

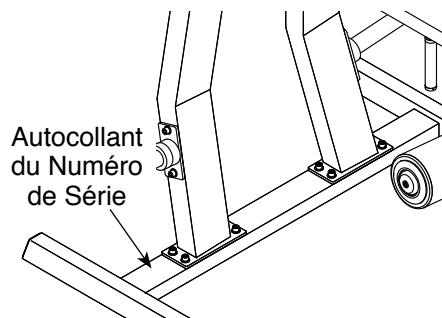
# FREEMOTION<sup>®</sup>

## Lat Pull Down

N°. du Modèle F303.0

N°. de Série \_\_\_\_\_

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



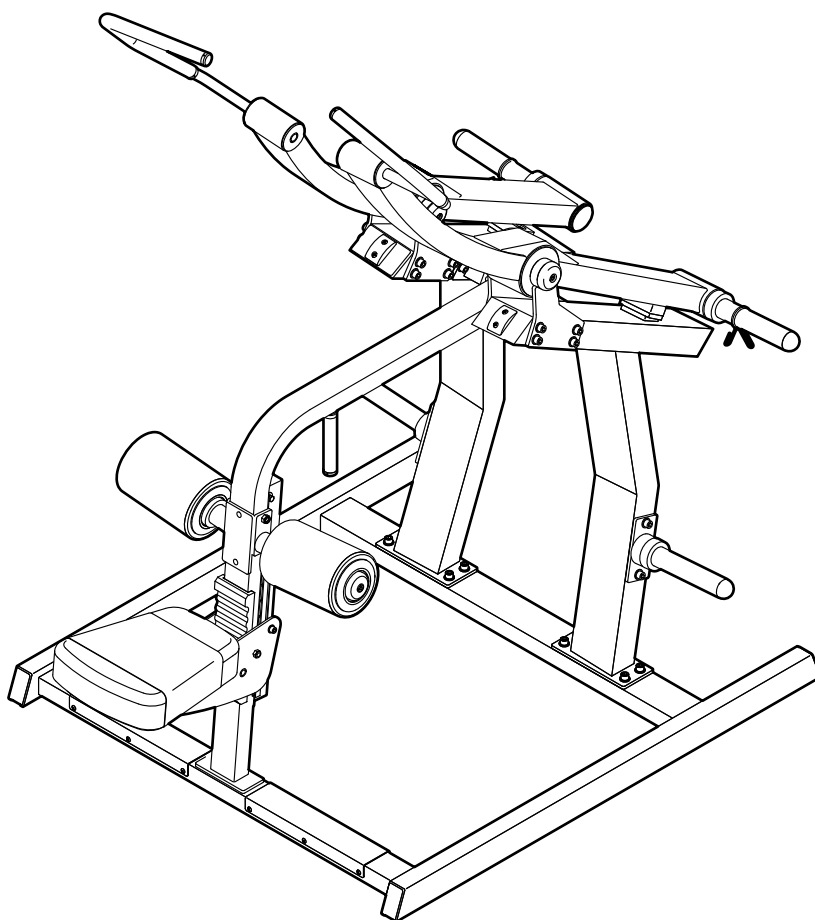
### QUESTIONS ?

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

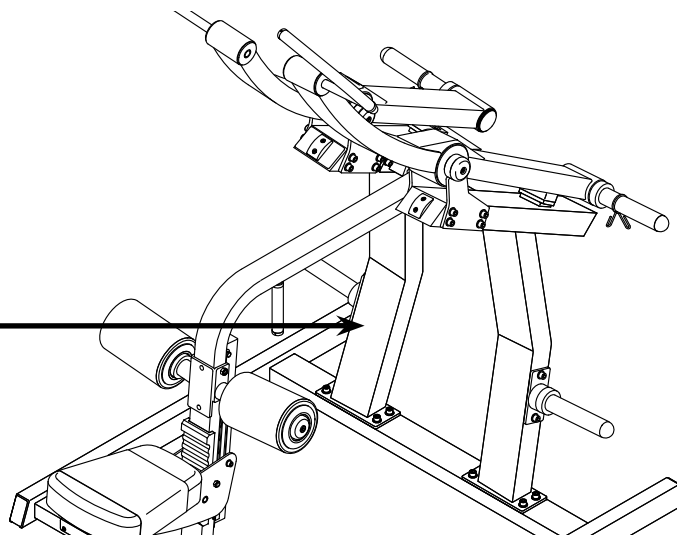
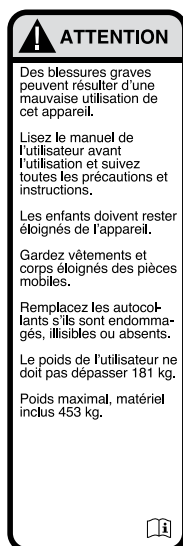


# TABLE DES MATIÈRES

|                                                   |               |
|---------------------------------------------------|---------------|
| EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT..... | 2             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....                     | 3             |
| AVANT DE COMMENCER .....                          | 4             |
| TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....           | 5             |
| ASSEMBLAGE .....                                  | 6             |
| RÉGLAGES.....                                     | 11            |
| ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....                       | 12            |
| 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

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 instructions et les précautions importantes contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur l'appareil de musculation, avant d'utiliser l'appareil. FreeMotion Fitness décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement 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.
2. Tous les utilisateurs de l'appareil de musculation doivent être informés qu'il doivent rapporter immédiatement au personnel de l'établissement toute blessure et tout problème avec l'appareil de musculation.
3. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
4. Utilisez l'appareil de musculation uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Utilisez uniquement l'appareil de musculation sur une surface plane. Placez un tapis sous l'appareil de musculation pour protéger le sol.
6. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation pour les exercices prévus.
7. L'appareil de musculation doit être ancré au sol à l'aide des trous d'ancrage quand cela est requis, et autant que possible, pour une stabilité maximale.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil de musculation.
9. L'appareil de musculation est conçu pour porter un utilisateur ne pesant pas plus de 181 kg.
10. Ne placez pas plus de 82 kg de poids (non inclus) sur chaque bras. Placez toujours le même poids total sur chaque bras. Verrouillez toujours les plaques de poids avec les pinces de poids.
11. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
12. Gardez vos mains et vos pieds éloignés des pièces mobiles. Ne vous appuyez pas contre l'appareil de musculation et ne le touchez pas pendant qu'il est utilisé.
13. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves voire la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

