

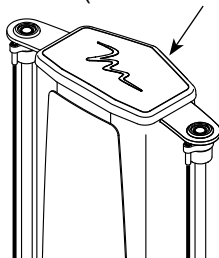
FREEMOTION[®] Low Pulley

N°. du Modèle F702.0

N°. de Série _____

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

Autocollant du Numéro de Série (à l'intérieur de la tour)



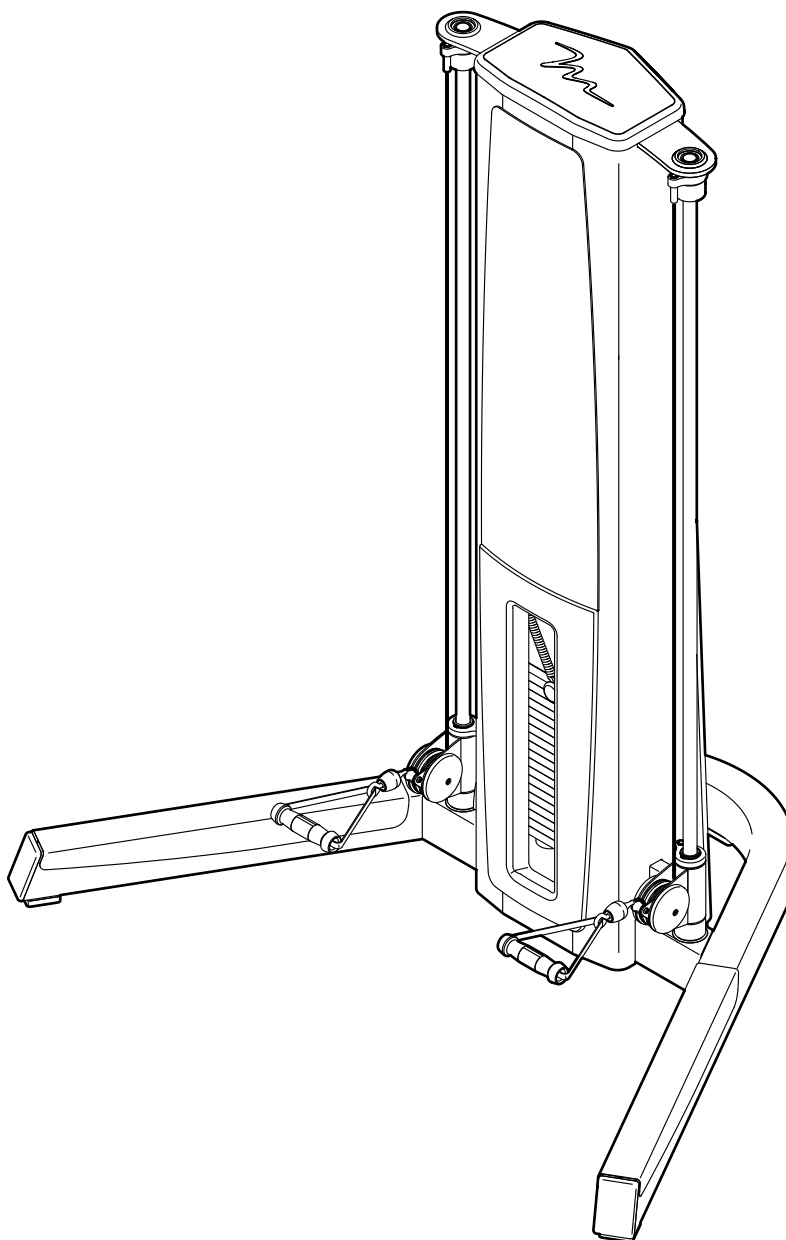
QUESTIONS ?

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



www.freemotionfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	6
DIAGRAMME DES CÂBLES	10
LISTE DES PIÈCES	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



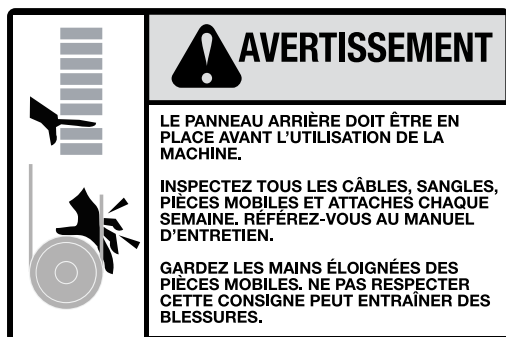
AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser l'appareil de musculation. FreeMotion Fitness ne peut être tenu responsable de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

1. 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. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
10. 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.
11. Assurez-vous que la goupille des poids est complètement enfoncée dans un des poids.
12. Assurez-vous que les poignées sont fermement attachées avant chaque utilisation de l'appareil de musculation.
13. Vérifiez l'ensemble des câbles, des raccords de câble et des poulies avant chaque utilisation de l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
14. Assurez-vous que les câbles sont toujours bien placés dans les poulies. Si un câble se coince pendant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement et assurez-vous que le câble est bien enroulé dans les poulies et que rien ne gêne ni le câble ni les poulies.
15. 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.

