique
12	1	Manche Gauche	45	2	Vis de M6 x 20mm
13	2	Barre de Levage de Poids	46	4	Vis de M8 x 25mm
14	1	Dossier	47	2	Vis de M10 x 40mm
15	1	Siège	48	4	Écrou de Verrouillage de M10
16	2	Jambe de la Base	49	2	Boulon de M10 x 45mm
17	4	Vis de M12 x 90mm	50	4	Collier de la Poignée
18	2	Boulon de M12 x 175mm	51	1	Rondelle de M10
19	1	Bras de Réglage Gauche	52	1	Boulon de M10 x 30mm
20	1	Vis de M8 x 16mm	53	1	Axe du Cadre
21	4	Poignée	54	2	Axe de la Plaque pour les Pieds
22	1	Goupille du Dossier	55	16	Vis de Serrage de M4 x 3mm
23	2	Ressort	56	1	Support de Réglage du Bras
24	1	Bouton	57	1	Goupille du Bras
25	2	Grande Goupille Cylindrique	58	2	Boulon de M12 x 40mm
26	5	Amortisseur Rectangulaire	59	2	Vis de M8 x 80mm
27	4	Écrou de Verrouillage de M12	60	1	Vis de M6 x 25mm
28	1	Amortisseur	61	1	Vis de M10 x 16mm
29	1	Axe du Dossier	62	1	Plaque du Cadre
30	1	Axe du Bras	63	2	Rondelle en Nylon de M10
31	8	Grande Bague de Retenue	64	8	Vis en Bouton M10 x 25mm
32	8	Grande Rondelle en Nylon	65	8	Rondelle M10 x 20mm
33	10	Grand Roulement à Billes	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle F215.1 R0417A

