

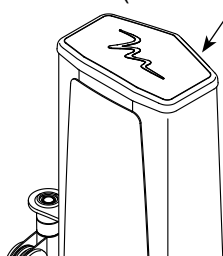
FREEMOTION[®] Quadriceps

N°. du Modèle F706.0

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

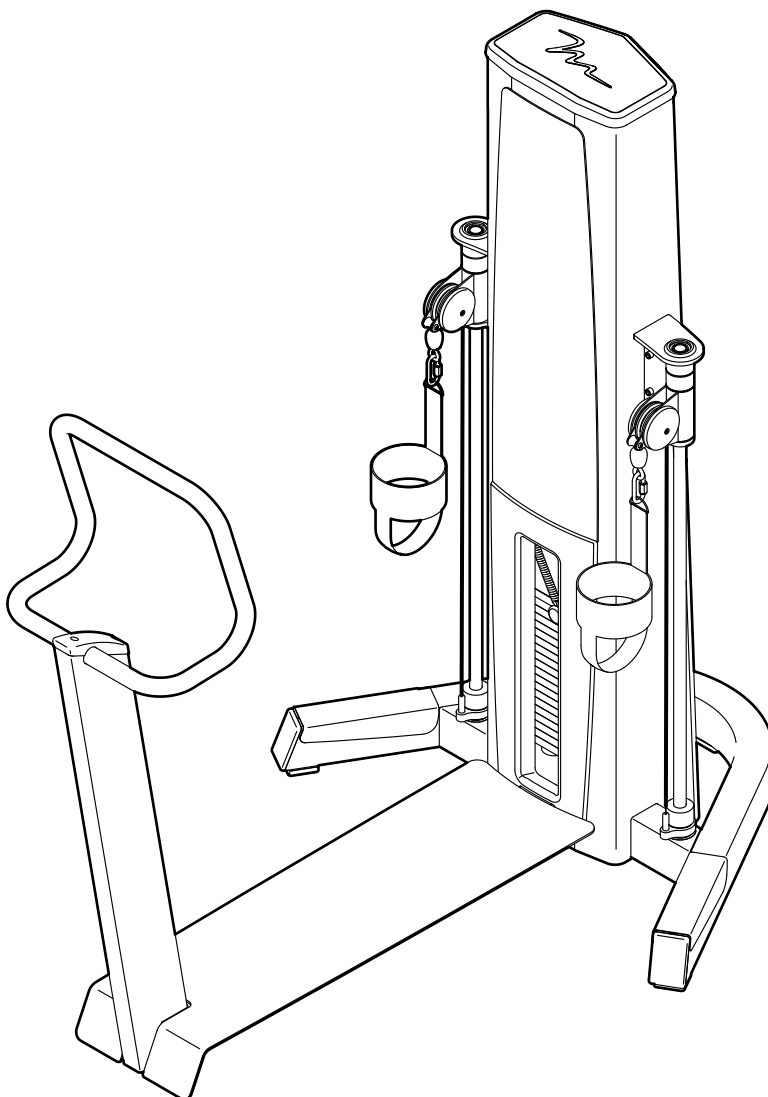


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	6
DIAGRAMME DES CÂBLES	10
LISTE DES PIÈCES	13
SCHÉMA DÉTAILLÉ	14
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

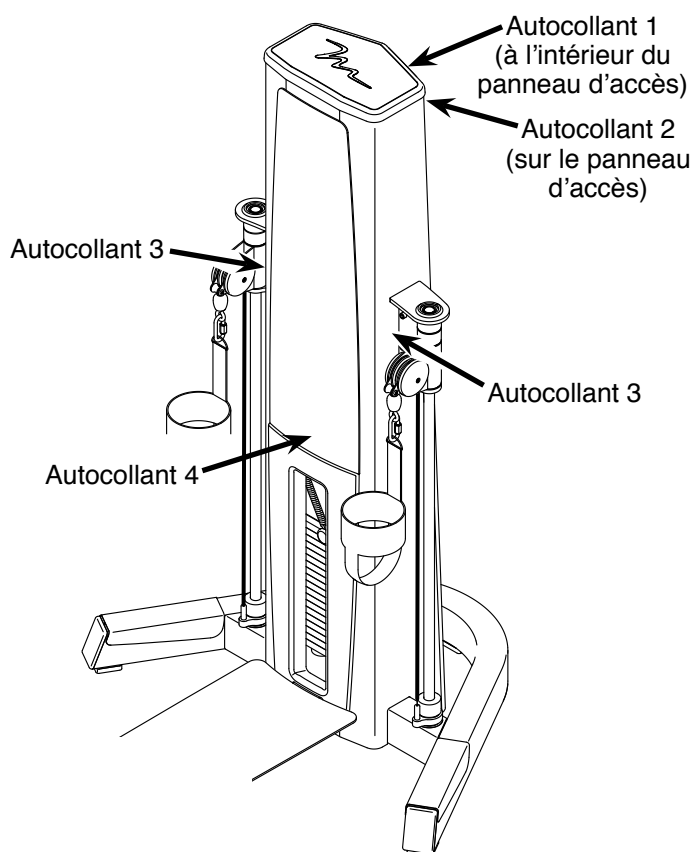
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ 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.