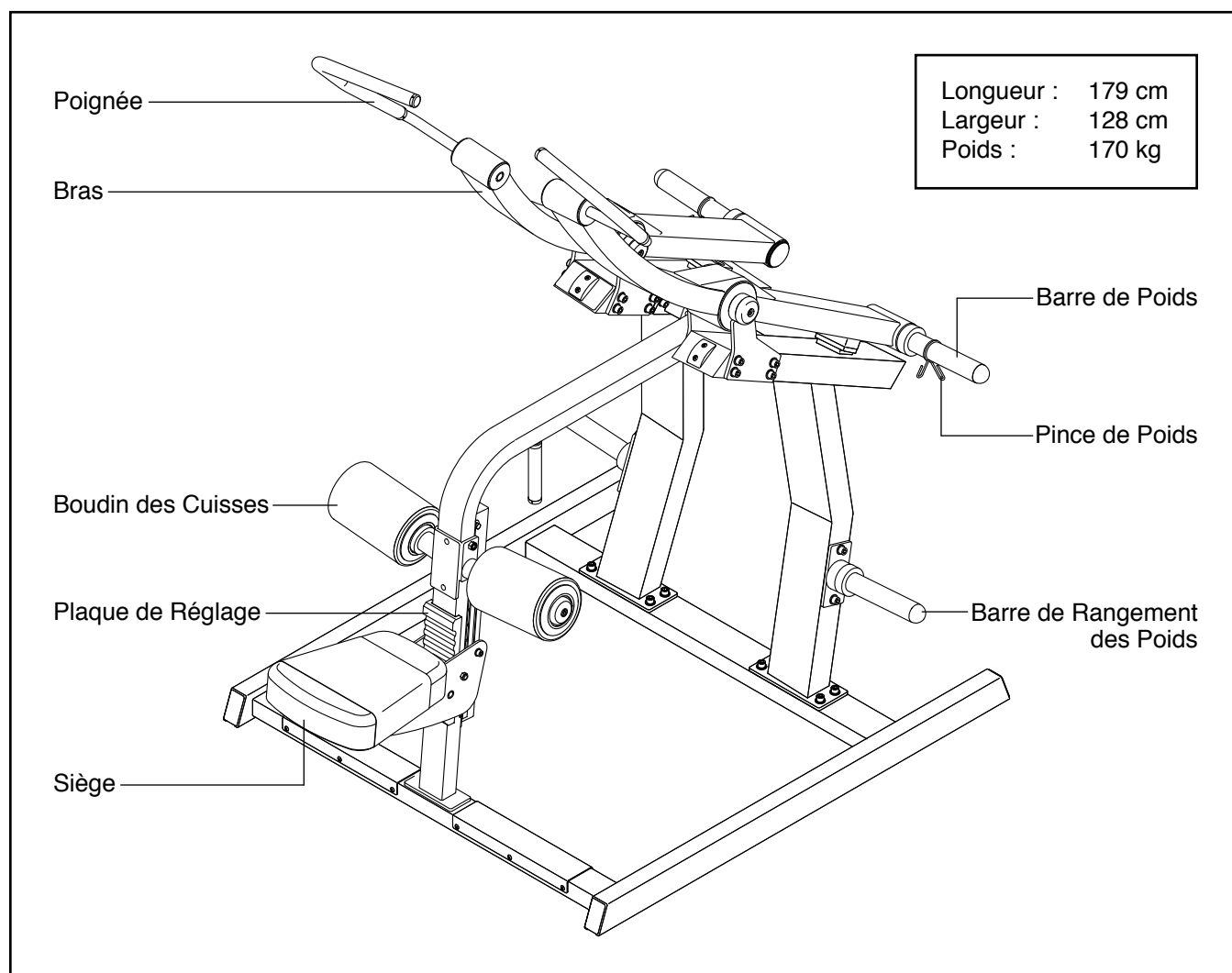
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation pour développé latéral FREEMOTION® LAT PULL DOWN. Grâce au concept de grande liberté de mouvement, vous pouvez solliciter les groupes de muscles de votre corps comme vous le faites naturellement afin de vous entraîner de manière plus efficace.

**Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous au dos du manuel pour contacter notre Service à

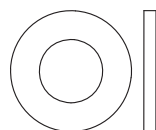
la Clientèle. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

Avant de passer à l'assemblage, veuillez étudier le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces de l'appareil.

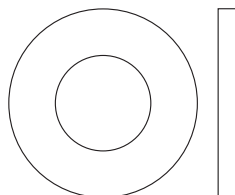


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

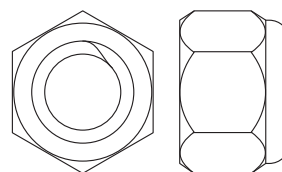
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



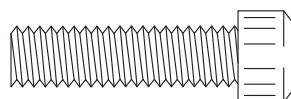
Rondelle M8  
(44)–4



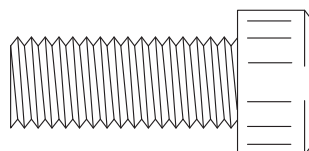
Rondelle M12  
(41)–42



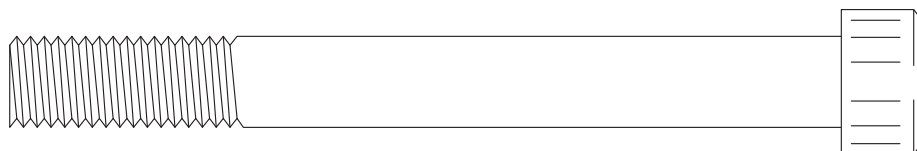
Écrou de Verrouillage  
M12 (50)–1



Vis M8 x 30mm  
(34)–4



Vis M12 x 30mm  
(32)–40



Boulon M12 x 115mm (33)–1

# ASSEMBLAGE

- Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.
- Étant donné le poids et la taille de l'appareil de musculation, il est préférable de l'assembler à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace libre autour de l'appareil de musculation.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.

- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».
- Les outils suivants (non inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

une clé à molette



un jeu de clés métriques hexagonales

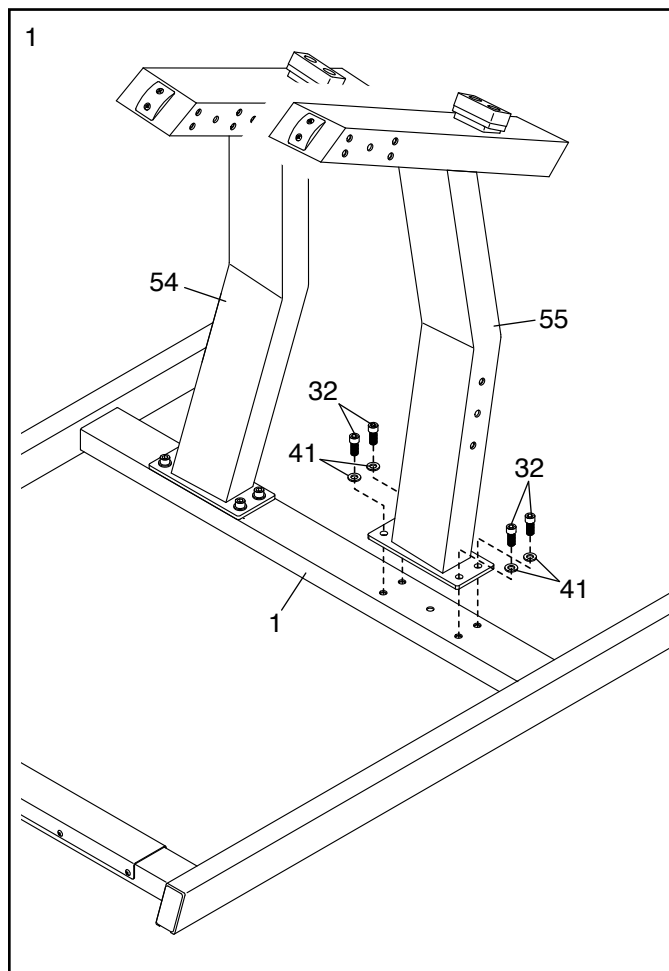


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Identifiez le Montant Droit (55) et orientez-le comme sur le schéma.

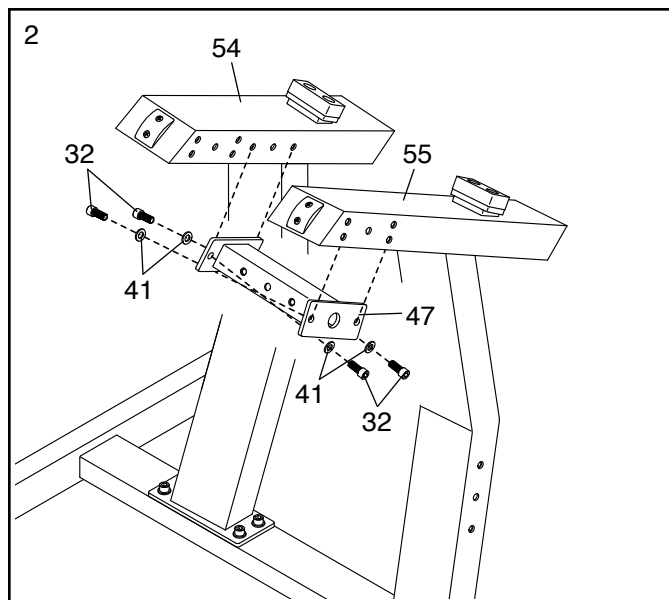
Attachez le Montant Droit (55) sur la Base (1) à l'aide de quatre Vis M12 x 30mm (32) et quatre Rondelles M12 (41) ; **ne serrez pas encore les Vis.**

**Attachez le Montant Gauche (54) sur la Base (1) de la même manière.**



2. Orientez la Barre Transversale (47) comme sur le schéma.

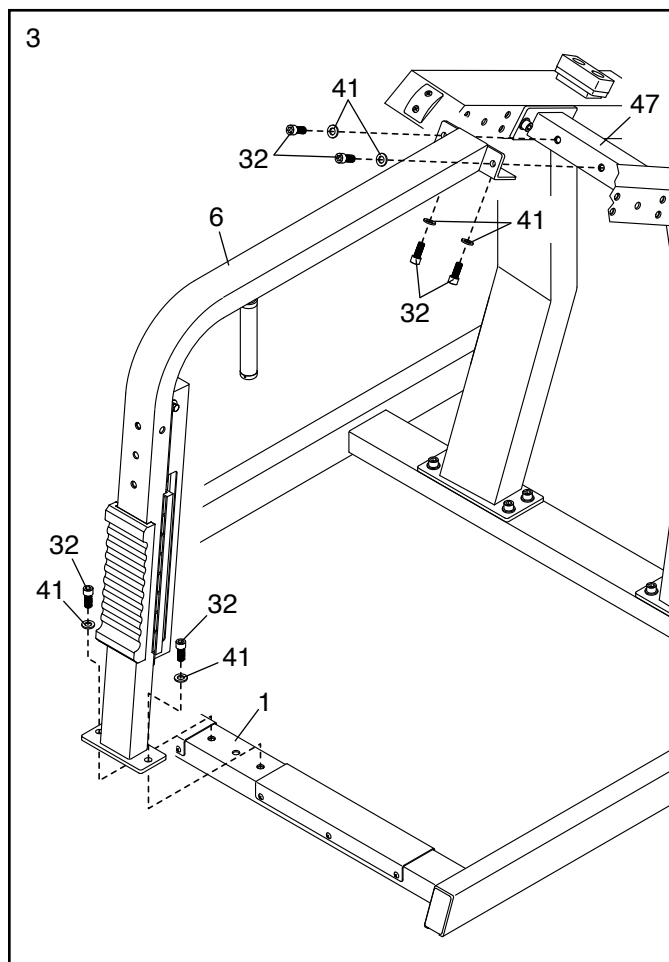
Attachez la Barre Transversale (47) sur les Montants Gauche et Droit (54, 55) à l'aide de quatre Vis M12 x 30mm (32) et quatre Rondelles M12 (41) ; **ne serrez pas encore les Vis.**



