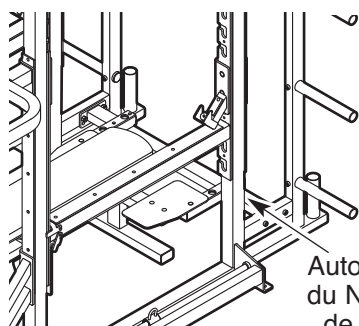


N° du Modèle F400.1

N° de Série _____

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



Autocollant
du Numéro
de Série

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

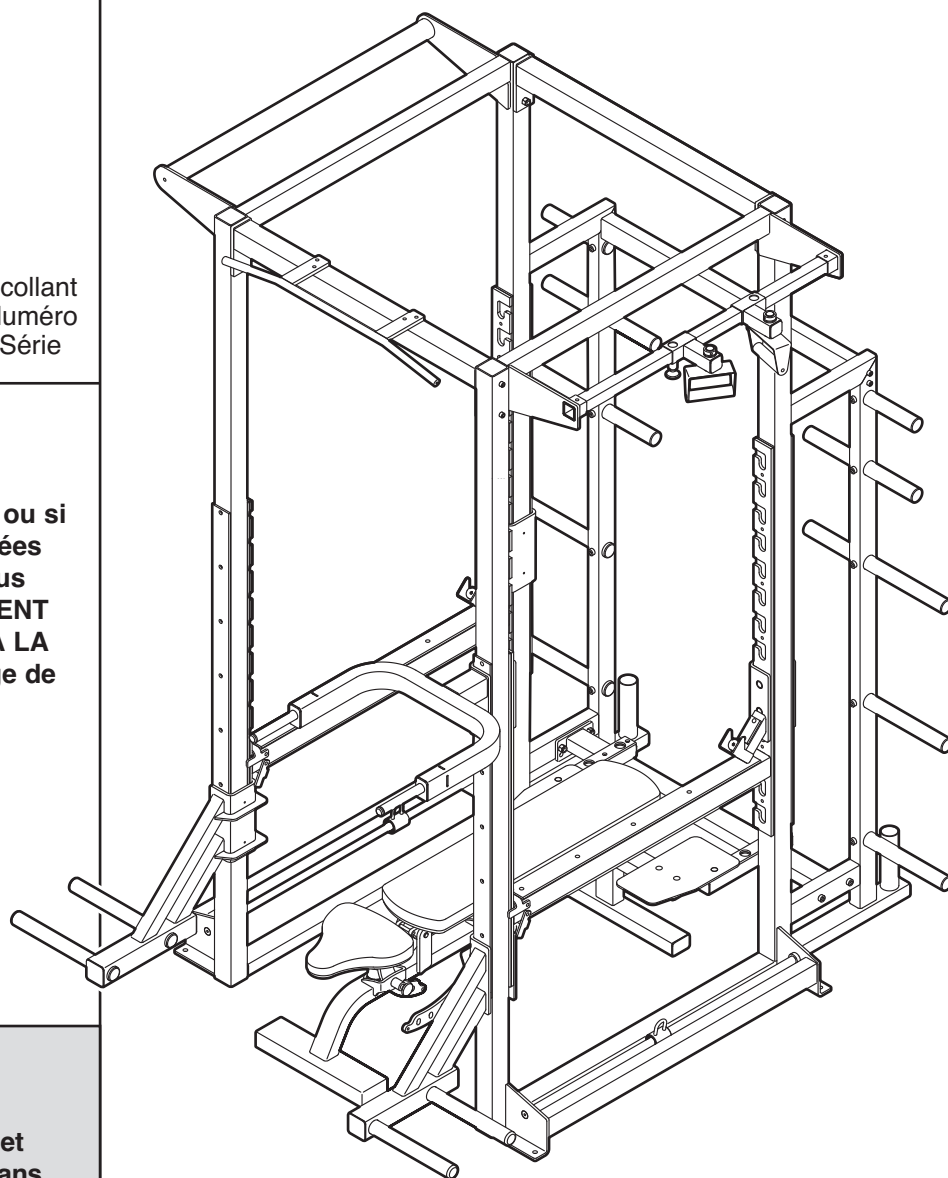
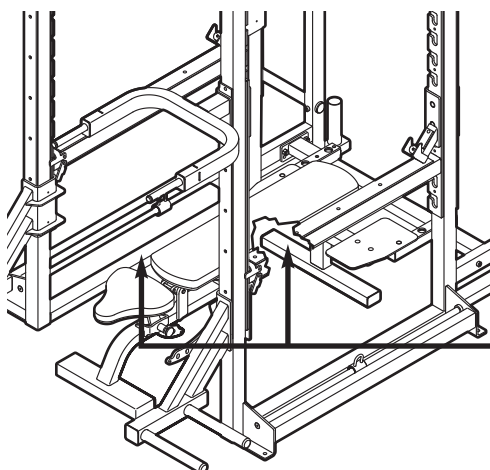


TABLE DES MATIÈRES

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	15
LISTE DES PIÈCES	16
SCHÉMA DÉTAILLÉ	17
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	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.



! AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez et suivez tous les avertissements et les instructions, et obtenez la formation nécessaire avant utilisation.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Éloignez votre corps, vos vêtements et vos cheveux de toutes les pièces mobiles.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 181 kg.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre cadre de musculation. FreeMotion Fitness ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Utilisez le cadre de musculation uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
3. Utilisez le cadre de musculation uniquement sur une surface plane. Installez un tapis sous le cadre de musculation pour protéger le sol.
4. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'il y a assez d'espace autour du cadre de musculation pour les exercices à effectuer. Ne placez pas le cadre de musculation dans un coin ou trop proche d'autres objets.
5. Quand cela est possible ou requis, le cadre de musculation doit être ancré dans le sol grâce aux quatre trous d'ancrage de 14 mm.
6. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le cadre de musculation.
7. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du cadre de musculation sont correctement informés de toutes les précautions qu'ils ont lu et compris tous les autocollants d'avertissements, et qu'ils savent comment utiliser correctement le cadre de musculation.
8. Il doit être indiqué à tous les utilisateurs du cadre de musculation qu'ils doivent signaler immédiatement au personnel toute blessure ou tout problème avec le cadre de musculation.
9. Le cadre de musculation, le banc et les supports sont conçus pour supporter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 181 kg, des poids jusqu'à 225 kg, ce qui comprend la barre de poids (non-incluse), soit un poids total maximal de 406 kg avec l'utilisateur. La barre de dip, la barre de traction, la barre haute et la barre freestyle sont conçues pour supporter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 181 kg.
10. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du cadre de musculation en tout temps.
11. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous utilisez le cadre de musculation.
12. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et reposez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le cadre de musculation FREEMOTION® EPIC™. Ce cadre de musculation est conçu pour favoriser le développement des groupes musculaires principaux de la partie supérieure du corps. Que votre objectif soit de tonifier votre corps ou de développer vos muscles et votre force, le cadre de musculation va vous aider à obtenir les résultats spécifiques que vous souhaitez.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le cadre 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.