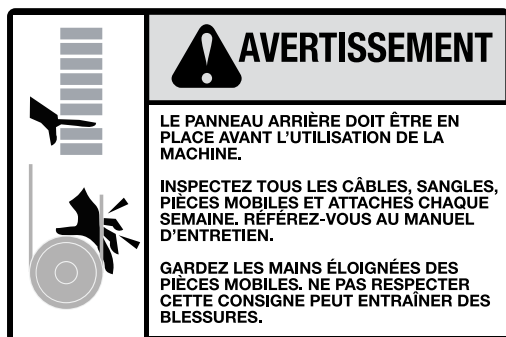
1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation soient correctement informés de toutes les précautions, qu'ils aient lu et compris toutes les étiquettes d'avertissement et de mise en garde, et qu'ils soient informés sur l'utilisation appropriée de l'appareil de musculation.
2. Il devrait être demandé à tous les utilisateurs de l'appareil de musculation de rapporter immédiatement au personnel de l'établissement toute blessure ou toute irrégularité de l'appareil.
3. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
4. N'utilisez l'appareil de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.
5. 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.
6. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que l'espace autour de l'appareil de musculation suffise aux exercices prévus.
7. L'appareil de musculation doit être ancré au sol à l'aide des orifices d'ancrage pour maximiser la stabilité lorsque cela est nécessaire ou possible.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil de musculation en tout temps.
9. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
10. N'approchez ni vos mains, ni vos pieds des pièces en mouvement. Ne vous appuyez pas contre l'appareil de musculation et n'y posez pas les mains pendant qu'il est utilisé.
11. Veillez à ce que la goupille de poids soit complètement enfoncée dans l'un des poids.
12. Veillez à ce que les sangles de pied soient fermement fixées avant chaque utilisation de l'appareil de musculation.
13. Vérifiez l'ensemble des câbles, raccords de câble et poulies avant chaque utilisation de l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
14. Veillez à ce que les câbles demeurent engagés dans les poulies en tout temps. Si un câble se coince pendant l'exercice, cessez immédiatement, et veillez à ce que le câble loge dans les poulies et que rien ne gêne ni le câble, ni les poulies.
15. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

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.



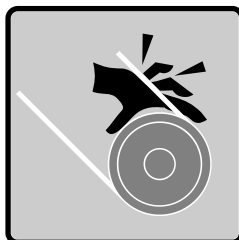
Autocollant 1



Autocollant 2



Autocollant 3



Autocollant 4 (Élément de la plaquette de consigne)



