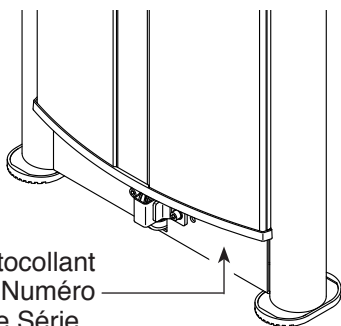


FREEMOTION® CHEST

N°. du Modèle F800.0

N°. de Série _____

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



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

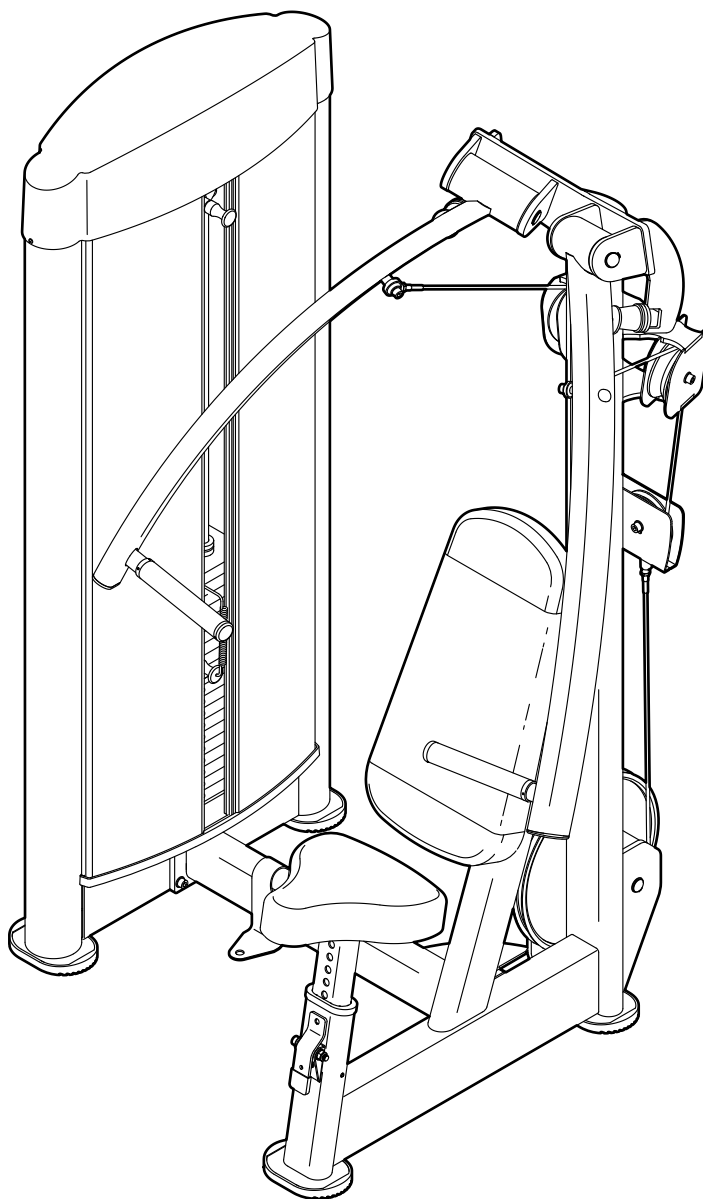


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
RÉGLAGES	20
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	22
DIAGRAMME DES CÂBLES	24
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

FORMULA 409 est une marque enregistrée de The Clorox Company.
SIMPLE GREEN est une marque enregistrée de Sunshine Makers, Inc.
Teflon est une marque enregistrée de E. I. du Pont de Nemours and Company.
FREEMOTION est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