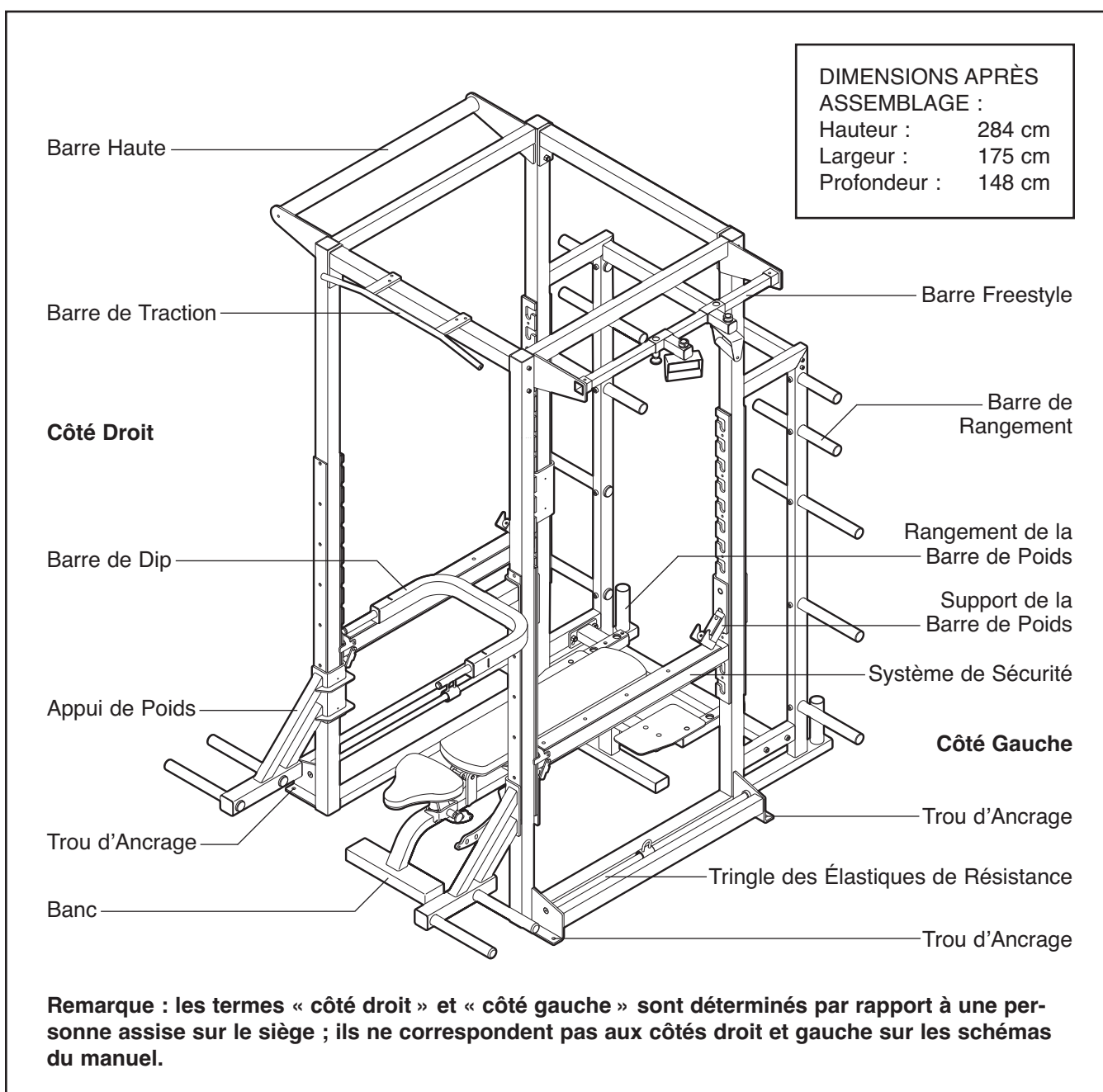
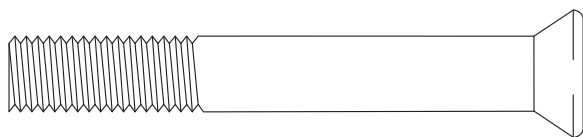
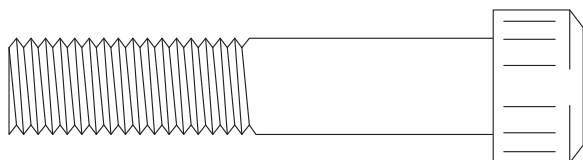


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

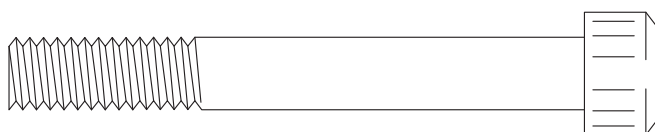
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire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



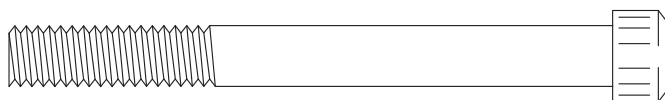
M10 x 70mm Flat Head Bolt (74)–4



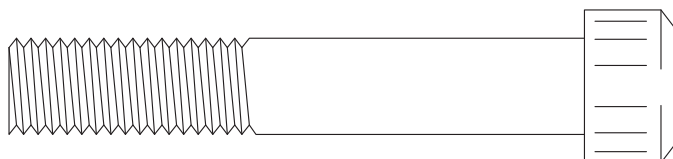
1/2" x 2 1/2" Socket Screw (66)–14



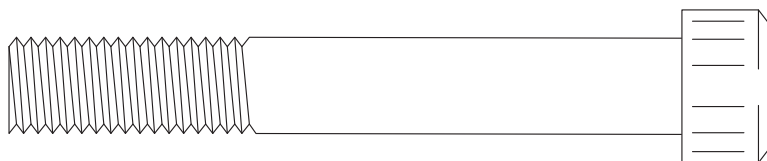
3/8" x 3" Socket Screw (67)–4



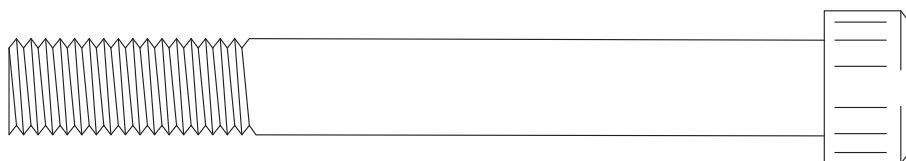
M8 x 80mm Socket Screw (73)–1



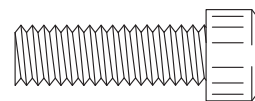
1/2" x 3" Socket Bolt (70)–4



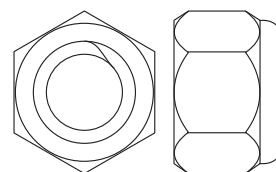
1/2" x 3 1/2" Socket Screw (68)–4



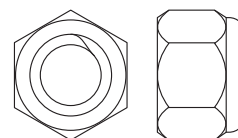
1/2" x 4 1/4" Socket Bolt (69)–4



M8 x 25mm Socket Screw (72)–5



1/2" Locknut (84)–8



M10 Locknut (85)–4

ASSEMBLAGE

Pour vous faciliter l'assemblage, lisez les informations et instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux à quatre personnes.
- Étant donné le poids et la taille du cadre de musculation, il devrait être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour circuler autour du cadre de musculation lors de l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.

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

une clé anglaise



une clé hexagonale métrique



une clé hexagonale standard



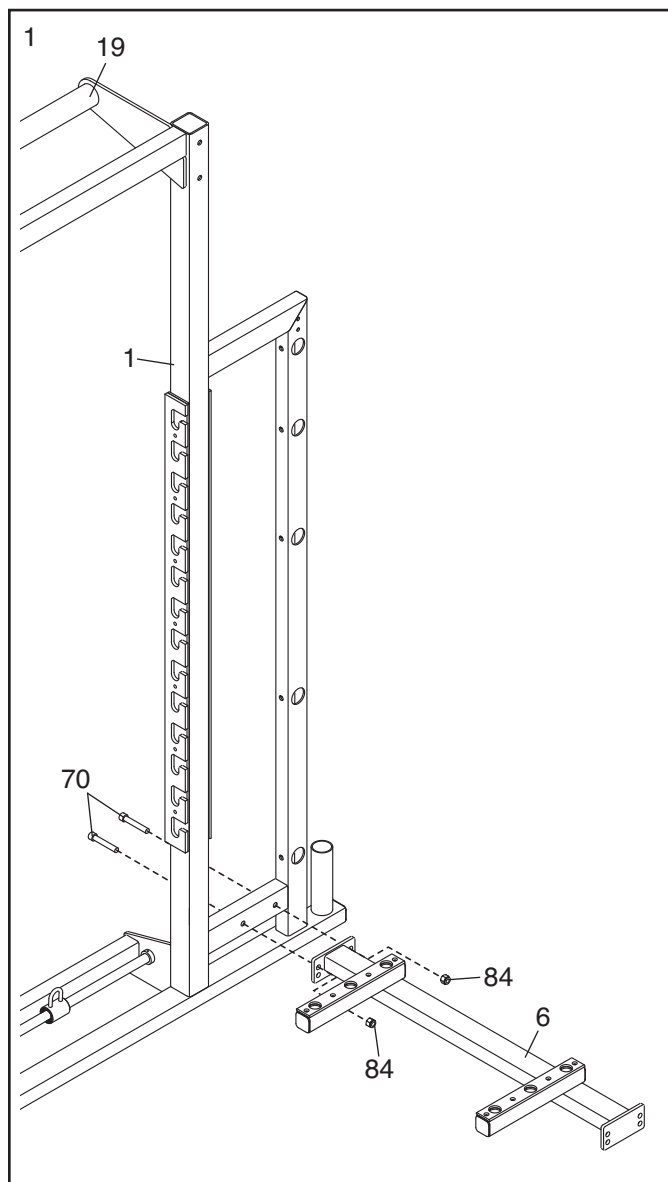
L'assemblage peut être facilité par l'utilisation d'un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche ou mixtes, ou un jeu de clés à cliquet. **Pour ne pas endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.**

1. Identifiez le Cadre Droit (1), sur la partie supérieure duquel se trouve la Barre Haute (19).

Conseil : référez-vous à l'étape 2. La Barre Freestyle (20) est attachée sur le Cadre Gauche (2).