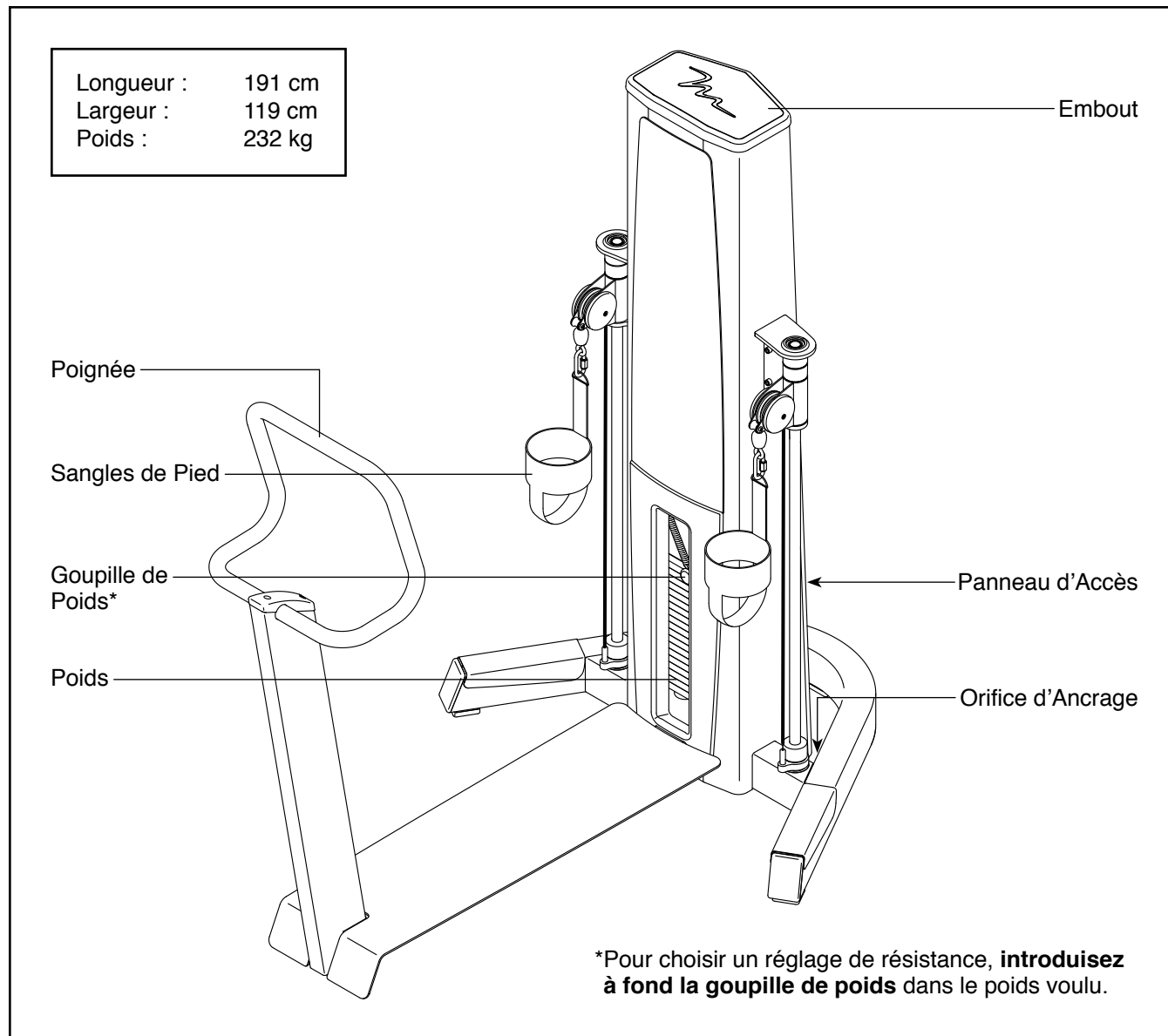
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation novateur FREEMOTION® QUADRICEPS. Avec la liberté de mouvement, vous pouvez faire travailler ensemble les groupes de muscles de votre corps – comme vous le faites naturellement – afin de vous entraîner plus efficacement.

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

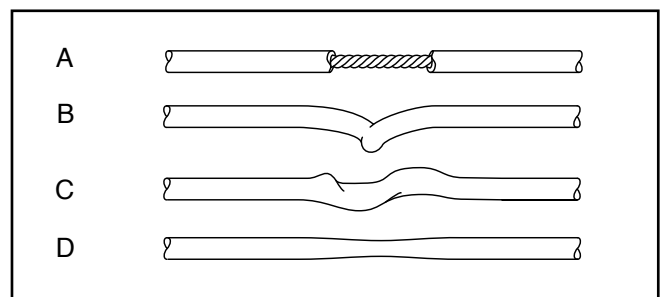
Petites Pièces

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

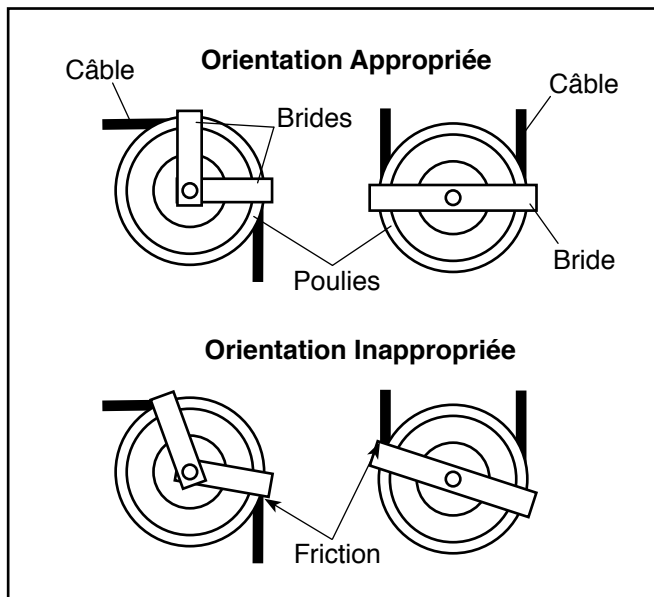
Vérifiez chacun des câbles sur toute sa longueur et effectuant lentement une répétition sur l'appareil de musculation. Inspectez le câble à l'extérieur de l'appareil de musculation et le câble à l'intérieur. Passez vos doigts le long du câble, en portant une attention particulière aux plis et points 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



Brides de Câble

Vérifiez qu'il n'y a aucune friction entre câbles et brides de câble, et que ces dernières maintiennent les câbles dans les gorges des poulies. Si une bride de câble n'est pas correctement alignée, desserrez légèrement l'écrou de blocage, réglez la bride selon le besoin, puis resserrez l'écrou.