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un 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 : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

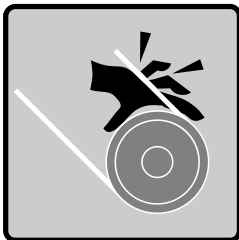
Autocollant 1



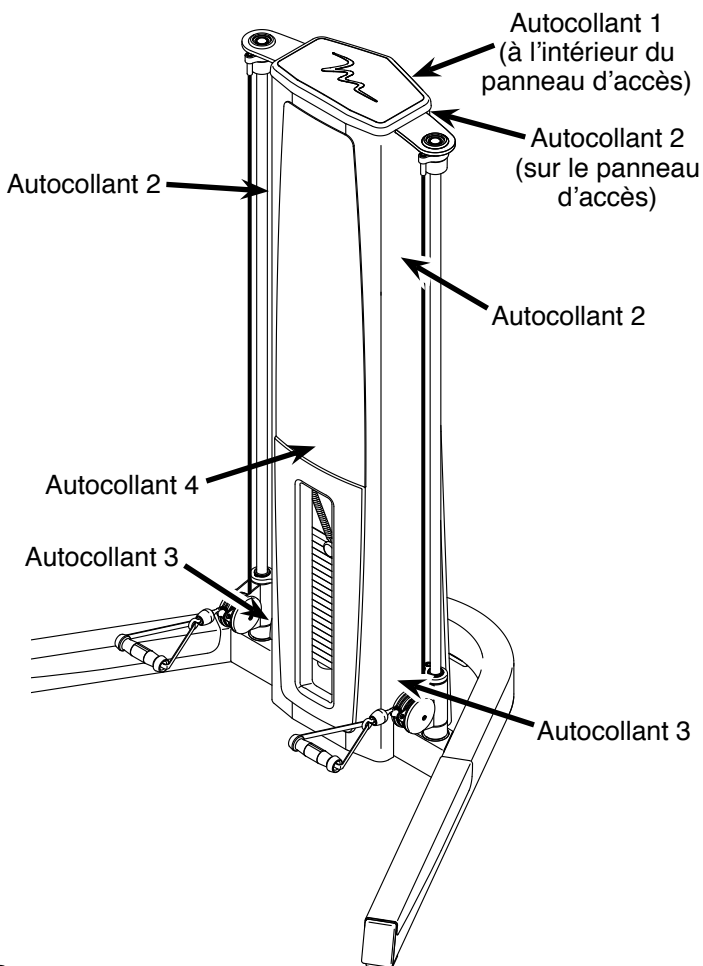
Autocollant 2



Autocollant 3



Autocollant 4 (Élément de la plaquette de consigne)