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. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. N'utilisez l'appareil de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire d'assurer que l'espace autour de l'appareil de musculation suffit aux exercices prévus.
4. 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.
5. Ancrez l'appareil de musculation au sol à l'aide de la sangle d'ancrage au besoin et lorsque cela est possible pour assurer la stabilité optimale.
6. Il incombe au propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions, qu'ils ont lu et compris toutes les étiquettes d'avertissement et de mise en garde, et qu'ils sont informés de l'utilisation convenable de l'appareil de musculation.
7. 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 de musculation.
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. L'appareil de musculation est conçu pour porter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 159 kg.
10. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
11. N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles. Ne vous appuyez pas contre l'appareil de musculation et n'y posez pas les mains pendant qu'il est utilisé.
12. Veillez à ce que la goupille de poids soit complètement enfoncée dans l'une des plaques de poids.
13. Veillez à ce que les poignées soient fermement fixées avant chaque utilisation de l'appareil de musculation.
14. Vérifiez chaque câble, le raccord de câble et la poulie avant chaque utilisation de l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
15. Veillez à ce que chaque câble demeure dans les gorges des 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 le câble ni les poulies.
16. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

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 dernière page 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.

**AVERTISSEMENT**

- Lisez et suivez tous les avertissements et les instructions, et obtenez la formation nécessaire avant utilisation.
- Passez un examen médical avant de commencer un programme d'exercice.
- Inspectez la machine avant utilisation. Ne pas l'utiliser si la machine semble endommagée.
- Éloignez votre corps et vos vêtements de toutes les pièces mobiles.
- Assurez-vous que la goupille de poids est complètement enfoncée.
- N'enfoncez JAMAIS la goupille quand la pile de poids est élevée.
- N'utilisez JAMAIS la machine si vous la trouvez dans cet état.
- INSPECTEZ tous les câbles, sangles et leurs attaches. N'utilisez pas si un élément est usé ou endommagé.
- N'utilisez pas des haltères ou d'autres objets pour augmenter la résistance, autre que ceux fournis par le fabricant.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur la machine. L'utilisation par des adolescents doit être sous la surveillance d'un adulte compétent.
- Cet équipement doit être utilisé uniquement sous la surveillance de personnel qualifié.
- Ne retirez pas cet autocollant. REMPLACEZ SI ENDOMMAGÉ.
- Poids maximal de l'utilisateur : 159 kg (350 livres)

**ATTENTION**



La goupille de sélection du poids doit être complètement enfoncée dans la plaque de poids.

Restez éloigné des pièces mobiles. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures.

**AVERTISSEMENT**



LE PANNEAU ARRIÈRE DOIT ÊTRE EN PLACE AVANT L'UTILISATION DE LA MACHINE.

INSPECTEZ TOUS LES CÂBLES, SANGLES, PIÈCES MOBILES ET ATTACHES CHAQUE SEMAINE. RÉFÉREZ-VOUS AU MANUEL D'ENTRETIEN.

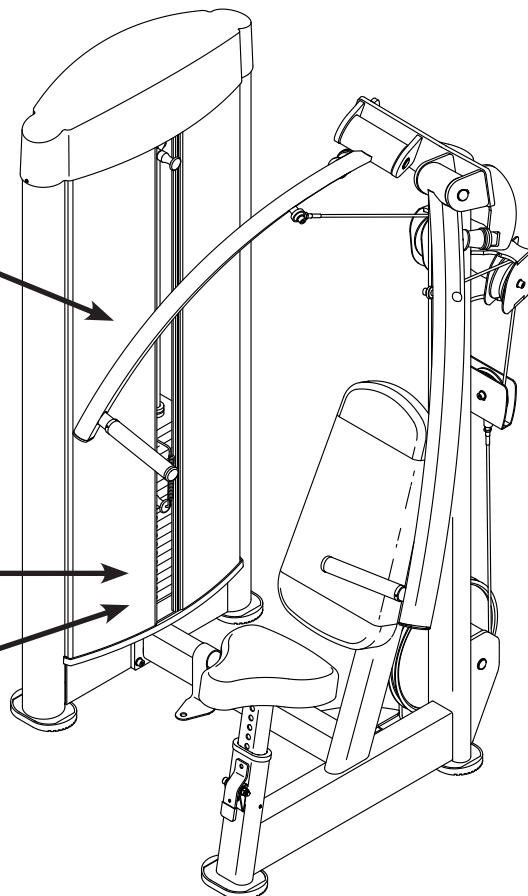
GARDEZ LES MAINS ÉLOIGNÉES DES PIÈCES MOBILES. NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES.

**ATTENTION**



La goupille de sélection du poids doit être complètement enfoncée dans la plaque de poids.