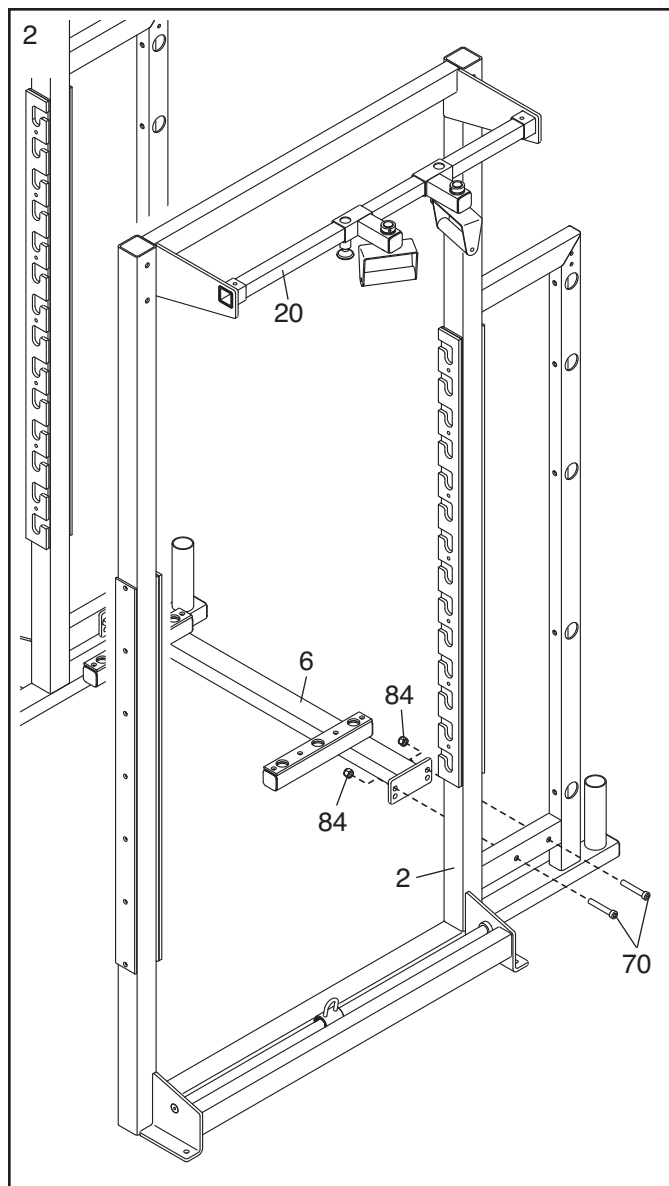
Orientez le Cadre Droit (1) et la Poutre Transversale du Banc (6) comme sur le schéma. **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre Droit dans la position illustrée jusqu'à la fin de cette étape.**

Attachez la Poutre Transversale du Banc (6) sur le Cadre Droit (1) à l'aide de deux Boulons Creux 1/2" x 3" (70) et deux Écrous de Verrouillage 1/2" (84).



2. Orientez le Cadre Gauche (2) comme sur le schéma.

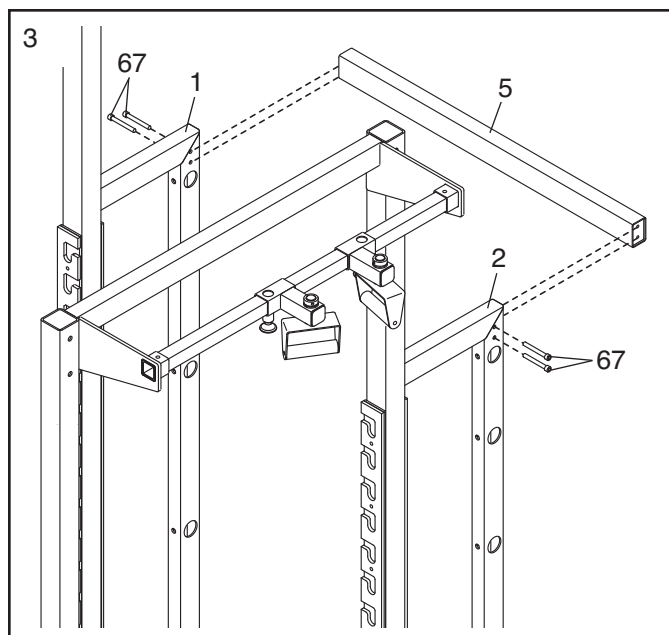
Attachez la Poutre Transversale du Banc (6) sur le Cadre Gauche (2) à l'aide de deux Boulons Creux 1/2" x 3" (70) et deux Écrous de Verrouillage 1/2" (84). **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre Gauche dans la position illustrée jusqu'à la fin de cette étape.**



3. Identifiez la Poutre Transversale Arrière (5).

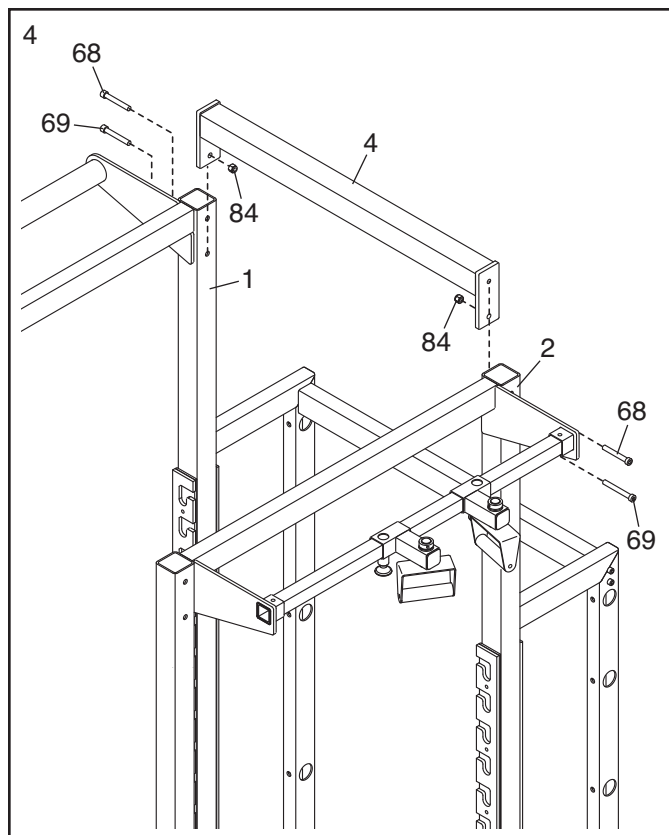
Conseil : référez-vous à l'étape 4. Comparez la Poutre Transversale Arrière (5) avec la Poutre Transversale Centrale (4) pour identifier la Poutre Transversale Arrière.

Attachez la Poutre Transversale Arrière (5) sur les Cadres Droit et Gauche (1, 2) à l'aide de quatre Vis Creuses 3/8" x 3" (67).



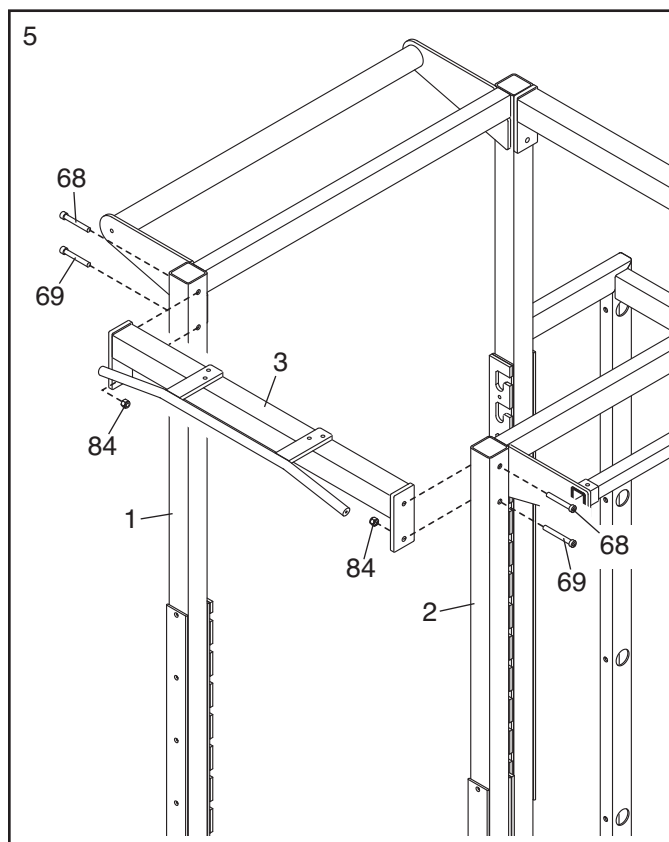
4. Orientez la Poutre Transversale Centrale (4) comme sur le schéma.

Attachez la Poutre Transversale Centrale (4) sur les Cadres Droit et Gauche (1, 2) à l'aide de deux Vis Creuses $1/2" \times 3 1/2"$ (68), deux Boulons Creux $1/2" \times 4 1/4"$ (69), et deux Écrous de Verrouillage $1/2"$ (84).



5. Orientez la Poutre Transversale Avant (3) comme sur le schéma.

Attachez la Poutre Transversale Avant (3) sur les Cadres Droit et Gauche (1, 2) à l'aide de deux Vis Creuses $1/2" \times 3 1/2"$ (68), deux Boulons Creux $1/2" \times 4 1/4"$ (69), et deux Écrous de Verrouillage $1/2"$ (84).



6. Identifiez les Petites Barres de Rangement Doubles (38), les Grandes Barres de Rangement Doubles (39), les Petites Barres de Rangement (40), les Barres Moyennes de Rangement (41) et les Grandes Barres de Rangement (non-illustrées).