ENTRETIEN MENSUEL

Prises

Vérifiez les prises et remplacez-les au besoin.
Remarque : votre appareil de musculation peut être dépourvu de prises.

Lubrification des Guides-poids

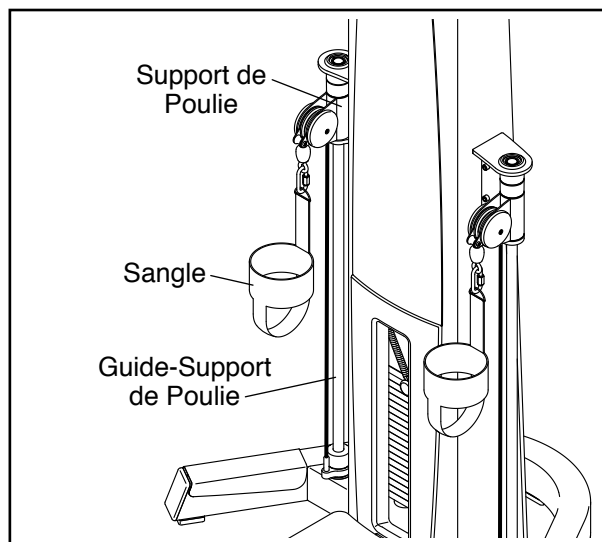
Nettoyez et lubrifiez tous les guide-poids à l'intérieur de la tour en les essuyant chacun avec un linge doux imbibé d'huile moteur légère 10W-40 ou 10W-30. N'appliquez qu'une fine couche sur toute la longueur du guide de poids. **N'utilisez aucun lubrifiant à base de TEFLON®.**

Lubrification du Palier Linéaire

Pour commander de la graisse pour les paliers linéaires, reportez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos du manuel. Il existe d'autres produits approuvés, dont LUBRIPLATE® MAG-00, 76 DYNALIFE® L-EP 000, CASTROL® HD 000 et la graisse SUPER LUBE® 00/000.

IMPORTANT : pour éviter d'abîmer irrémédiablement les paliers linéaires, n'utilisez aucun autre type de graisse.

1. À l'aide d'un linge doux, nettoyez l'un des guide-supports de poulie ; veillez à retirer toute accumulation de graisse et de débris des extrémités du guide-support.



2. Introduisez la goupille de poids dans la pile de poids, puis demandez à une autre personne de tirer la sangle jusqu'à ce que le support de poulie se situe au centre du guide-support de poulie.
3. Déposez des gouttes de la graisse indiquée tout autour du guide-support de poulie de chaque côté du support de poulie.
4. Demandez à une autre personne de tirer à répétition la poignée de sorte à déplacer le support de poulie sur toute la longueur du guide-support de poulie à plusieurs reprises.
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-support de poulie. Puis, essuyez toute graisse accumulée.
6. Répétez les étapes 1 à 5 avec l'autre guide-support de poulie.

RÉGLAGE DU CÂBLAGE

Pour assurer le fonctionnement approprié de l'appareil de musculation, les câbles doivent être correctement tendus. Pour vérifier la tension des câbles, introduisez d'abord la goupille de poids dans le curseur de poids. Élevez ou abaissez lentement le curseur de poids en effectuant un mouvement. Le curseur de poids doit se poser tout juste sur le poids suivant à la fin du mouvement.

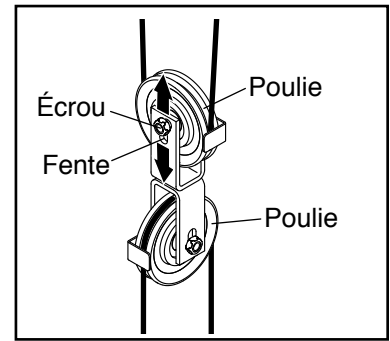
Si les câbles sont trop tendus, le curseur de poids ne s'appuiera pas sur le poids suivant, rendant ainsi difficile d'enfoncer la goupille de poids dans les plaques de poids.

Lorsque les câbles ne sont pas assez tendus, le curseur de poids ne s'élève pas immédiatement au moment où s'amorce le mouvement. Idéalement, le câble ne devrait pas s'écarter de plus de 1,3 cm (1/2") du point d'appui avant de soulever le curseur de poids.