3. Orientez le Cadre (6) comme sur le schéma.

Attachez la partie supérieure du Cadre (6) sur la Barre Transversale (47) à l'aide de quatre Vis M12 x 30mm (32) et quatre Rondelles M12 (41) ; **ne serrez pas encore les Vis.**

Attachez la partie inférieure du Cadre (6) sur la Base (1) à l'aide de deux Vis M12 x 30mm (32) et deux Rondelles M12 (41) ; **ne serrez pas encore les Vis.**

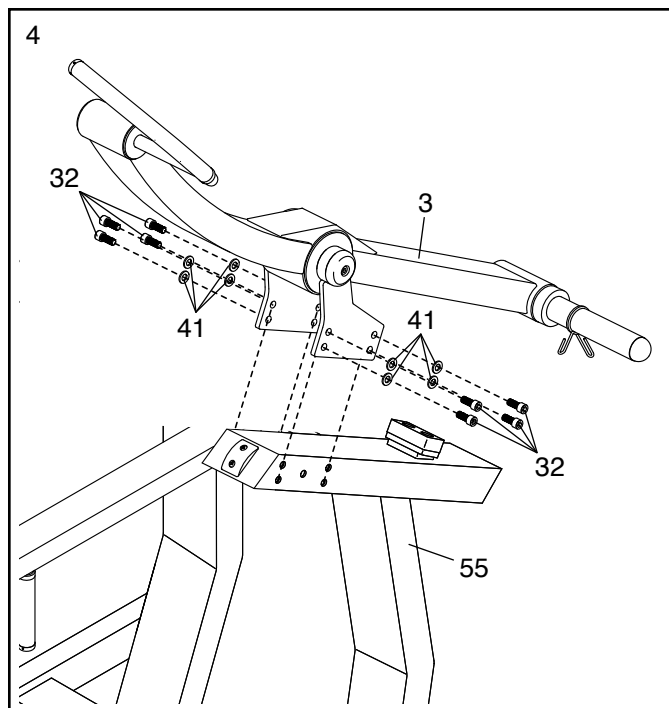


4. Identifiez le Bras Droit (3) et orientez-le comme sur le schéma.

Attachez le Bras Droit (3) sur le Montant Droit (55) à l'aide de huit Vis M12 x 30mm (32) et huit Rondelles M12 (41).

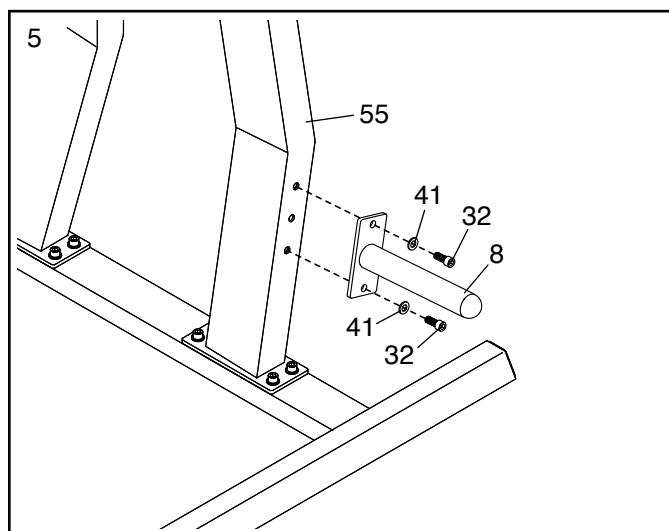
**Attachez le Bras Gauche (non illustré) sur le Montant Gauche (non illustré) de la même manière.**

**Référez-vous aux étapes 1 à 3. Serrez les Vis M12 x 30mm (32).**



5. Attachez une Barre de Rangement des Poids (8) sur le Montant Droit (55) à l'aide de deux Vis M12 x 30mm (32) et deux Rondelles M12 (41).

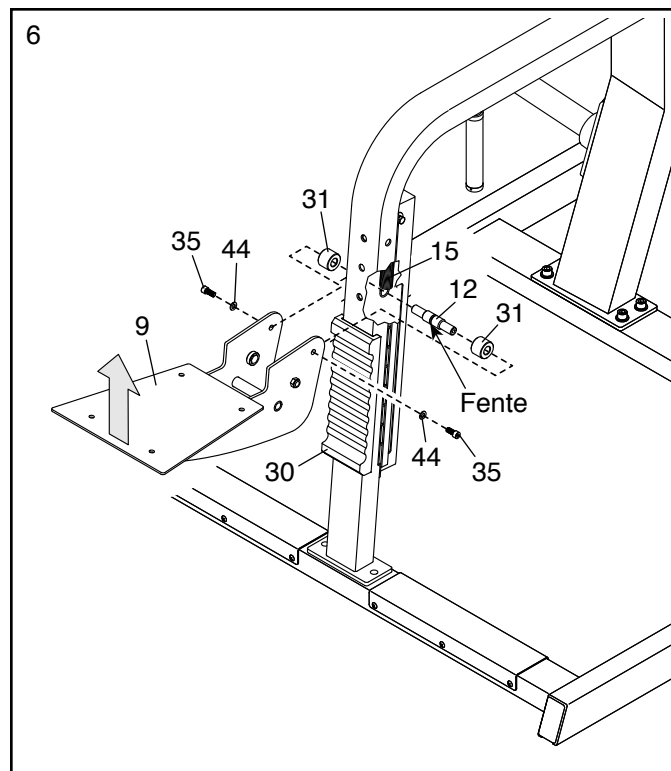
**Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil de musculation.**



6. Retirez les deux Vis M8 x 20mm (35), les deux Rondelles M8 (44), l'Essieu du Ressort (12) et les deux Rouleaux (31) du Cadre du Siège (9).