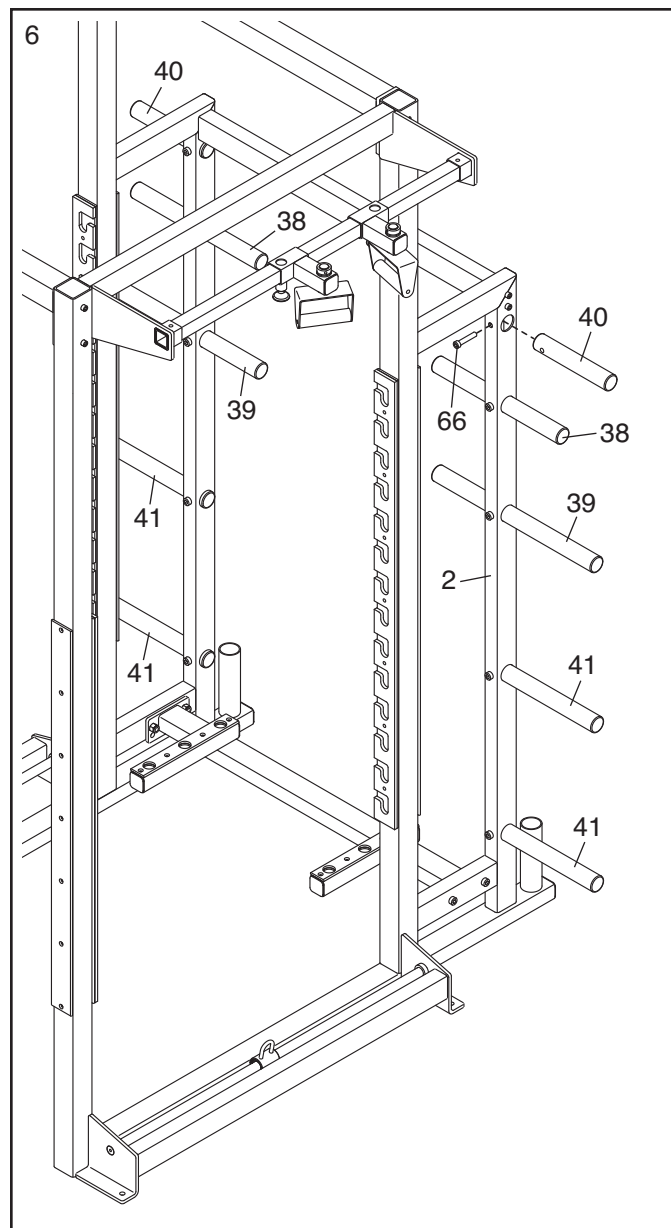
Conseil : référez-vous au schéma de l'étape 7 de l'assemblage pour identifier les Grandes Barres de Rangement (42).

Attachez une Petite Barre de Rangement (40) sur le Cadre Gauche (2) à l'endroit indiqué à l'aide d'une Vis Creuse 1/2" x 2 1/2" (66).

Attachez l'autre Petite Barre de Rangement (40), les Petites Barres de Rangement Doubles (38), les Grandes Barres de Rangement Doubles (39), et les Barres Moyennes de Rangement (41) de la même manière.

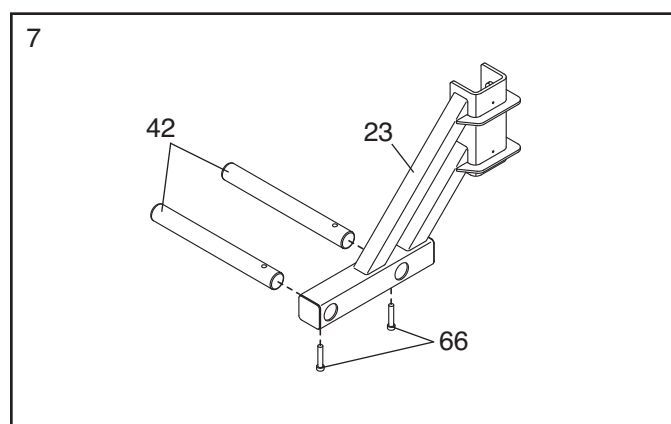
⚠ AVERTISSEMENT :

chaque Petite Barre de Rangement Double (38) peut porter jusqu'à 91 kg. Chaque Grande Barre de Rangement Double peut porter jusqu'à 159 kg. Chaque Petite Barre de Rangement (40) peut porter jusqu'à 36 kg. Chaque Barre Moyenne de Rangement (41) peut porter jusqu'à 122 kg. Ne placez un poids total supérieur à 225 kg, ce qui comprend la barre de poids (non-incluse), sur les supports de la barre de poids, les appuis de poids et les Barres de Rangement.



7. Attachez deux Grandes Barres de Rangement (42) sur l'Appui de Poids Droit (23) à l'aide de deux Vis Creuses 1/2" x 2 1/2" (66).

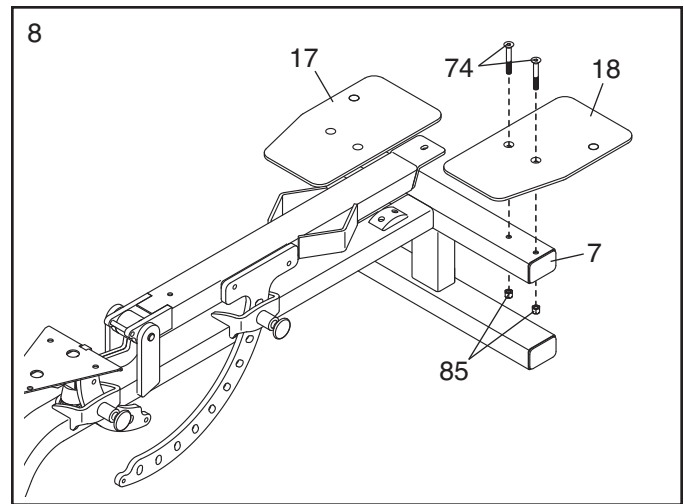
Répétez cette étape avec l'Appui de Poids Gauche (non-illustré).



8. Identifiez les Marches Droite et Gauche du Système de Sécurité (17, 18) et orientez-les comme sur le schéma.

Attachez la Marche Gauche du Système de Sécurité (18) sur le Cadre du Banc (7) à l'aide de deux Boulons à Tête Plate M10 x 70mm (74) et deux Écrous de Verrouillage M10 (85).

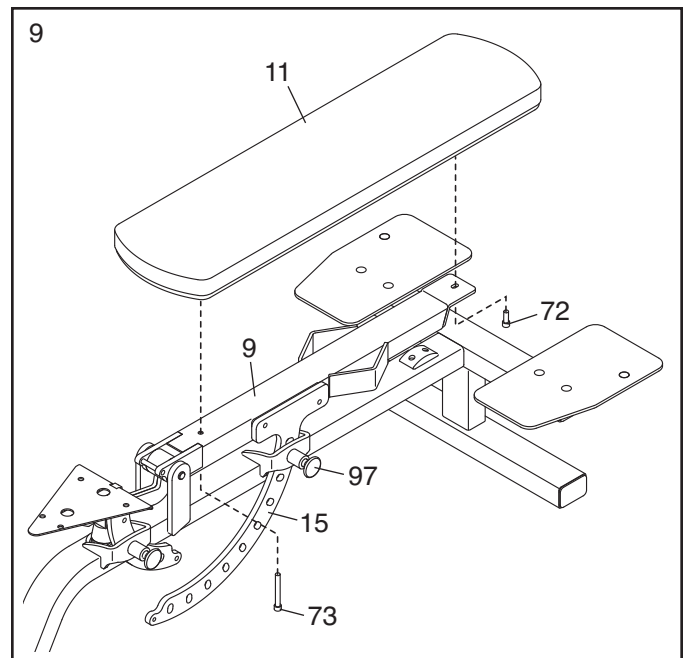
Attachez la Marche Droite du Système de Sécurité (17) de la même manière.



9. Attachez le Dossier (11) sur le Cadre du Dossier (9) à l'aide d'une Vis Creuse M8 x 25mm (72) et une Vis Creuse M8 x 80mm (73).

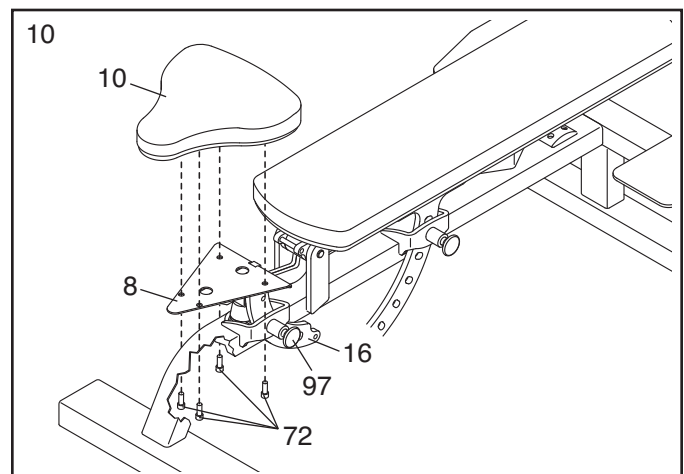
Pour régler l'angle du Dossier (11), tenez le Dossier d'une main et tirez le Bouton de Réglage (97) indiqué de l'autre main. Pivotez le Dossier jusqu'à l'anglé désiré puis enfoncez de nouveau de Bouton de Réglage dans le Support de Réglage du Dossier (15).