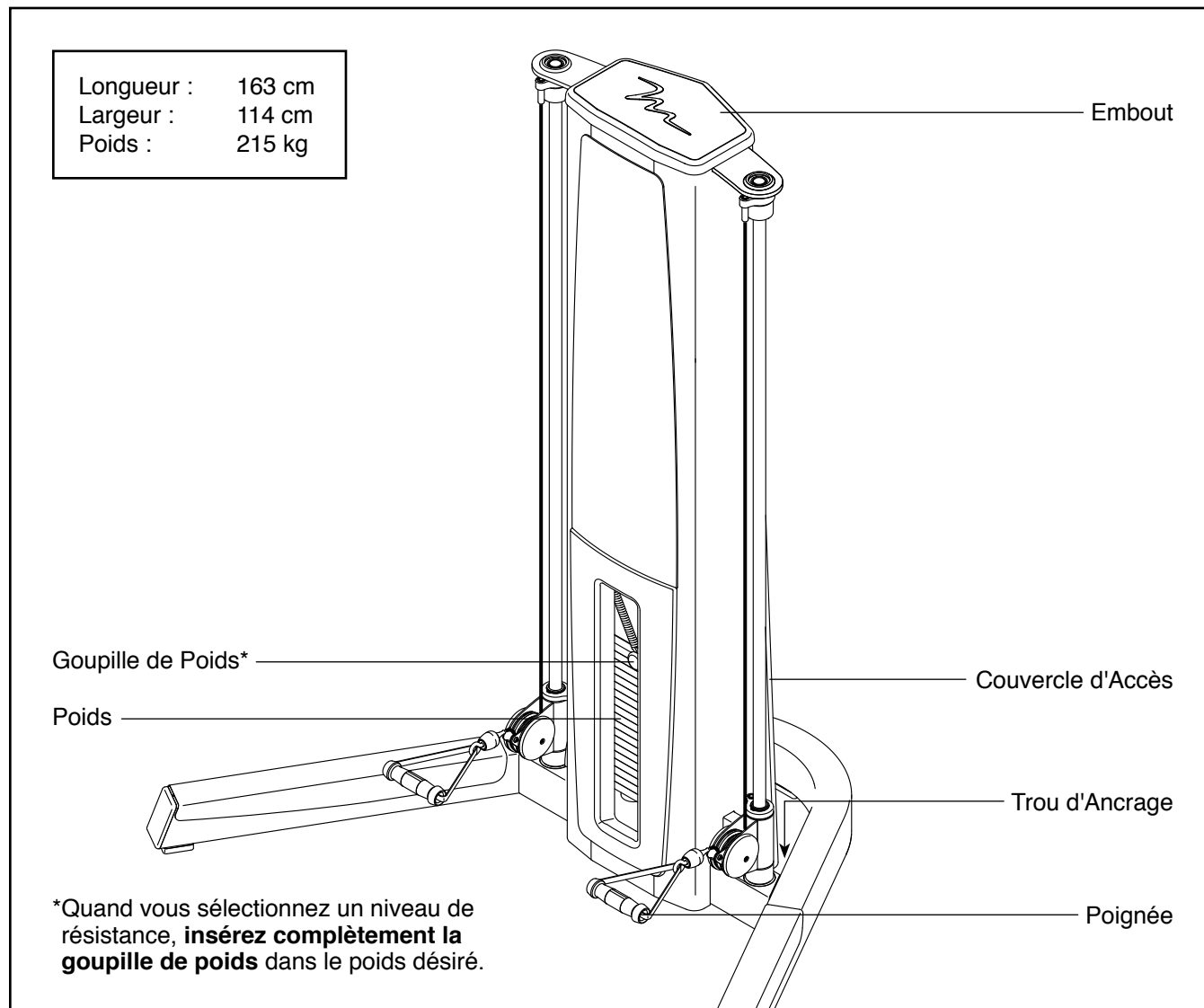
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'appareil de musculation innovateur FREEMOTION® LOW PULLEY. 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.

Nous 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.



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Pour des performances optimales de l'appareil 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 de l'appareil 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

Nettoyage Général

Nettoyez l'appareil de musculation à l'aide d'un chiffon doux et humide avec du savon doux et de l'eau tiède. Si nécessaire, utilisez une brosse à poils doux avec un produit nettoyant.

Ensuite, rincez l'appareil de musculation à l'aide d'un chiffon doux et de l'eau propre. Séchez complètement.

Tâches Difficiles

Utilisez un produit ménager en spray 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. Séchez complètement.

Si nécessaire, répétez ces étapes à l'aide d'une brosse à poils doux.

Méthode Optionnelle pour les Tâches Difficiles

Frottez doucement la tache à l'aide d'un chiffon doux avec de l'alcool.

Ensuite, rincez l'appareil de musculation à l'aide d'un chiffon doux et de l'eau propre. Séchez complètement.

ATTENTION : suivez les instructions et les précautions de sécurité 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** : quand vous utilisez un produit quelconque, essayez-le d'abord sur un endroit non-visible de l'appareil pour vous assurer que le tissu n'est pas endommagé. N'utilisez pas de produits abrasifs, des nettoyants puissants ou des dissolvants comme le white spirit, le kérosène, l'essence ou des produits similaires. De telles substances peuvent rayer l'appareil de musculation, endommager les pièces en plastique et les autocollants ou causer d'autres dommages.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

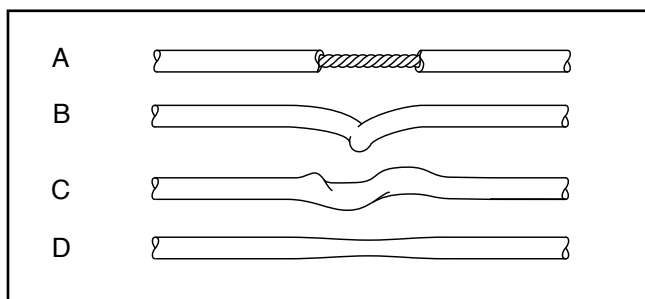
Petites Pièces

Vérifiez tous les écrous, boulons et vis et serrez-les si nécessaires. **IMPORTANT** : tous les coussins sont fabriqués avec une base en bois aggloméré et des écrous encastrés pour attacher les coussins sur l'appareil 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.