Si les câbles ne sont pas assez tendus ou trop tendus, suivez les étapes ci-dessous pour les ajuster.

1. Soulevez l'embout hors de la tour. Retirez ensuite le panneau d'accès en dégageant sa partie inférieure et en le soulevant hors des languettes.

2. Dévissez l'écrou qui maintient une des poulies sur le support en U.



3. Pour tendre les câbles, rapprochez la poulie de l'autre poulie sur le double support en U. Pour détendre les câbles, éloignez la poulie de l'autre poulie sur le double support en U.

4. Veillez à ce que la bride de câble soit correctement orientée (voir BRIDES DE CÂBLE à la page 7), puis resserrez l'écrou de blocage.

5. Vérifiez la tension des câbles tel qu'il est indiqué plus haut. Effectuez tout réglage nécessaire.

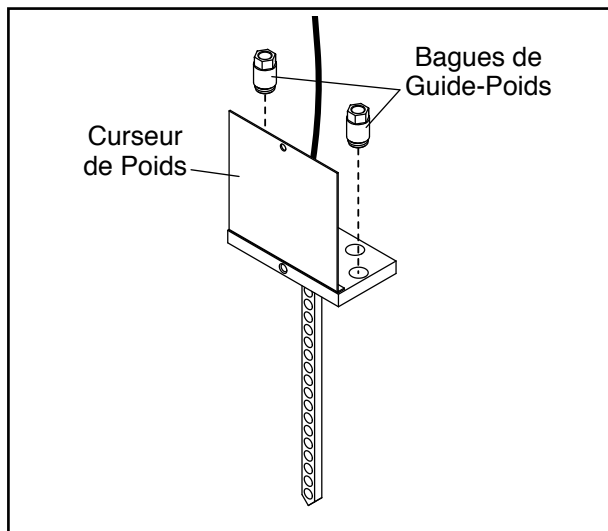
6. Effectuez lentement un mouvement avec une légère charge, et faites vérifier par une personne que le câble ne quitte pas la gorge de la poulie ni ne frotte contre une bride de câble.

7. Réinstallez la plaque d'accès et l'embout.

ENTRETIEN DES PILES DE POIDS

L'entretien des piles de poids inclut le remplacement des bagues à l'intérieur du curseur de poids. Pour commander ces pièces, reportez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos du manuel.

1. Soulevez l'embout hors de la tour. Retirez ensuite le panneau 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 guide-poids, puis laissez ces derniers s'abaisser jusqu'au sol.
3. Élevez le curseur de poids hors des extrémités supérieures des guide-poids. Remarque : tirez les guide-poids vers l'arrière de l'appareil de musculation pour mieux les écarter.
4. Dévissez et retirez les deux bagues de guide-poids en place du curseur de poids. Jetez les bagues de guide-poids.