⚠ AVERTISSEMENT :
tenez toujours le Dossier (11) avant de tirer le Bouton de Réglage (97) ; le Dossier peut tomber violemment.



10. Attachez le Siège (10) sur le Cadre du Siège (8) à l'aide de quatre Vis Creuses M8 x 25mm (72).

Pour régler l'angle du Siège (10), tenez le Siège d'une main et tirez le Bouton de Réglage (97) indiqué de l'autre main. Pivotez le Siège jusqu'à l'anglé désiré puis enfoncez de nouveau de Bouton de Réglage dans le Support de Réglage du Siège (16).



11. **Assurez-vous que toutes les pièces sur le cadre de musculation sont serrées correctement.**

L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES, qui commence à la page 11 de ce manuel.

RÉGLAGES

Cette section explique comment régler le cadre de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le cadre de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

COMMENT ATTACHER LE BANC

Référez-vous au schéma supérieur. Pour utiliser le banc avec le cadre de musculation, placez les Marches Droite et Gauche du Système de Sécurité (17, 18) sur la Poutre Transversale du Banc (6).

Assurez-vous que les goupilles sous les Marches du Système de Sécurité sont correctement enfoncées dans les trous indiqués sur la Poutre Transversale du Banc.

COMMENT RÉGLER LE DOSSIER

Référez-vous au schéma supérieur. Pour régler l'angle du Dossier (11), tenez le Dossier d'une main et tirez le Bouton de Réglage (97) indiqué de l'autre main. Pivotez le Dossier jusqu'à l'angle désiré puis enfoncez de nouveau le Bouton de Réglage dans le Support de Réglage du Dossier (15).

COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

Référez-vous au schéma inférieur. Pour régler l'angle du Siège (10), tenez le Siège d'une main et tirez le Bouton de Réglage (97) indiqué de l'autre main. Pivotez le Siège jusqu'à l'angle désiré puis enfoncez de nouveau le Bouton de Réglage dans le Support de Réglage du Siège (16).

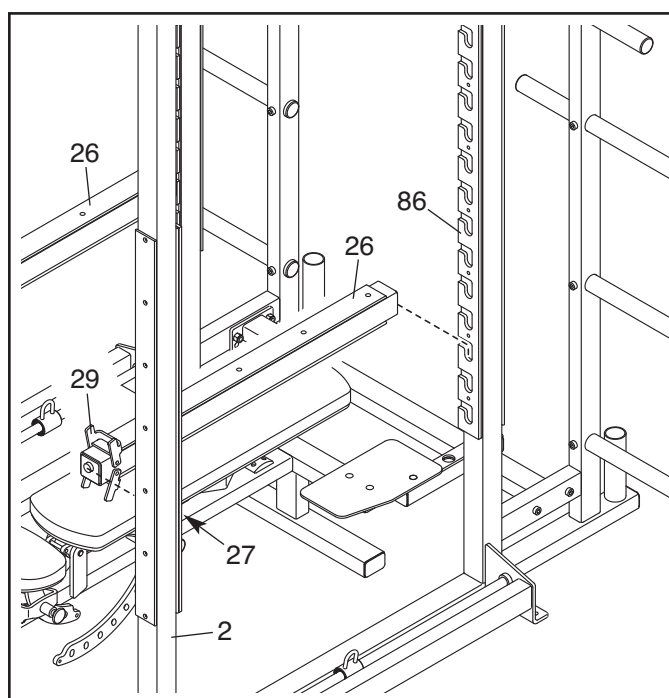
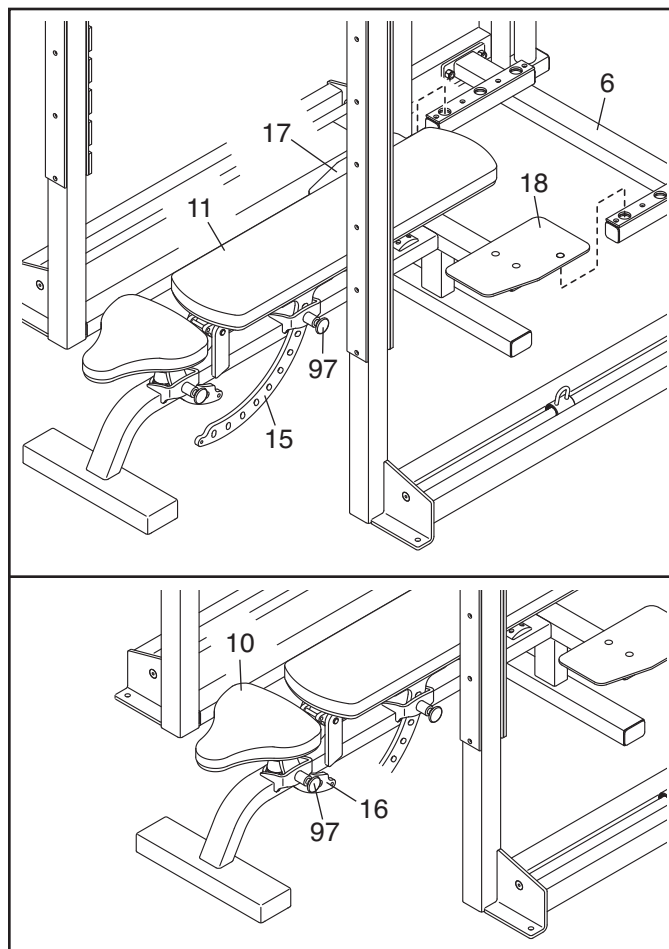
COMMENT ATTACHER LES SYSTÈMES DE SÉCURITÉ

Orientez un Système de Sécurité (26) comme sur le schéma.

À la hauteur désirée, insérez le Système de Sécurité (26) dans les fentes sur les Supports de Réglage Court et Long (27, 86) sur le Cadre Gauche (2).

Enfoncez le Verrou du Système de Sécurité (29) sous le Système de Sécurité (26), vers le bas, contre le Support de Réglage Court (27).

Attachez l'autre Système de Sécurité (26) de l'autre côté du cadre de musculation de la même manière.



⚠ AVERTISSEMENT :
placez toujours les deux Systèmes de Sécurité (26) à la même hauteur.

COMMENT ATTACHER LES APPUIS ET LA BARRE DE DIP

Référez-vous au schéma supérieur. Orientez le Support Gauche de la Barre de Poids (22) comme sur le schéma.

À la hauteur désirée, enfoncez le Support Gauche de la Barre de Poids (22) dans les fentes sur le Support de Réglage Long (86) sur le Cadre Gauche (2).

Attachez le Support Droit de la Barre de Poids (21) sur le Cadre Droit (1) de la même manière.

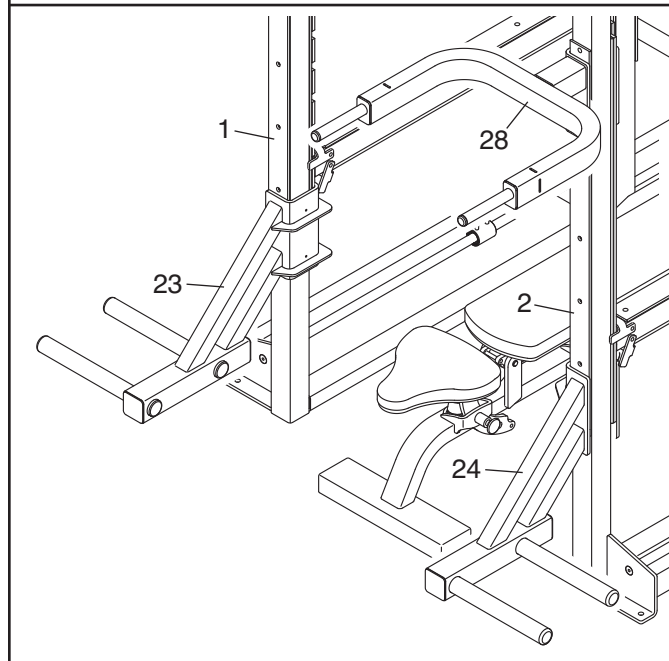
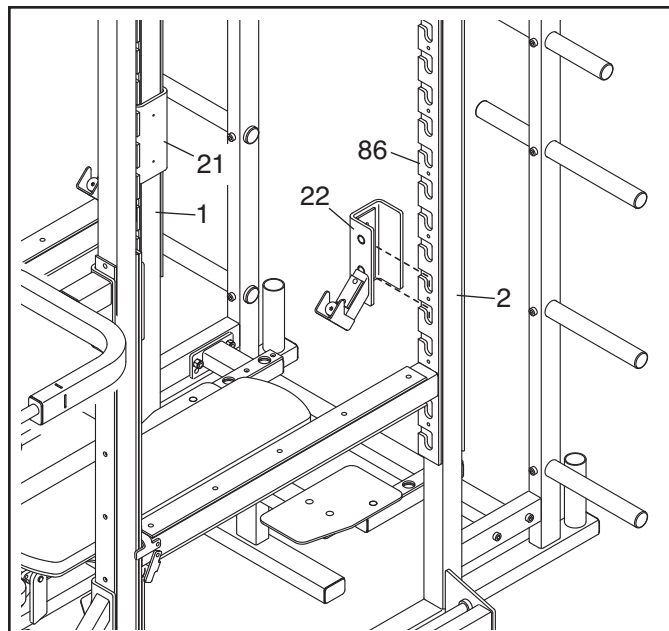
Référez-vous au schéma inférieur. Attachez les Appuis de Poids Droit et Gauche (23, 24) et la Barre de Dip (28) sur les Cadres Droit et Gauche (1, 2) de la même manière.