Inspection du Câble

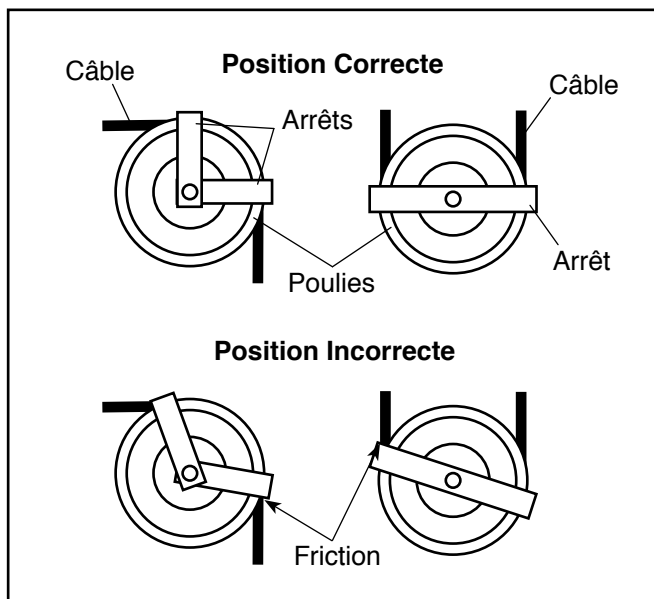
Vérifiez chacun des câbles sur toute sa longueur et effectuant lentement une répétition sur l'appareil de musculation. Inspectez le câble à l'extérieur de l'appareil de musculation et le câble à l'intérieur. Passez vos doigts le long du câble, en portant une attention particulière aux plis et points de fixation. Les situations suivantes peuvent indiquer qu'un câble usé doit être remplacé :

- A. une gaine déchirée ou fendue qui expose le câble
- B. un câble tordu ou fortement plié
- C. une gaine tordue ou enroulée sur elle-même
- D. une gaine étirée et s'affinant en épaisseur



Arrêts de Câble

Vérifiez que les câbles ne frottent pas contre les arrêts de câble, et que les arrêts de câble maintiennent bien les câbles dans les rainures des poulies. Si un arrêt de câble n'est pas correctement aligné, desserrez légèrement l'écrou de verrouillage, réglez l'arrêt de câble selon le besoin, puis resserrez l'écrou.



ENTRETIEN MENSUEL

Poignées

Vérifiez les poignées et remplacez-les si nécessaire. Remarque : votre appareil de musculation n'est peut-être pas équipé de poignées.

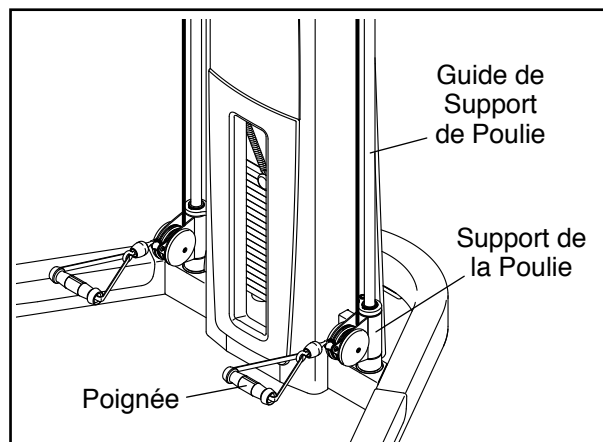
Lubrification des Guides de Poids

Nettoyez et lubrifiez chaque guide de poids à l'intérieur de la tour en les essuyant avec un chiffon doux imbibé d'huile de moteur légère de type 10W-40 ou 10W-30. Seule une fine couche d'huile est nécessaire sur toute la hauteur du guide de poids. **N'utilisez pas de lubrifiant à base de TEFLON®.**

Lubrification des Roulements à Billes Linéaires

Pour commander de la graisse pour les roulements à billes linéaires, référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos du manuel. Il existe d'autres produits approuvés dont le LUBRIPLATE® MAG-00, le 76 DYNALIFE® L-EP 000, CASTROL® HD 000 et la graisse SUPER LUBE® 00/000. **IMPORTANT : pour ne pas abîmer les roulements à billes linéaires, n'utilisez aucun autre type de lubrifiant.**

1. À l'aide d'un chiffon doux, nettoyez un des guides de support de poulie ; retirez bien toute accumulation de graisse et de débris des extrémités du guide de support.