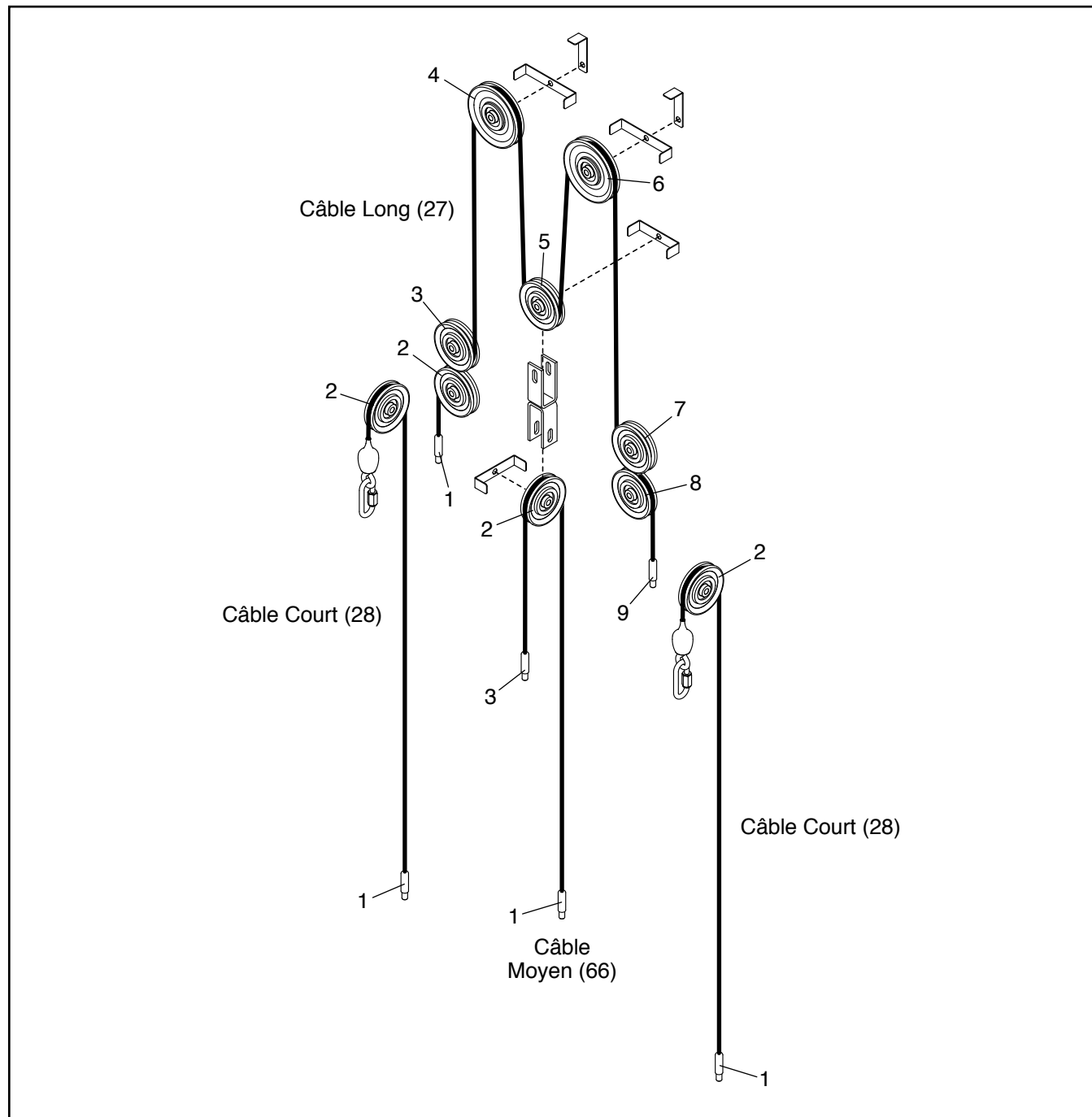


5. Vissez les deux nouvelles bagues de guide-poids dans le curseur de poids.
6. Nettoyez et lubrifiez les guides-poids à l'intérieur de la tour en les essuyant avec un linge doux imbibé d'huile moteur légère 10W-40 ou 10W-30. Seule une légère couche sur toute la longueur est nécessaire. **N'utilisez aucun lubrifiant à base de TEFLON®.**
7. Réinstallez le curseur de poids sur les guide-poids.
8. Réinstallez les guide-poids au haut de la tour.
9. Introduisez la goupille de poids dans le curseur de poids. Tirez la poignée de sorte à élever au plus haut le curseur de poids. Retournez doucement la poignée à la position de repos.

Si le curseur de poids se coince, desserrez les écrous à l'extrémité supérieure de l'un des guide-poids. Élevez de nouveau le curseur de poids au plus haut. Resserrez les écrous. Vérifiez à nouveau la course complète et réglez les guide-poids au besoin.
10. Effectuez lentement un mouvement en faisant vérifier par une autre personne que le câble ne quitte pas la gorge de la poulie et ne frotte pas contre une bride de câble.
11. Réinstallez la plaque d'accès et l'embout.