AVERTISSEMENT :

placez toujours les deux Supports de la Barre de Poids (21, 22) et les deux Appuis de Poids (23, 24) à la même hauteur.

Les Supports de la Barre de Poids (21, 22), les Appuis de Poids (23, 24) et les barres de rangement sont conçus pour supporter un poids maximal de 225 kg, ce qui comprend la barre de poids (non-incluse). Placez toujours le même montant de poids des deux côtes de votre barre de poids.

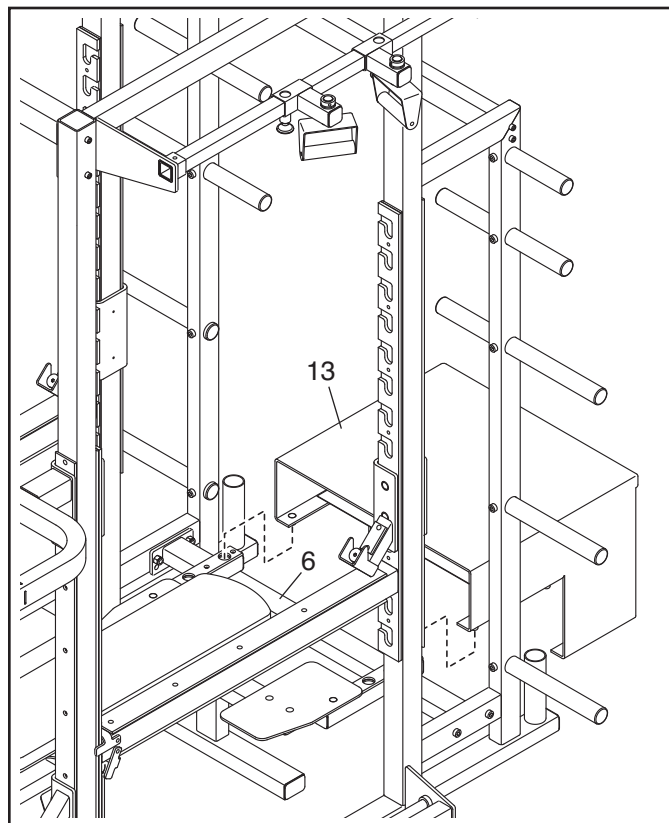
La Barre de Dip (28) est conçue pour supporter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 181 kg.



COMMENT ATTACHER LES SOCLES

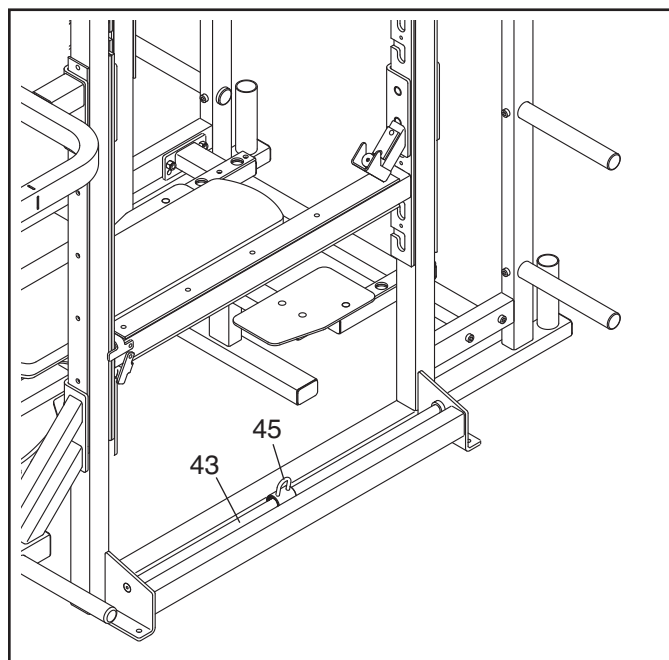
Pour utiliser le Petit Socle (13) ou le Grand Socle (non-illustré) avec le cadre de musculation, placez le Socle sur la Poutre Transversale du Banc (6).

Assurez-vous que les goupilles sous le Socle sont bien enfoncées dans les trous sur la Poutre Transversale du Banc.



COMMENT ATTACHER LES ÉLASTIQUES DE RÉSISTANCE

Pour utiliser les élastiques de résistance (non-inclus) avec la barre de poids (non-inclus), attachez les élastiques sur les Supports à Anneau (45) sur les Tringles (43).

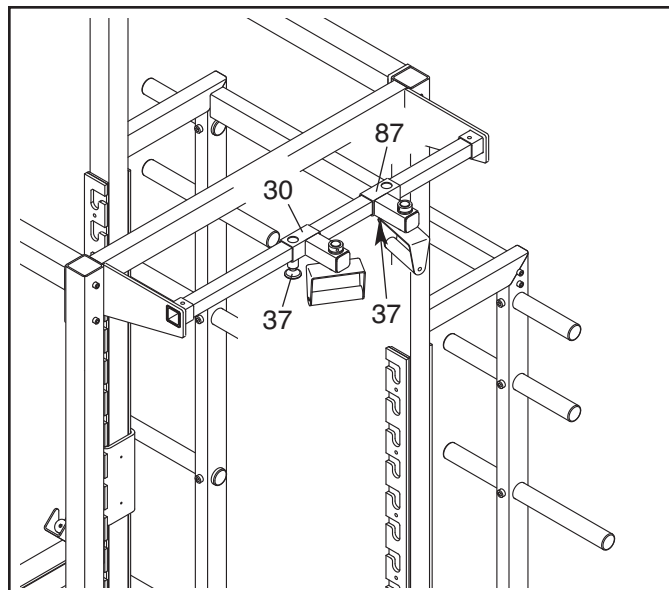


COMMENT RÉGLER LES CADRES DE FREESTYLE

Pour régler le Cadre Gauche de Freestyle (30), tirez le Bouton de Freestyle (37) gauche, glissez le Cadre Gauche de Freestyle jusqu'à la position désirée, puis lâchez le Bouton de Freestyle.

Réglez le Cadre Droit de Freestyle (87) de la même manière.

⚠ AVERTISSEMENT : la barre de traction, la barre haute et la barre freestyle sont conçues pour supporter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 181 kg.



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Pour des performances optimales du cadre de musculation et pour réduire des risques de blessures, vous devez effectuer régulièrement un entretien préventif. Informez tout le personnel des procédures d'entretien décrites dans cette section. Le personnel doit aussi tenir un journal d'entretien et faire rapport de tout accident. Pour que la garantie du cadre de musculation soit maintenue, utilisez uniquement des pièces FREEMOTION pour les réparations et les remplacements. Si vous avez des questions, référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos de ce manuel.

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Capitonnage et Cadre : Nettoyage Général

1. Nettoyez le cadre 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 avec un produit nettoyant.
2. Rincez la zone nettoyée à l'aide d'un chiffon humide propre. Séchez complètement.

Capitonnage : Tâches Difficiles

1. Appliquez un produit ménager sur la tache. Frottez la tache doucement puis laissez le produit agir pendant quelques minutes.
2. Rincez la zone nettoyée à l'aide d'un chiffon humide propre. Séchez complètement.
3. Répétez ces étapes, si nécessaire, à l'aide d'une broche à poils doux.

Méthode Optionnelle pour les Tâches Difficiles

1. Frottez doucement la tache à l'aide d'un chiffon doux avec de l'alcool.
2. Rincez la zone nettoyée à l'aide d'un chiffon humide propre. Séchez complètement.