2. Insérez la goupille de poids dans la pile de poids, puis demandez à une autre personne de tirer la poignée jusqu'à ce que le support de poulie se trouve au centre du guide de support de poulie.
3. Appliquez un peu de la graisse indiquée autour du support de guide de poulie, sur et sous le support de la poulie.
4. Demandez à une autre personne de tirer la poignée plusieurs fois de manière à ce que le support de la poulie se déplace plusieurs fois sur toute la longueur du guide de support de poulie.
5. Répétez les étapes 3 et 4, une ou deux fois de plus, jusqu'à ce que la graisse commence à s'accumuler près des extrémités du guide de support de poulie. Ensuite, essuyez la graisse accumulée.
6. Répétez les étapes 1 à 5 avec l'autre guide de support de poulie.

RÉGLAGE DES CÂBLES

Pour que l'appareil de musculation fonctionne comme prévu, les câbles doivent être correctement tendus. Pour vérifier la tension des câbles, insérez d'abord la goupille de poids dans le porte-poids. Ensuite, soulevez et baissez doucement le porte-poids en effectuant une répétition. Le porte-poids doit se poser légèrement sur le poids supérieur à la fin du mouvement.

Si les câbles sont trop tendus, le porte-poids n'est pas posé sur le poids suivant, et il est difficile d'insérer la goupille de poids dans les poids.

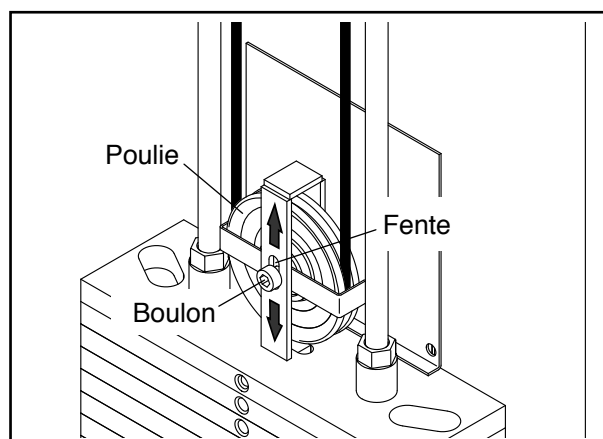
Lorsque les câbles ne sont pas assez tendus, le porte-poids ne se soulève pas immédiatement au début de la répétition. Idéalement, le câble ne devrait pas bouger de plus de 1,3 cm (1/2 pouce) entre la position de repos et le moment où le porte-poids est soulevé.

Si un câble est trop tendu ou pas assez tendu, réglez-le comme décrit dans les étapes suivantes.

Réglage de la Poulie du Porte-poids

Outils nécessaires : une clé hexagonale de 5/16", une clé ouverte de 9/16"

1. Soulevez le chapeau de la tour. Retirez ensuite le couvercle d'accès en dégageant sa partie inférieure et en le soulevant jusqu'à ce que les languettes se détachent.
2. Desserrez l'écrou de verrouillage (non illustré) du boulon qui maintient la poulie sur le support du porte-poids.

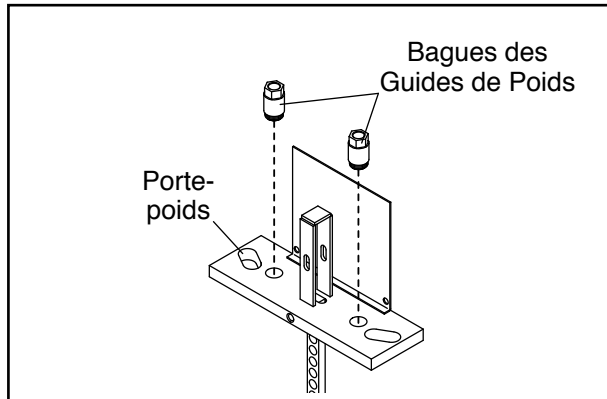


3. Si le câble a besoin d'être moins tendu, déplacez la poulie vers le haut. Si le câble a besoin d'être plus tendu, déplacez la poulie vers le bas.
4. Assurez-vous que l'arrêt de câble est dans la bonne position (voir la section ARRÊTS DE CÂBLE à la page 7), puis resserrez l'écrou de verrouillage.
5. Vérifiez la tension des câbles comme décrit ci-dessus. Effectuez tout réglage nécessaire.
6. Effectuez lentement une répétition avec une charge légère, et demandez à une autre personne de vérifier que le câble ne sort pas d'une poulie et qu'il ne frotte pas un arrêt de câble.
7. Réinstallez le couvercle d'accès et le chapeau.