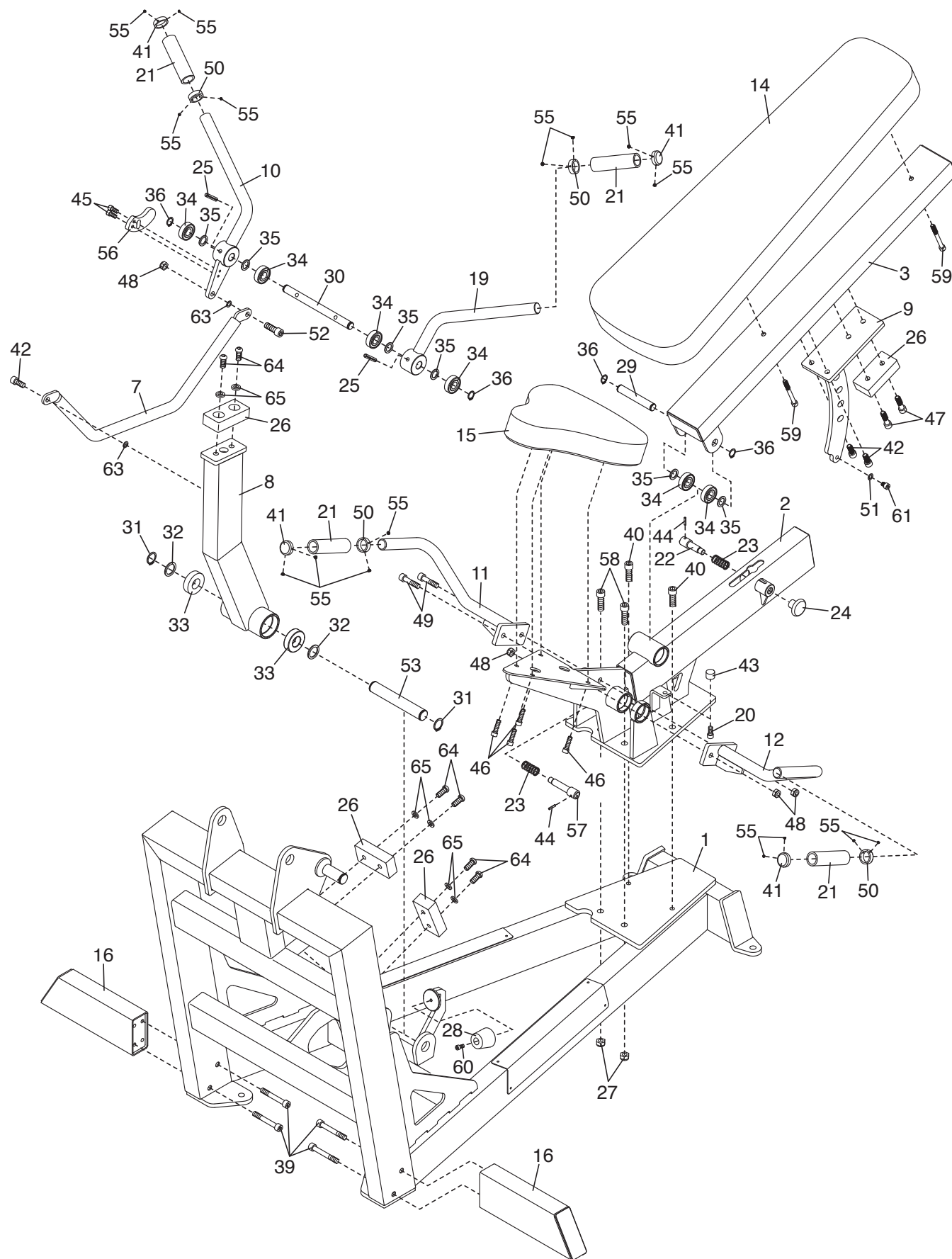
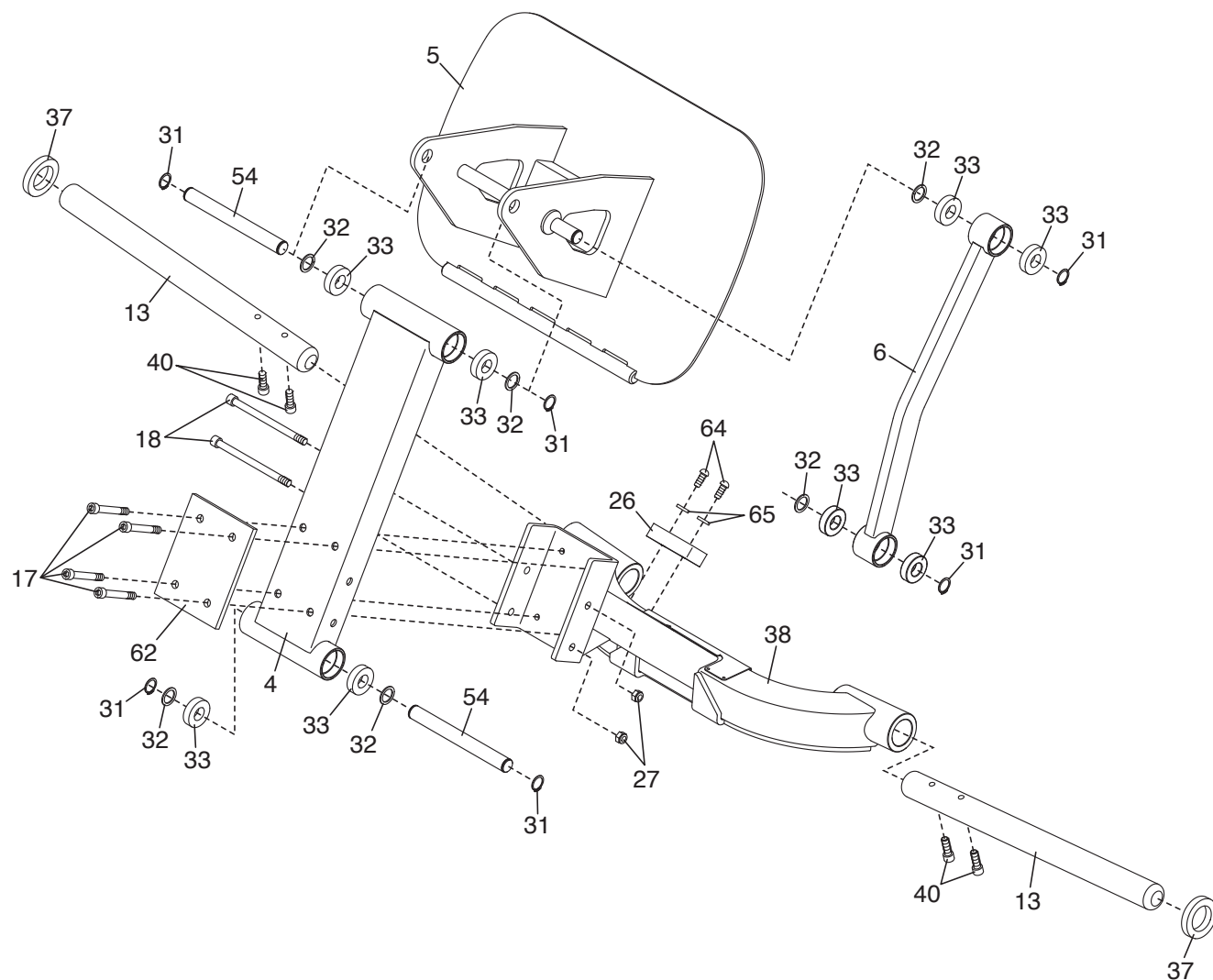


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F215.1 R0417A



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 contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone ci-dessous. **Veillez 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 États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM
Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
États-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Lun.–Ven. 6 a.m.–3 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

ÉTENDUE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie sera annulée dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable aux propriétaires suivants.
2. La garantie sur la main d'œuvre s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur autorisé FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la garantie sur la main d'œuvre applicable dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, dont tout emplacement à proximité d'un spa ou d'une piscine.
7. Tout dommage causé par une mauvaise installation électrique ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne couvre pas les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.

2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de transport, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil ; ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation ; ou des frais d'enlèvement ou d'installation ; ou tout autre dommage indirect. Certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.