ATTENTION : quand vous utilisez un produit de nettoyage, essayez-le d'abord sur un endroit non-visible du cadre pour vous assurer que le tissu n'est pas endommagé. Suivez les instructions et les précautions d'utilisation du fabricant de chaque produit utilisé. FreeMotion Fitness et ses revendeurs ne peuvent pas être tenus responsables des blessures ou des dégâts encourus suite à l'utilisation ou la mauvaise utilisation de produits nettoyants. **IMPORTANT : n'utilisez pas de nettoyants abrasifs qui pourraient rayer le cadre de musculation. Les nettoyants puissants et les produits abrasifs peuvent endommager les autocollants ; faites attention en nettoyant autour des autocollants. N'utilisez pas de dissolvants comme le white spirit, le kérosène, l'essence ou des produits similaires.**

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Pièces

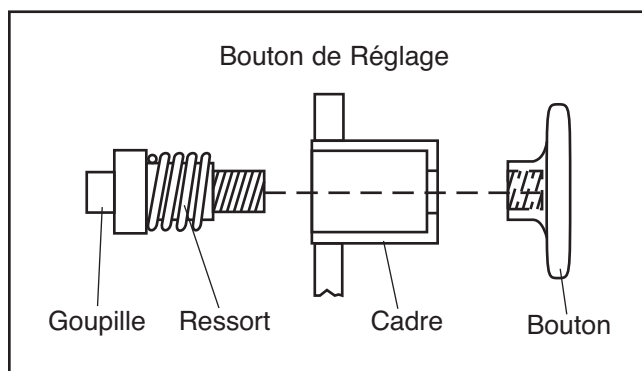
Vérifiez tous les écrous et les boulons et serrez-les si nécessaire. **IMPORTANT : tous les coussins FREEMOTION sont montés sur des supports en bois aggloméré et attachés avec des écrous encastrés sur le cadre de musculation. Comme les écrous encastrés sont maintenus par le bois aggloméré, ils ne tolèrent pas la même torque que les écrous standards. Quand vous serrez les boulons ou les vis qui attachent un coussin, tournez-les uniquement jusqu'à ce que le coussin ne bouge plus. Un serrage excessif peut endommager les écrous encastrés et le bois aggloméré, ce qui vous empêcherait de retirer les coussins plus tard.**

Roues

Les roues devraient rouler facilement. Serrez ou remplacez les roues si nécessaire.

Bouton de Réglage

Si un bouton de réglage est difficile à tourner, lubrifiez-le. Dévissez le bouton et appliquez une fine couche de lubrifiant au lithium. Réassemblez le bouton comme sur le schéma ci-dessous. Si le bouton de réglage ne fonctionne toujours pas correctement, vous devez peut-être le remplacer. Pour commander un nouveau ressort, référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos de ce manuel.



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F400.1 R0711A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre Droit	50	2	Plaque de Protection Arrière
2	1	Cadre Gauche	51	5	Petite Plaque de Protection
3	1	Poutre Transversale Avant	52	4	Plaque de Choc du Système de Sécurité
4	1	Poutre Transversale Centrale	53	2	Plaque de Protection du Banc
5	1	Poutre Transversale Arrière	54	1	Amortisseur
6	1	Poutre Transversale du Banc	55	2	Roulement à Billes
7	1	Cadre du Banc	56	1	Essieu
8	1	Cadre du Siège	57	2	Bague-attache
9	1	Cadre du Dossier	58	2	Petite Plaque de Choc
10	1	Siège	59	2	Rouleau
11	1	Dossier	60	2	Col de Rétention
12	1	Grand Socle	61	2	Poignée
13	1	Petit Socle	62	62	Vis Creuse à Tête Plate 1/4" x 3/4"
14	1	Barre de Traction	63	26	Vis à Tête Plate 3/8" x 3 5/8"
15	1	Support de Réglage du Dossier	64	10	Vis Creuse à Tête Plate 1/4" x 1/2"
16	1	Support de Réglage du Siège	65	2	Vis M6 x 15mm
17	1	Marche Droite du Système de Sécurité	66	14	Vis Creuse 1/2" x 2 1/2"
18	1	Marche Gauche du Système de Sécurité	67	4	Vis Creuse 3/8" x 3"
19	1	Barre Haute	68	4	Vis Creuse 1/2" x 3 1/2"
20	1	Barre Freestyle	69	4	Boulon Creux 1/2" x 4 1/4"
21	1	Support Droit de la Barre de Poids	70	4	Boulon Creux 1/2" x 3"
22	1	Support Gauche de la Barre de Poids	71	6	Vis Creuse 3/8" x 3/4"
23	1	Appui de Poids Droit	72	5	Vis Creuse M8 x 25mm
24	1	Appui de Poids Gauche	73	1	Vis Creuse M8 x 80mm
25	1	Coussin d'Amortissement	74	4	Boulon à Tête Plate M10 x 70mm
26	2	Système de Sécurité	75	8	Boulon Creux 3/8" x 4"
27	2	Support de Réglage Court	76	2	Boulon M10 x 110mm
28	1	Barre de Dip	77	2	Boulon M12 x 85mm
29	4	Verrou du Système de Sécurité	78	1	Vis M6 x 25mm
30	1	Cadre Gauche de Freestyle	79	2	Rondelle
31	2	Support de Freestyle	80	2	Vis M10 x 16mm
32	2	Poignée de Freestyle	81	2	Boulon Creux 3/8" x 2 1/2"
33	4	Bague de Freestyle	82	4	Rondelle en Nylon
34	2	Bague de Verrouillage	83	6	Écrou de Verrouillage 3/8"
35	2	Bague de Verrouillage Supérieure	84	8	Écrou de Verrouillage 1/2"
36	2	Ressort de Freestyle	85	8	Écrou de Verrouillage M10
37	2	Bouton de Freestyle	86	2	Support de Réglage Long
38	2	Petite Barre de Rangement Double	87	1	Cadre de Freestyle Droit
39	2	Grande Barre de Rangement Double	88	2	Goupille de Verrouillage Inférieure
40	2	Petite Barre de Rangement	89	4	Écrou de Blocage 3/8"
41	4	Barre Moyenne de Rangement	90	4	Vis de Réglage #10 x 1/8"
42	4	Grande Barre de Rangement	91	4	Vis de Réglage 5/16" x 1/4"
43	2	Tringle	92	2	Boulon Hexagonal 1/4" x 1 3/4"
44	4	Bague-attache Interne	93	2	Écrou 1/4"
45	2	Support à Anneau	94	2	Roue
46	2	Bague du Support à Anneau	95	2	Boulon M10 x 65mm
47	2	Plaque de Choc Avant	96	1	Plaque de Soutien
48	2	Plaque de Choc Arrière	97	2	Bouton de Réglage
49	2	Plaque de Protection Avant	98	2	Ressort du Banc
			99	2	Écrou de Verrouillage M12
			*	—	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. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle F400.1 R0711A