ENTRETIEN DE LA PILE DE POIDS

L'entretien de la pile de poids comprend le remplacement des bagues à l'intérieur du porte-poids. Pour commander ces pièces, référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos du manuel.

1. Soulevez le chapeau de la tour. Retirez ensuite le couvercle d'accès en dégageant sa partie inférieure et en le soulevant hors des languettes.
2. Retirez les écrous et les rondelles des extrémités supérieures des guides de poids, puis laissez ces derniers glisser jusqu'au sol.
3. Pour retirer le porte-poids, retirez d'abord l'écrou, le boulon, les rondelles, la poulie et l'arrêt de câble à l'aide d'une clé hexagonale de 5/16" et d'une clé ouverte de 9/16".
4. Glissez le porte-poids vers le haut et sortez-le des guides de poids. Remarque : tirez les guides de poids vers l'arrière de l'appareil de musculation pour avoir plus de place.
5. Dévissez et retirez les deux bagues des guides de poids du porte-poids. Jetez les bagues des guides de poids.

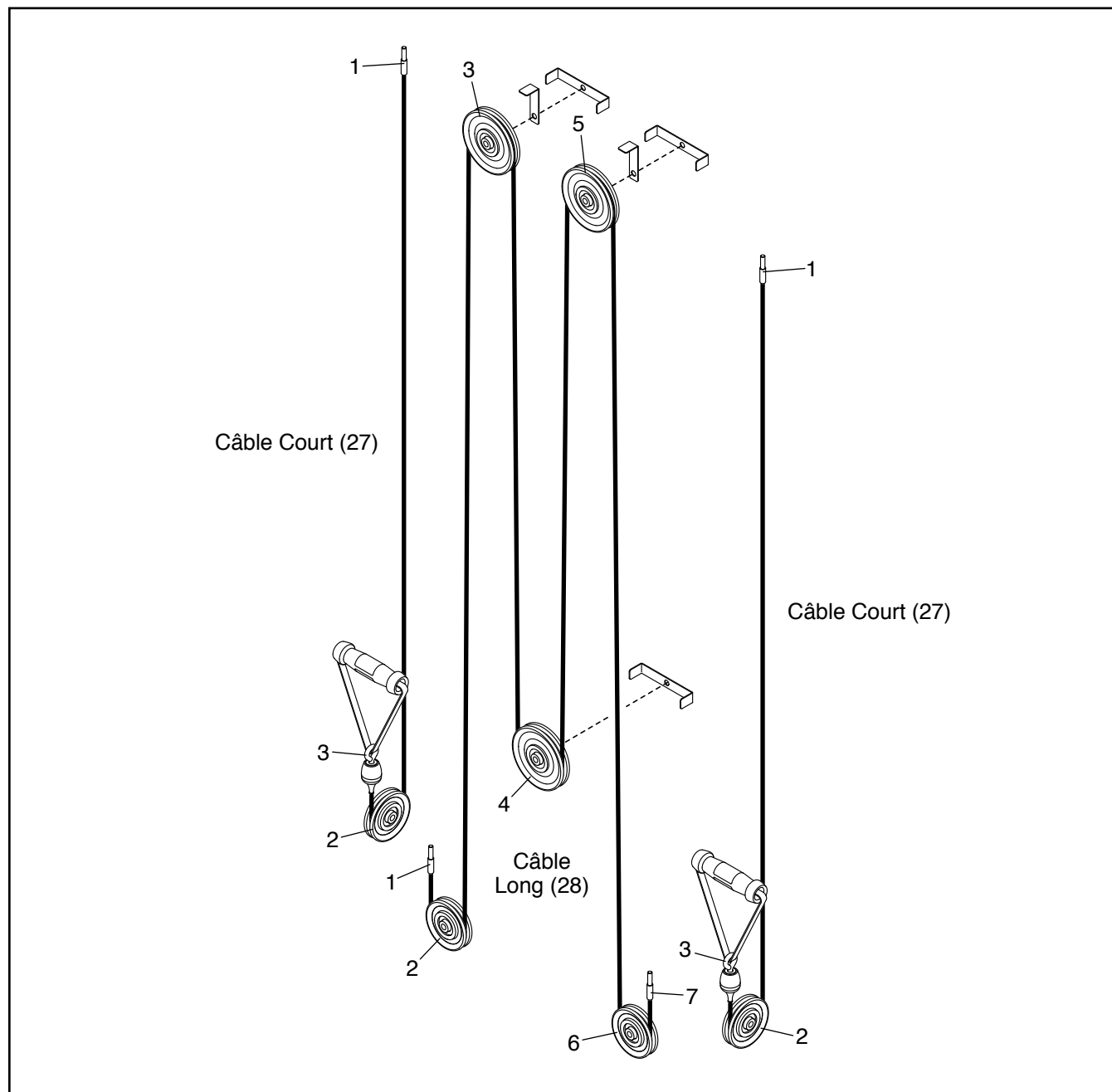


6. Vissez les deux nouvelles bagues des guides de poids sur le porte-poids. **Ne serrez pas excessivement les bagues des guides de poids. Si elles sont trop serrées, elles peuvent faire du bruit en se déplaçant sur les guides de poids.**
7. Nettoyez et lubrifiez les guides de poids avec un chiffon doux imbibé d'huile de moteur légère de type 10W-40 ou 10W-30. Seule une légère couche sur toute la longueur est nécessaire. **N'utilisez pas de lubrifiant à base de TEFLON®.**