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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F706.0 R0414A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Tour	39	8	Rondelle à Épaulement
2	1	Boîtier Supérieur	40	2	Rouleau du Câble
3	1	Boîtier Inférieur	41	2	Essieu du Rouleau
4	1	Embout	42	2	Essieu de la Poulie
5	2	Grande Bande Aimantée	43	4	Bague d'Espacement de la Poulie
6	2	Petite Bande Aimantée	44	2	Ressort de la Poulie Gauche
7	1	Base	45	4	Vis #8 x 5/16"
8	2	Boîtier de Protection	46	5	Écrou Fin à Petit Filet 3/8"
9	2	Guide du Support de la Poulie	47	2	Vis 1/2" x 1"
10	2	Guide de Poids	48	8	Vis 3/8" x 1/2"
11	1	Chariot de Poids	49	4	Vis 1/2" x 4"
12	10	Poids de 10 livres	50	2	Lien Rapide
13	1	Goupille de Poids	51	8	Boulon 3/8" x 1 3/4"
14	4	Pied	52	6	Écrou de Verrouillage 3/8"
15	2	Bague du Guide de Poids	53	4	Écrou Fin à Gros Filet 3/8"
16	6	Petite Poulie en Aluminium	54	4	Rondelle Fendue 5/8"
17	2	Grande Poulie en Aluminium	55	4	Écrou Fin 5/8"
18	2	Arrêt de Câble	56	11	Vis 1/4" x 3/8"
19	2	Grand Arrêt de Câble Double	57	2	Amortisseur Supérieur
20	2	Sangle de Pied	58	4	Vis #8 x 3/4"
21	2	Amortisseur de Poids	59	2	Poulie Fine
22	1	Amortisseur du Chariot de Poids	60	4	Vis #8 x 3/8"
23	2	Extrémité du Câble	61	1	Écrou de Verrouillage 1/4"
24	2	Bague-attache Extérieure	62	2	Ressort de la Poulie Droite
25	2	Support de la Poulie	63	2	Support de Câble Inférieur
26	4	Boîtier du Support de la Poulie	64	1	Porte d'Accès
27	1	Câble Long	65	4	Attache d'Embout
28	2	Câble Court	66	1	Câble Moyen
29	4	Plaque de Poulie	67	9	Poids de 5 livres
30	4	Roulement à Billes Linéaire	68	2	Petit Arrêt de Câble Double
31	4	Amortisseur du Support de la Poulie	69	1	Double Support en U
32	4	Pince	70	2	Boulon 3/8" x 5 1/2"
33	6	Grand Roulement à Billes	71	2	Vis 3/8" x 1 1/4"
34	2	Support de Câble Supérieur	72	1	Poignée
35	2	Bague d'Espacement du Support de Câble	73	1	Plateforme
36	4	Rondelle de l'Amortisseur	74	1	Cadre
37	2	Bague-attache Interieure	75	1	Écrou de Blocage 3/8"
38	2	Petit Roulement à Billes	76	5	Rondelle Crantée 3/8"
			*	—	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 F706.0 R0414A