Insérez l'Essieu du Ressort (12) dans la partie inférieure du Ressort (15) ; **le crochet sur le Ressort doit se trouver dans la rainure sur l'Essieu du Ressort**. Ensuite, glissez un Rouleau (31) de chaque côté de l'Essieu du Ressort.

Soulevez l'avant du Cadre du Siège (9), puis glissez le Cadre du Siège vers le bas dans la Plaque de Réglage (30). Ensuite, attachez le Cadre du Siège sur l'Essieu du Ressort (12) à l'aide de deux Vis M8 x 20mm (35) et deux Rondelles M8 (44).

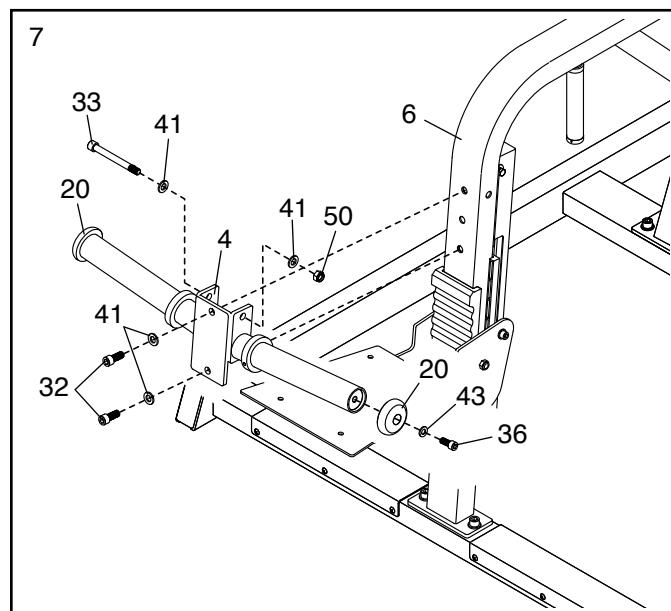


7. Attachez le Cadre des Boudins (4) sur le Cadre (6) à l'aide d'un Boulon M12 x 115mm (33), deux Rondelles M12 (41) et un Écrou de Verrouillage M12 (50) ; **ne serrez pas encore le Boulon**.

Ensuite, attachez le Cadre des Boudins (4) sur le Cadre (6) à l'aide de deux Vis M12 x 30mm (32) et deux Rondelles M12 (41).

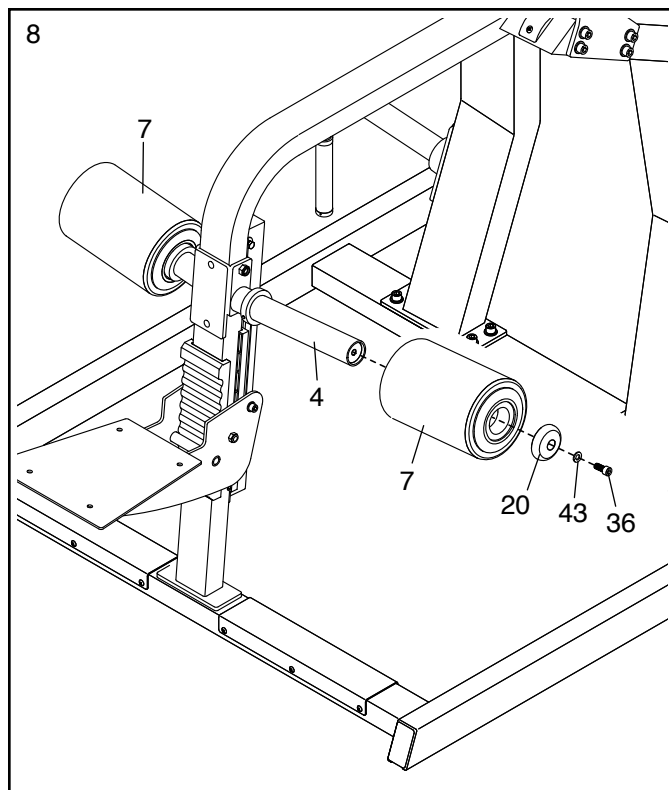
**Serrez le Boulon M12 x 115mm (33).**

Retirez la Vis M10 x 25mm (36), la Rondelle M10 (43) et l'Embout du Pivot (20) de chaque côté du Cadre des Boudins (4). Mettez ces pièces de côté jusqu'à l'étape 8.

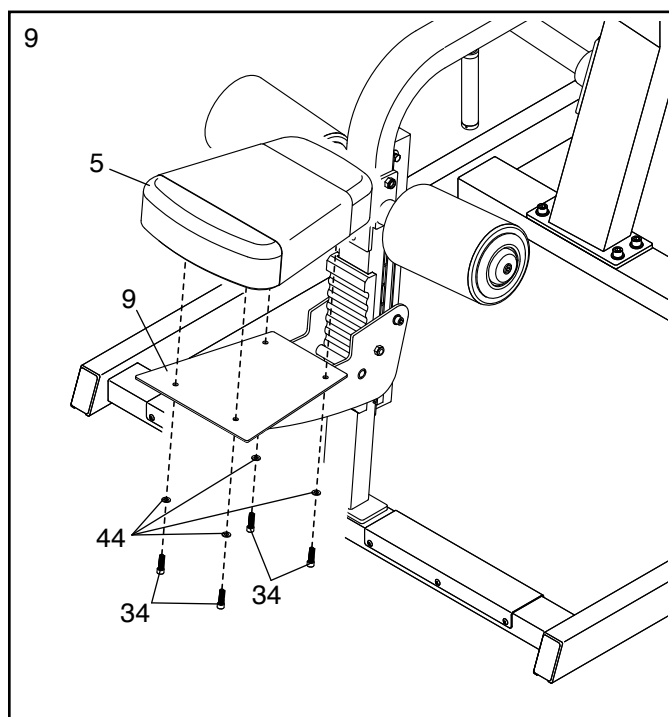


8. Glissez un Boudin (7) de chaque côté du Cadre des Boudins (4).

Ensuite, serrez une Vis M10 x 25mm (36), une Rondelle M10 (43) et un Embout du Pivot (20) de chaque côté du Cadre des Boudins (4).