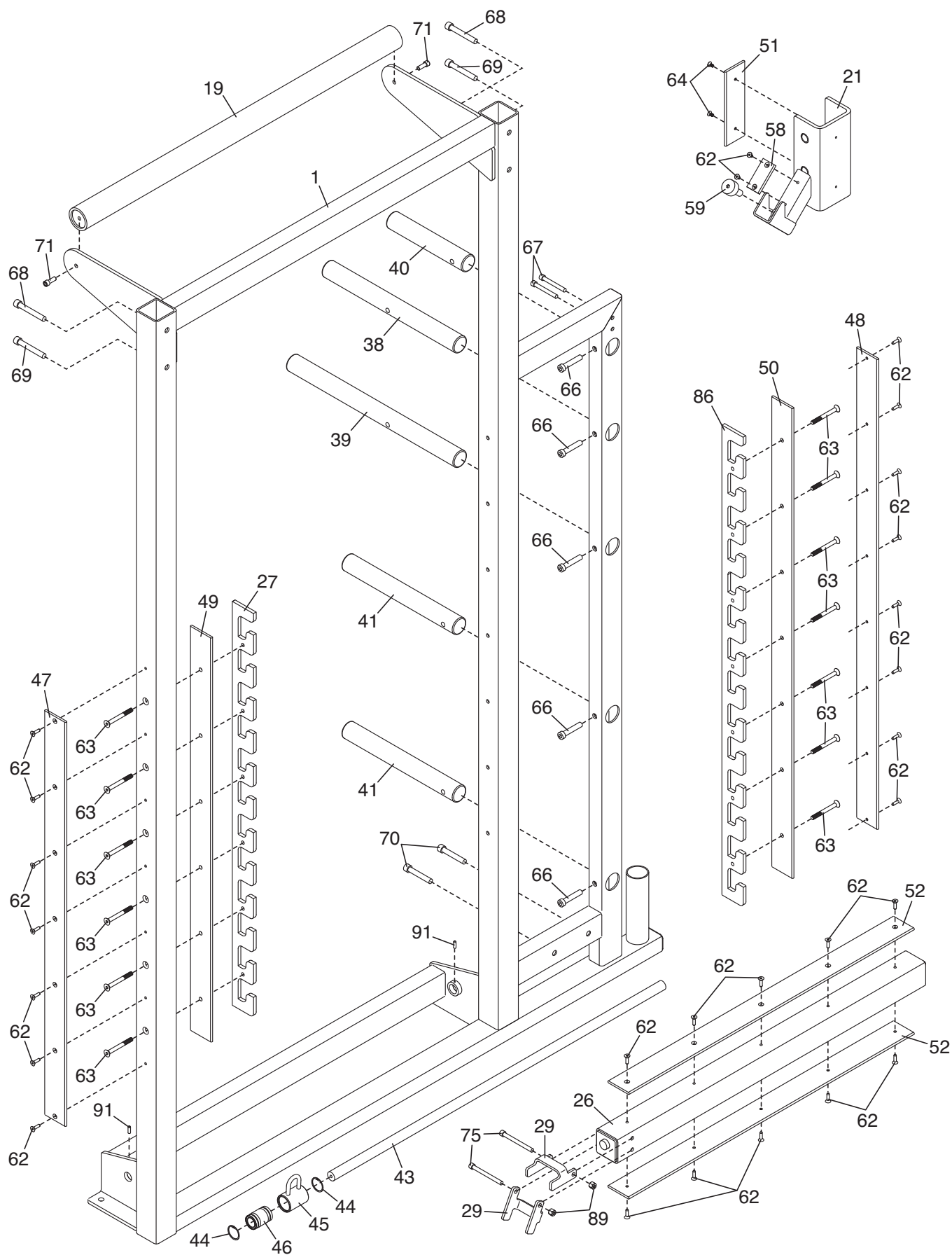


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F400.1 R0711A

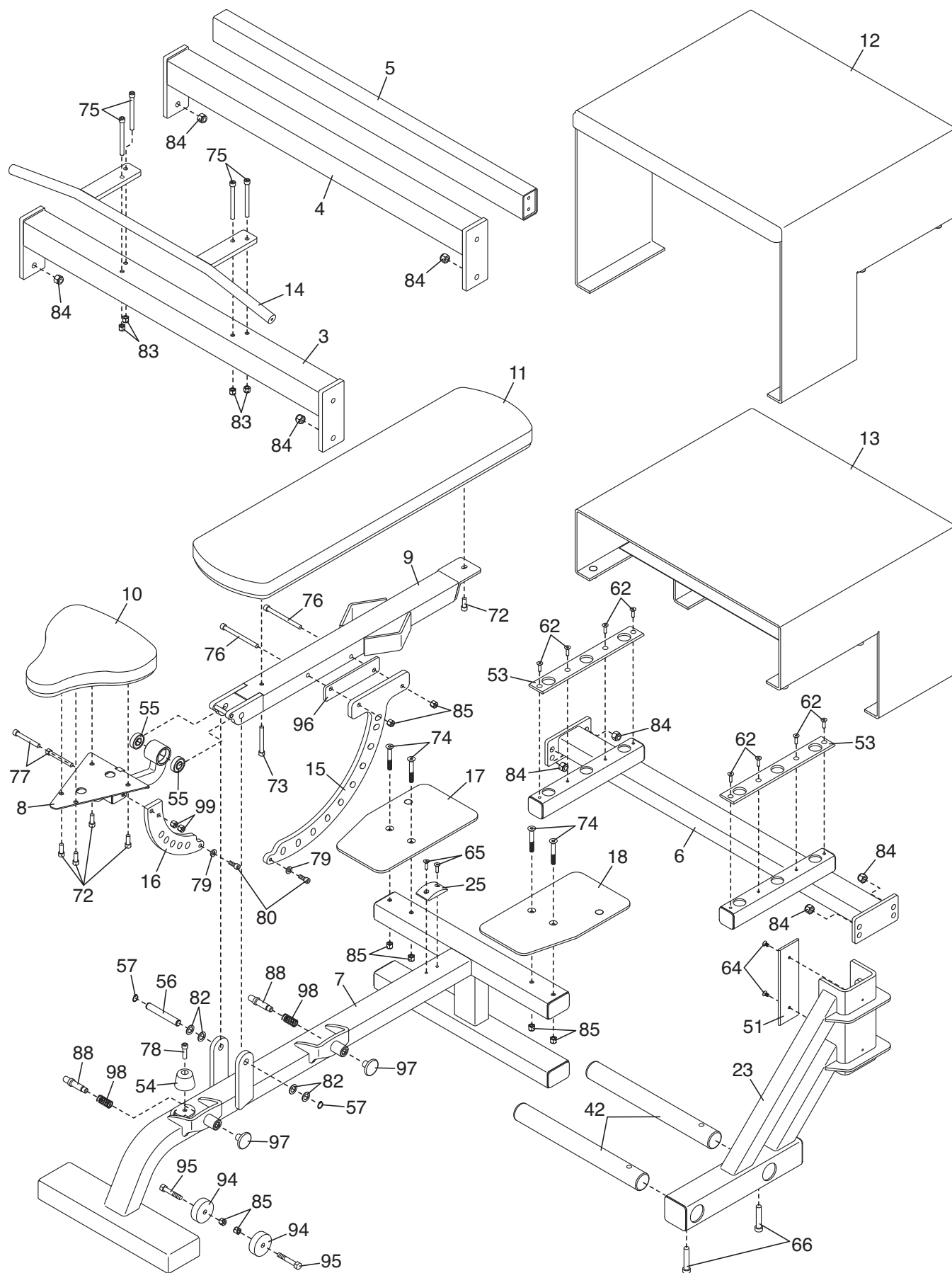
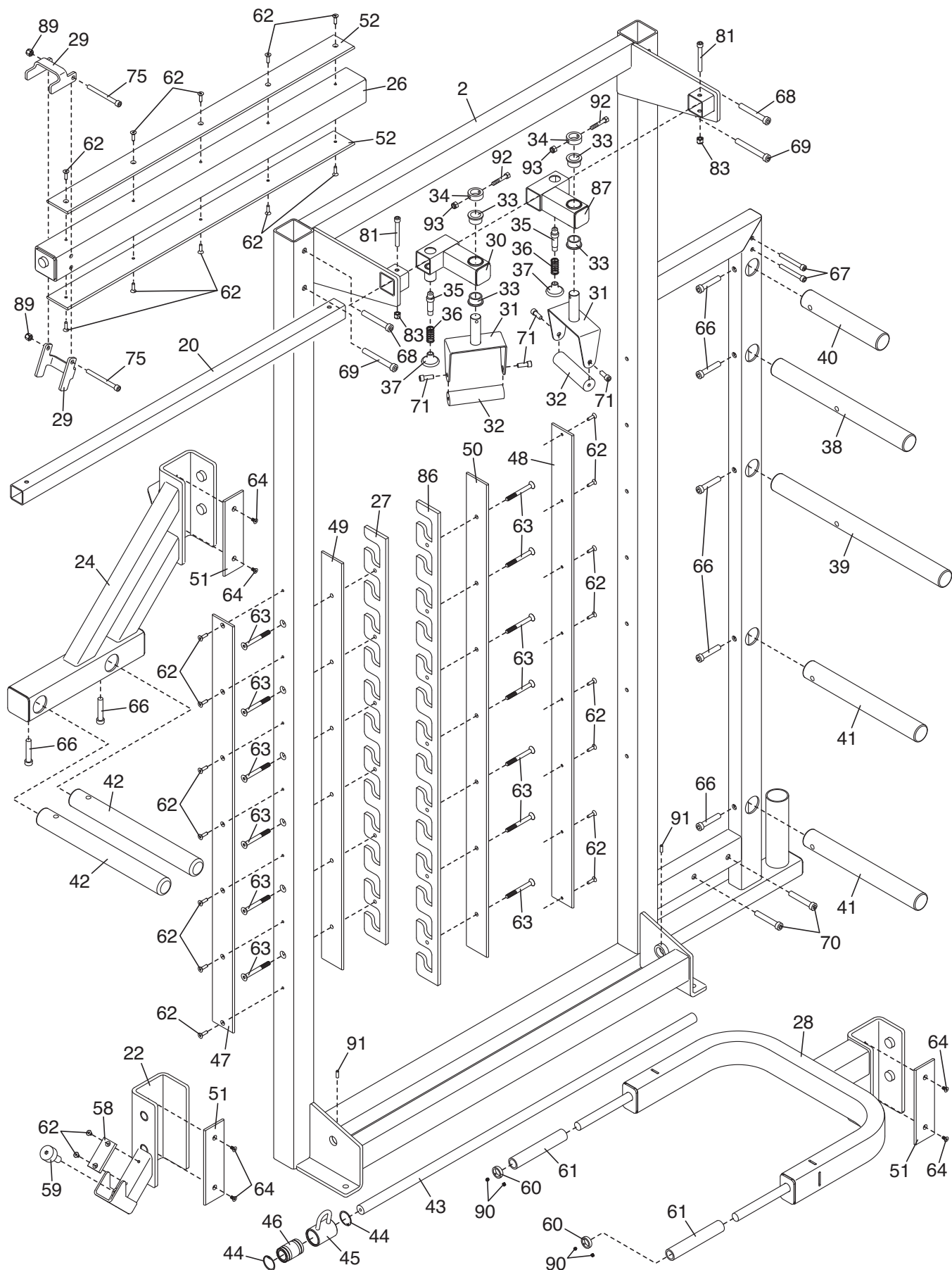


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle F400.1 R0711A



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 contactez le Service à la Clientèle aux numéros de téléphone ou adresses ci-dessous. **Veuillez 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 Etats-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 8 a.m.–5 p.m. TM

Écrivez :

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Etats-Unis

Hors des Etats-Unis et Canada

Appelez : 001-435-786-3521

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com