8. Attachez le porte-poids sur les guides de poids. Réinstallez la poulie, le câble et l'arrêt de câble.
9. Attachez les guides de poids en haut de la tour.
10. Insérez la goupille de poids dans le porte-poids. Tirez la poignée, ce qui soulèvera le porte-poids jusqu'en haut. Retournez doucement la poignée à la position de repos.

Si le porte-poids se coince, desserrez les écrous en haut de l'un des guides de poids. Soulevez de nouveau le porte-poids jusqu'en haut. Resserrez les écrous. Vérifiez à nouveau la course complète et réglez les guides de poids si nécessaire.
11. Effectuez lentement une répétition en demandant à une autre personne de s'assurer que le câble reste bien pas la rainure de la poulie et ne frotte pas contre un arrêt de câble.
12. Réinstallez le couvercle d'accès et le chapeau.

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme ci-dessous illustre la position correcte des câbles. Les nombres sur chaque schéma indiquent le chemin du câble concerné. Utilisez ce schéma pour vous assurer que les câbles et les protections des câbles ont été montés correctement. Si les câbles ou les protections du câble ne sont pas mis en place correctement, l'appareil de musculation ne pourra pas fonctionner normalement et peut être endommagé. **Assurez-vous que les protections des câbles ne touchent et ne plient pas les câbles.**