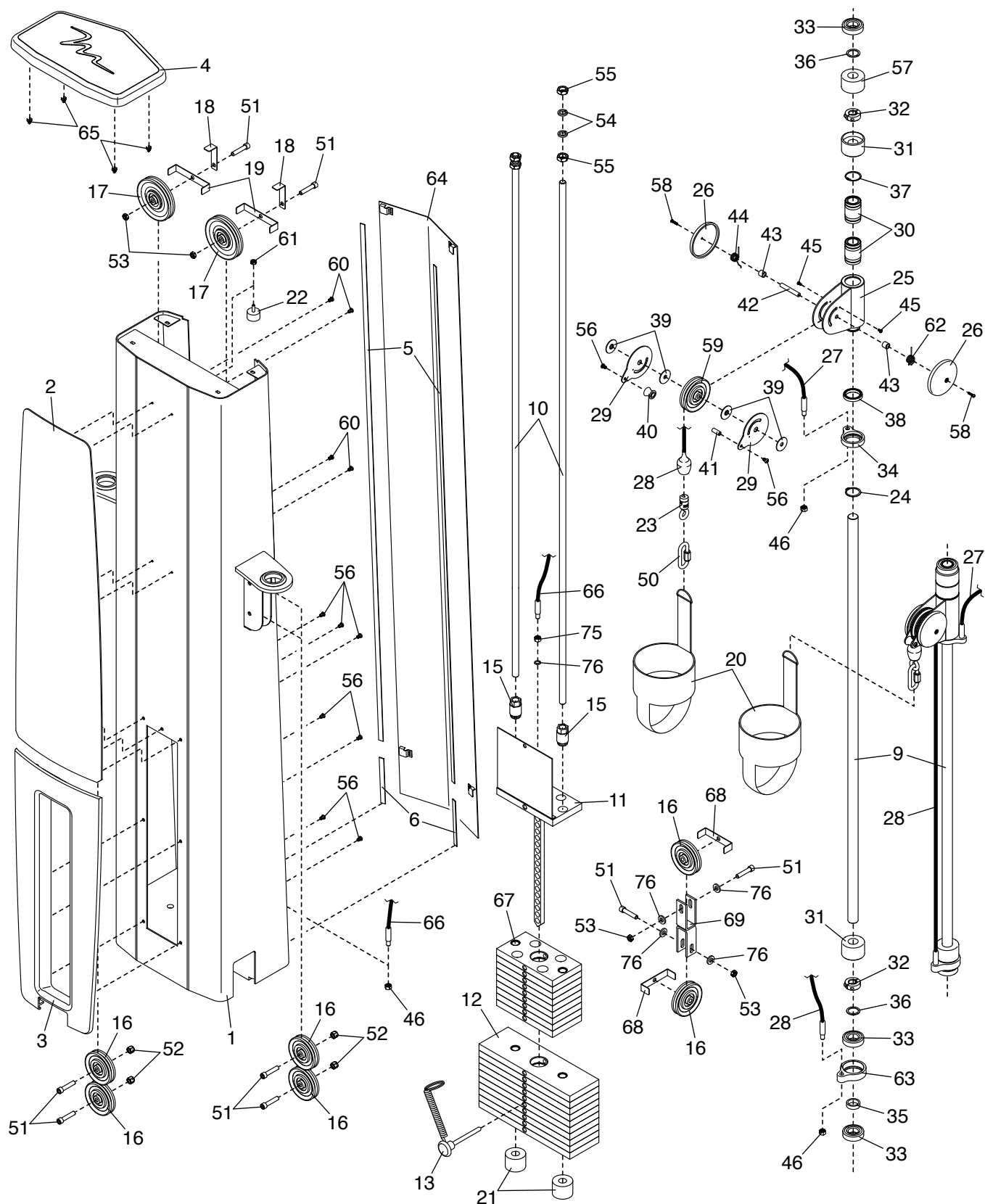
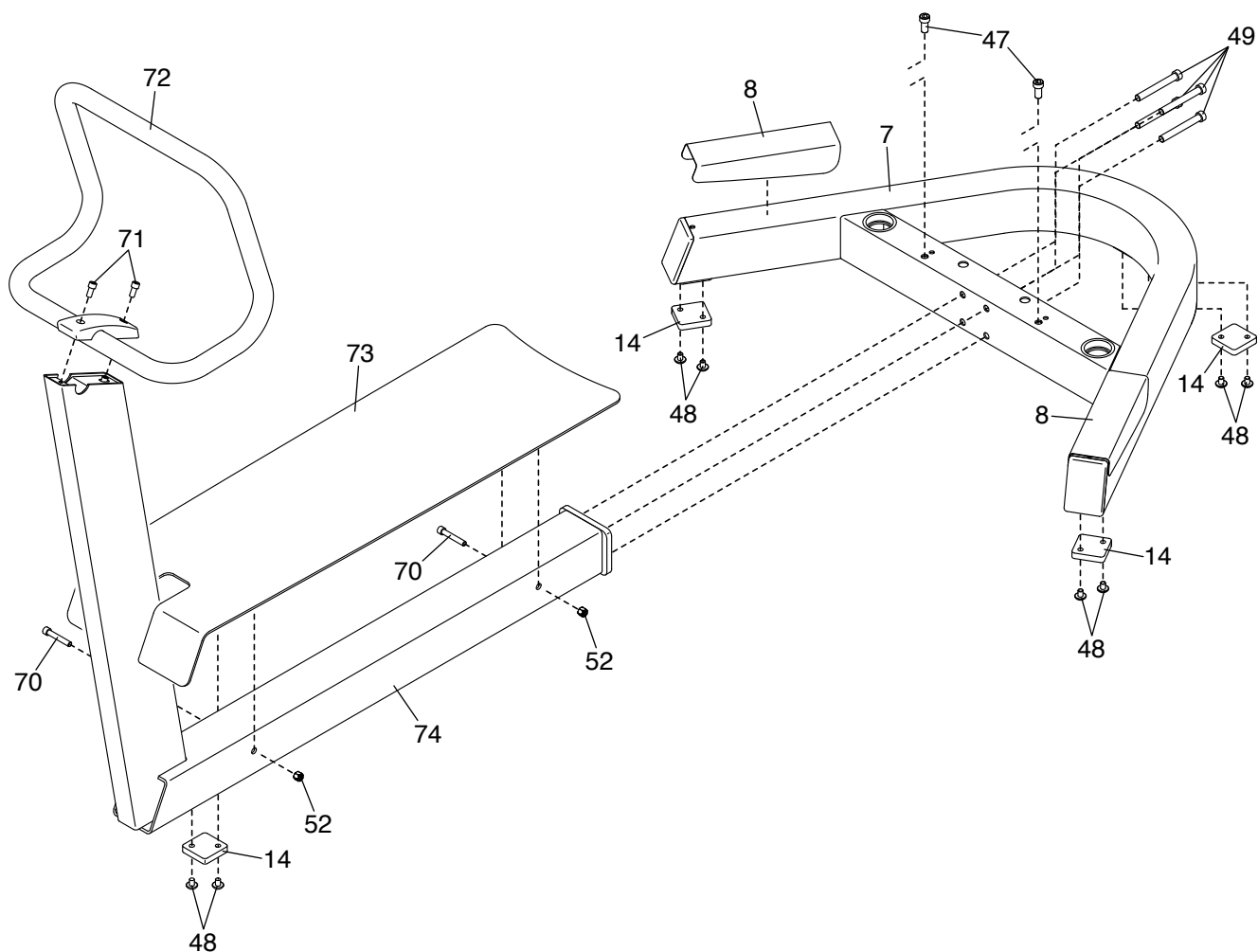


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F706.0 R0414A



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.