9. Attachez le Siège (5) sur le Cadre du Siège (9) à l'aide de quatre Vis M8 x 30mm (34) et quatre Rondelles M8 (44).



10. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil de musculation sont correctement serrées.** Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous l'appareil de musculation.

# RÉGLAGES

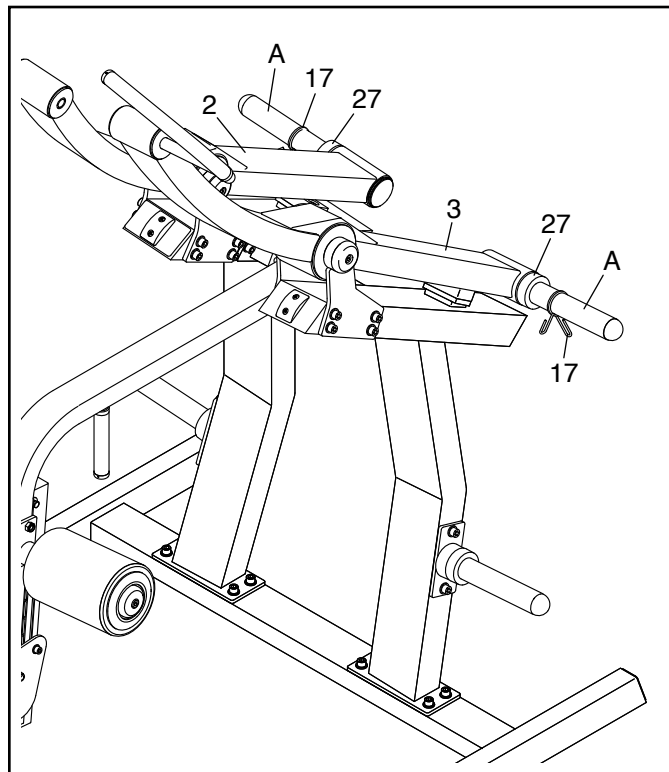
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

## AJOUTER DES POIDS

Glissez le même nombre de poids (non inclus) sur les barres de poids (A) sur les Bras Gauche et Droit (2, 3). Assurez-vous que les plaques de poids sont poussées contre les Amortisseurs de Poids (27).

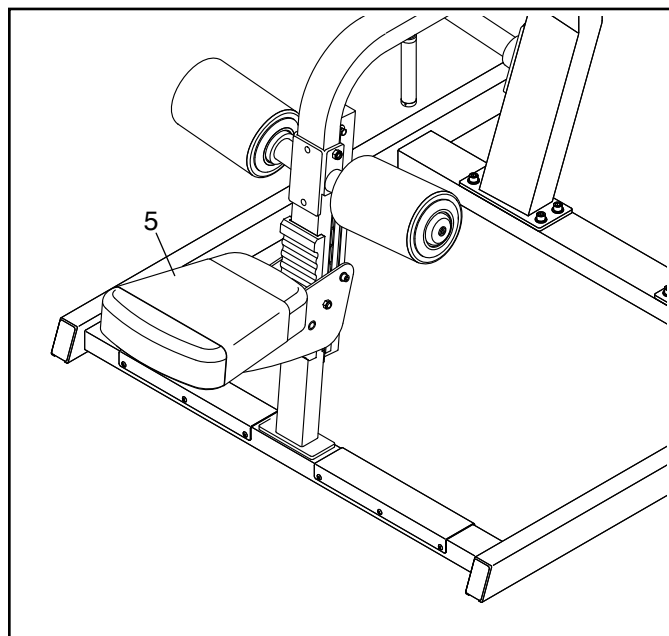
**Verrouillez les plaques de poids avec les Pinces de Poids (17).**

**⚠ AVERTISSEMENT :** ne placez pas plus de 82 kg de poids (non inclus) sur chaque Bras (2, 3). Placez toujours le même poids total sur chaque bras. Verrouillez toujours les plaques de poids avec les Pinces de Poids (17).



## RÉGLAGE DU SIÈGE

Pour régler la hauteur du Siège (5), soulevez l'avant du Siège, déplacez le siège vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, puis poussez l'avant du Siège vers le bas. **Assurez-vous que le Siège est verrouillé.**



---

# ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Pour une performance optimale de l'appareil de musculation et pour réduire les risques de blessures, l'entretien préventif doit être effectué régulièrement. Informez tout le personnel des procédures d'entretien décrites dans cette section. Le personnel doit aussi tenir un registre d'entretien et faire état de tout accident. Pour préserver la couverture de la garantie de l'appareil de musculation, utilisez uniquement des pièces FREEMOTION pour toute réparation ou remplacement de pièces. Si vous avez des questions ou des problèmes, référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos du manuel.

## ENTRETIEN QUOTIDIEN

### Nettoyage Général

Nettoyez l'appareil de musculation avec un chiffon doux, un peu d'eau tiède et du savon doux. Si nécessaire, utilisez une brosse à poils souples avec de l'eau savonneuse.

Ensuite, rincez l'appareil de musculation en utilisant un chiffon doux et de l'eau propre, puis séchez-le complètement.

### Taches Rebelles

Vaporisez un produit de nettoyage ménager non abrasif sur la tache. Frottez la tache doucement, puis laissez le produit agir pendant quelques minutes.

Ensuite, rincez l'appareil de musculation à l'aide d'un chiffon doux et de l'eau propre, puis séchez-le complètement.

Si nécessaire, répétez ces étapes en utilisant une brosse à poils doux.

### Autre Méthode pour les Taches Rebelles

Frottez doucement la tache avec un chiffon doux et de l'alcool à brûler.

Ensuite, rincez l'appareil de musculation en utilisant un chiffon doux et de l'eau propre, puis séchez-le complètement.

**ATTENTION** : suivez les instructions et les consignes de sécurité du fabricant de chaque produit de nettoyage utilisé. FreeMotion Fitness et ses distributeurs

ne peuvent être tenus responsables des blessures ou des dommages résultant de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation des produits de nettoyage.