REMARQUES

REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

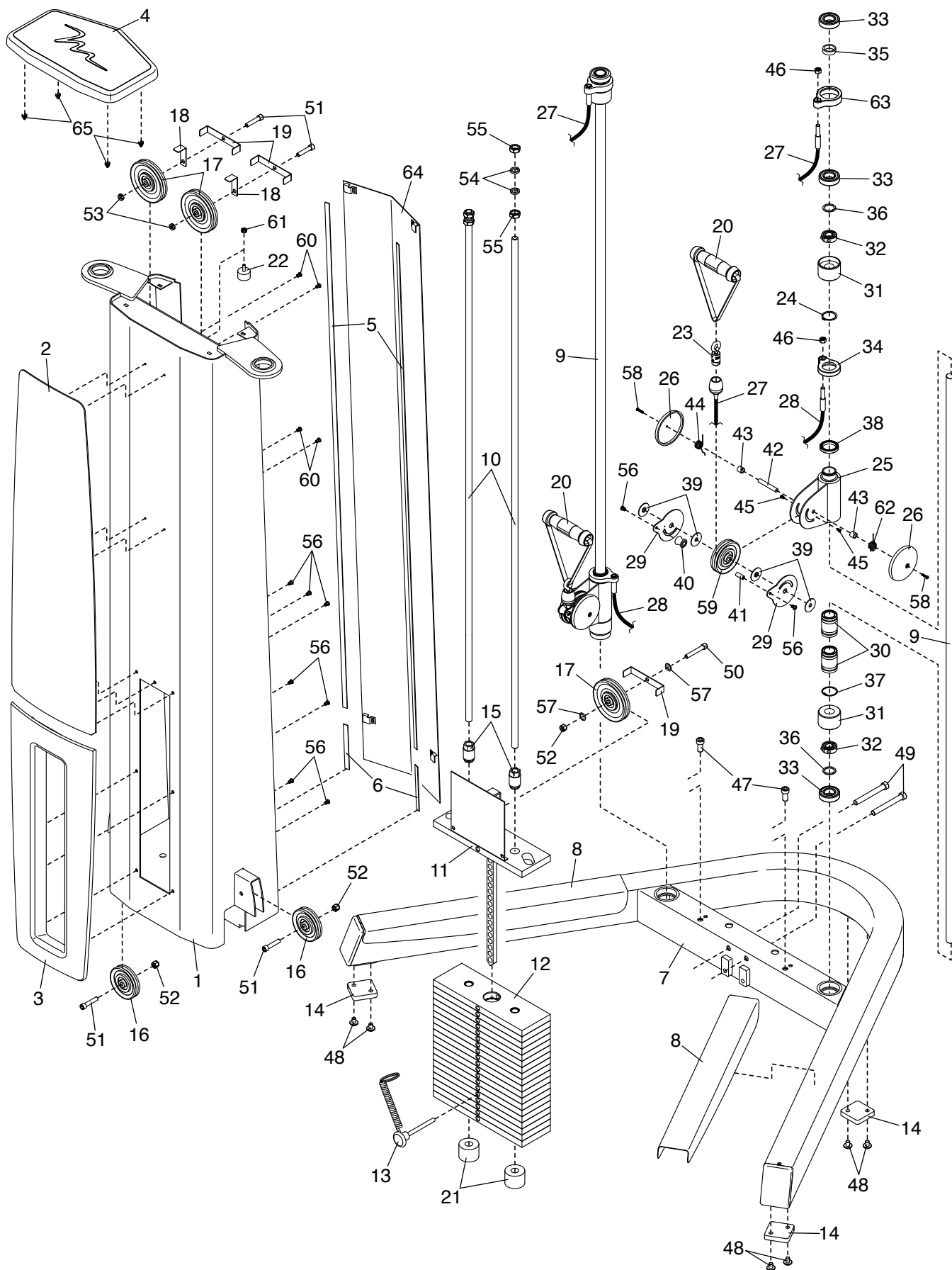
N°. du Modèle F702.0 R0114A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Tour	35	2	Bague d'Espacement du Support de Câble
2	1	Boîtier Supérieur	36	4	Rondelle de l'Amortisseur
3	1	Boîtier Inférieur	37	2	Bague-attache Interne
4	1	Chapeau	38	2	Petit Roulement à Billes
5	2	Grande Bande Aimantée	39	8	Rondelle à Épaulement
6	2	Petite Bande Aimantée	40	2	Rouleau de Câble
7	1	Base	41	2	Essieu du Rouleau
8	2	Boîtier de Protection	42	2	Essieu de la Poulie
9	2	Guide de Support de Poulie	43	4	Bague d'Espacement de la Poulie
10	2	Guide de Poids	44	2	Ressort Gauche de Poulie
11	1	Porte-poids	45	4	Vis #8 x 5/16"
12	19	Poids	46	4	Écrou de Blocage 3/8"
13	1	Goupille de Poids	47	2	Vis 1/2" x 1"
14	3	Pied	48	6	Vis 3/8" x 1/2"
15	2	Bague du Guide de Poids	49	2	Vis 1/2" x 4"
16	2	Petite Poulie en Aluminium	50	1	Boulon 3/8" x 2 1/4"
17	3	Grande Poulie en Aluminium	51	4	Boulon 3/8" x 1 3/4"
18	2	Petit Arrêt de Câble	52	3	Écrou de Verrouillage 3/8"
19	3	Grand Arrêt de Câble	53	2	Écrou de Blocage 3/8"
20	2	Poignée	54	4	Rondelle Fendue 5/8"
21	2	Amortisseur de Poids	55	4	Écrou de Blocage 5/8"
22	1	Amortisseur du Porte-poids	56	11	Vis 1/4" x 3/8"
23	2	Extrémité de Câble	57	2	Rondelle Striée 3/8"
24	2	Bague-attache Externe	58	4	Vis #8 x 3/4"
25	2	Support de la Poulie	59	2	Poulie Fine
26	4	Boîtier du Support de la Poulie	60	4	Vis #8 x 3/8"
27	2	Câble Court	61	1	Écrou de Verrouillage 1/4"
28	1	Câble Long	62	2	Ressort Droit de la Poulie
29	4	Plaque de la Poulie	63	2	Support Supérieur du Câble
30	4	Roulement à Billes Linéaire	64	1	Couvercle d'Accès
31	4	Amortisseur du Support de la Poulie	65	4	Fermeur du Chapeau
32	4	Pince	*	—	Manuel de l'Utilisateur
33	6	Grand Roulement à Billes			
34	2	Support de Câble Inférieur			

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

N°. du Modèle F702.0 R0114A



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

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

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.