**IMPORTANT** : avant d'utiliser un produit de nettoyage, appliquez-en un peu sur une zone moins visible de l'appareil pour vous assurer que le produit n'endommage pas le matériau. N'utilisez pas de produits abrasifs, de nettoyeurs puissants, ni de dissolvants tels que les diluants de peinture, le kérosène, l'essence, ou des produits similaires. Ces substances risquent de rayer l'appareil de musculation, d'endommager les pièces en plastique et les autocollants, ou causer d'autres dommages.

## ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

### Quincaillerie

Vérifiez tous les écrous, boulons et vis et resserrez-les si nécessaire. **IMPORTANT** : tous les coussins sont composés de supports en contreplaqué compact munis d'écrous encastrés qui sont utilisés pour fixer les coussins sur l'appareil de musculation. Comme les écrous encastrés sont retenus par le contreplaqué, ils ne résistent pas aux mêmes forces de serrage que les écrous ordinaires. Quand vous serrez les boulons ou les vis permettant de fixer un coussin, tournez-les uniquement jusqu'à ce qu'ils soient bien serrés et que le coussin ne bouge plus. Un serrage excessif peut arracher les écrous encastrés du contreplaqué et rendre impossible tout démontage futur du coussin.

## ENTRETIEN MENSUEL

### Poignées

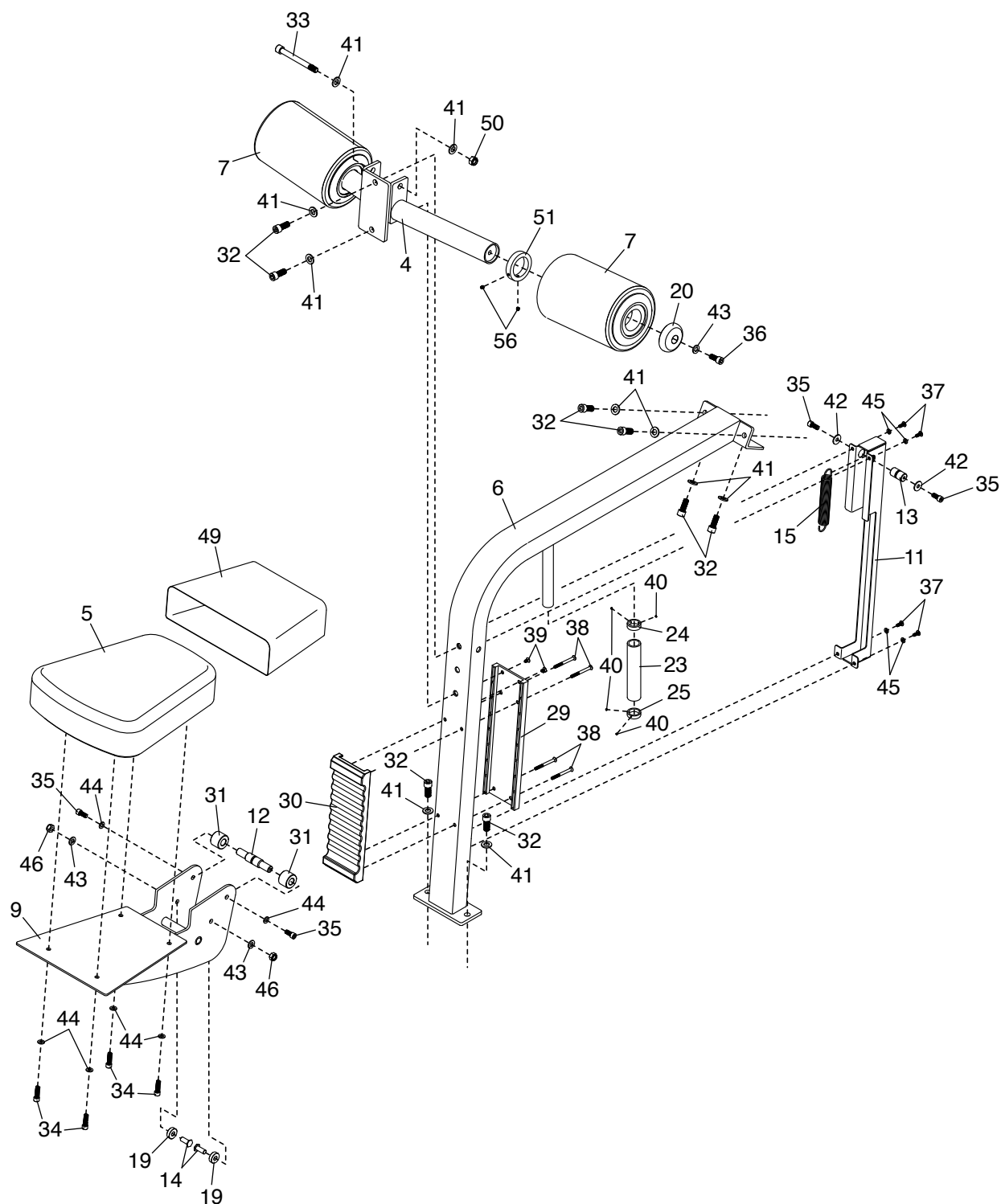
Vérifiez les poignées et remplacez-les si nécessaire.

# LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F303.0 R1013A

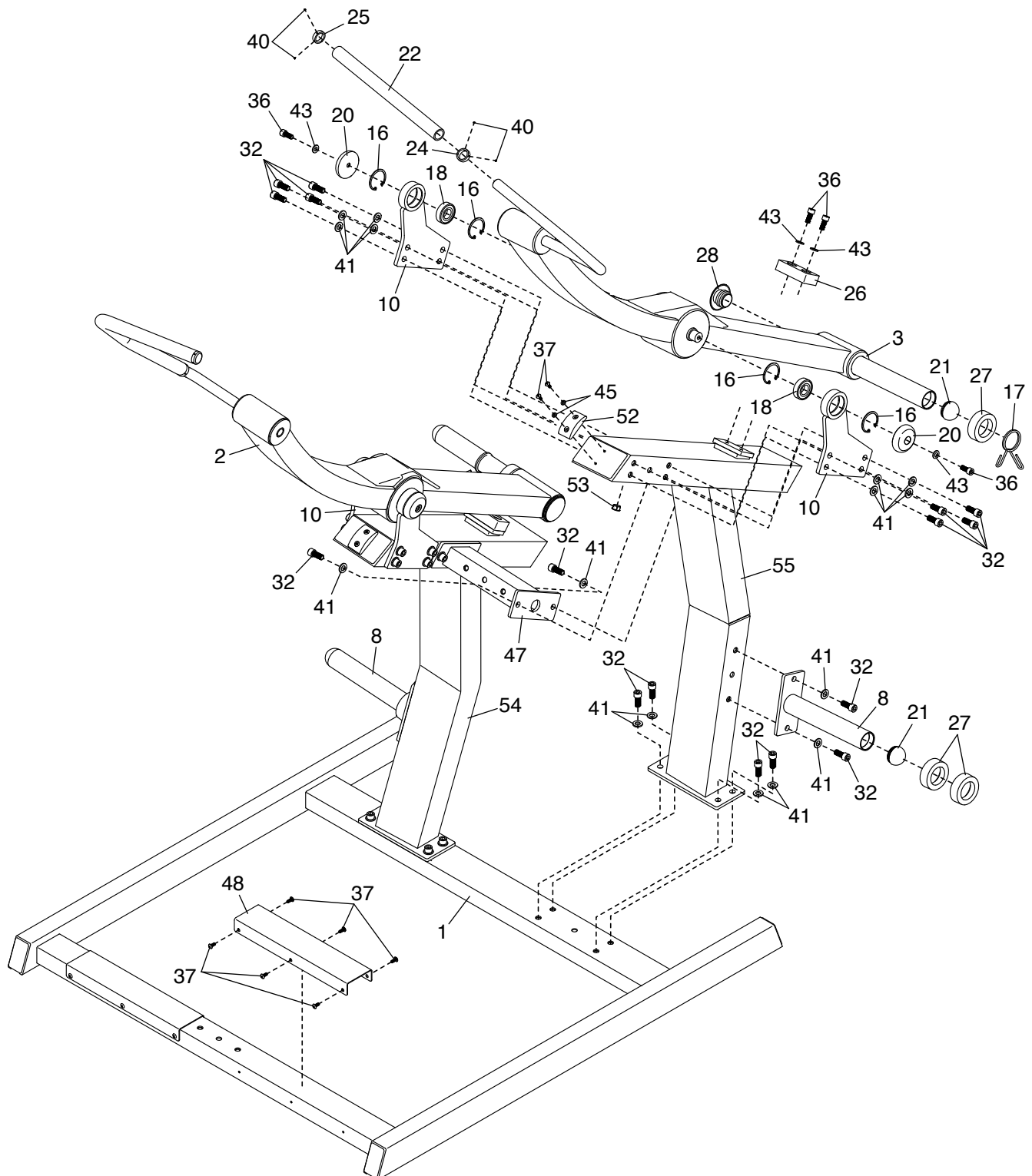
| N°. | Qté. | Description                     | N°. | Qté. | Description               |
|-----|------|---------------------------------|-----|------|---------------------------|
| 1   | 1    | Base                            | 30  | 1    | Plaque de Réglage         |
| 2   | 1    | Bras Gauche                     | 31  | 2    | Rouleau                   |
| 3   | 1    | Bras Droit                      | 32  | 40   | Vis M12 x 30mm            |
| 4   | 1    | Cadre des Boudins               | 33  | 1    | Boulon M12 x 115mm        |
| 5   | 1    | Siège                           | 34  | 4    | Vis M8 x 30mm             |
| 6   | 1    | Cadre                           | 35  | 4    | Vis M8 x 20mm             |
| 7   | 2    | Boudin                          | 36  | 10   | Vis M10 x 25mm            |
| 8   | 2    | Barre de Rangement des Poids    | 37  | 20   | Vis M6 x 16mm             |
| 9   | 1    | Cadre du Siège                  | 38  | 4    | Vis M6 x 65mm             |
| 10  | 4    | Support du Bras                 | 39  | 2    | Vis M6 x 10mm             |
| 11  | 1    | Boîtier du Ressort              | 40  | 12   | Jeu de Vis M4 x 3mm       |
| 12  | 1    | Essieu du Ressort               | 41  | 42   | Rondelle M12              |
| 13  | 1    | Cintre du Ressort               | 42  | 2    | Rondelle Pare-chocs M8    |
| 14  | 2    | Essieu du Roulement à Billes    | 43  | 12   | Rondelle M10              |
| 15  | 1    | Ressort                         | 44  | 6    | Rondelle M8               |
| 16  | 8    | Bague-attache                   | 45  | 8    | Rondelle M6               |
| 17  | 2    | Pince de Poids                  | 46  | 2    | Écrou de Verrouillage M10 |
| 18  | 4    | Grand Roulement à Billes        | 47  | 1    | Barre Transversale        |
| 19  | 2    | Petit Roulement à Billes        | 48  | 2    | Boîtier de la Base        |
| 20  | 6    | Embout du Pivot                 | 49  | 1    | Boîtier du Siège          |
| 21  | 4    | Embout de la Barre de Rangement | 50  | 1    | Écrou de Verrouillage M12 |
| 22  | 2    | Poignée                         | 51  | 2    | Col du Boudin             |
| 23  | 1    | Petite Poignée                  | 52  | 2    | Amortisseur               |
| 24  | 3    | Col de la Poignée               | 53  | 2    | Bouchon                   |
| 25  | 3    | Embout de la Poignée            | 54  | 1    | Montant Gauche            |
| 26  | 2    | Amortisseur du Bras             | 55  | 1    | Montant Droit             |
| 27  | 6    | Amortisseur de Poids            | 56  | 4    | Vis M6 x 8mm              |
| 28  | 2    | Embout du Bras                  | *   | —    | Manuel de l'Utilisateur   |
| 29  | 1    | Glissière                       |     |      |                           |

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. \*Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F303.0 R1013A



# 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. 7 a.m.–6 p.m. TM  
Courriel : [customercare@freemotionfitness.com](mailto: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.–6 p.m. TM

Courriel : [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto: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.