FR



AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation de FREEMOTION® CHEST (Pectoraux). Avec la liberté de mouvement, vous pouvez faire travailler ensemble les groupes de muscles de votre corps, comme vous le faites naturellement, et vous entraîner de manière plus précise et 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.

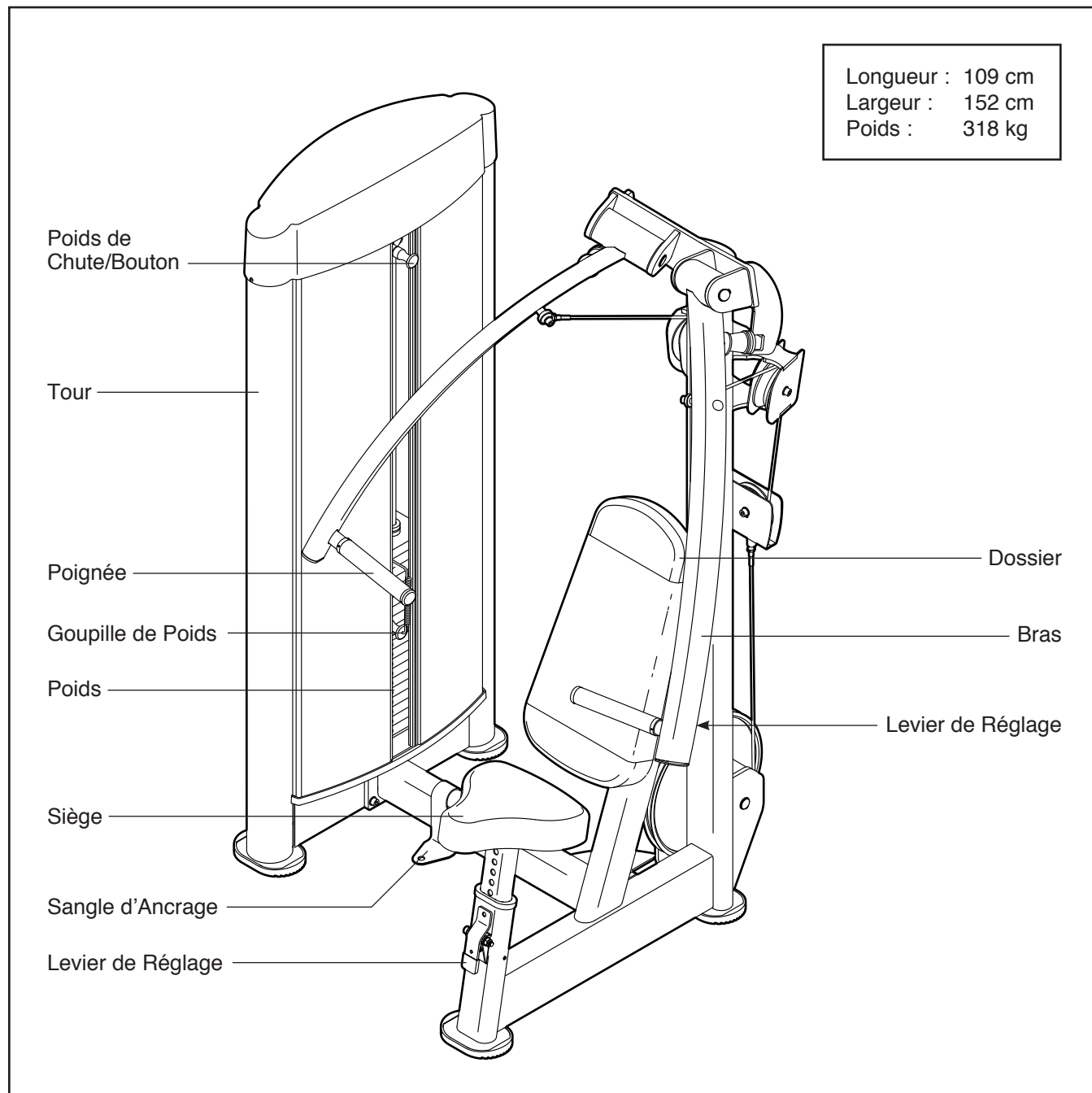
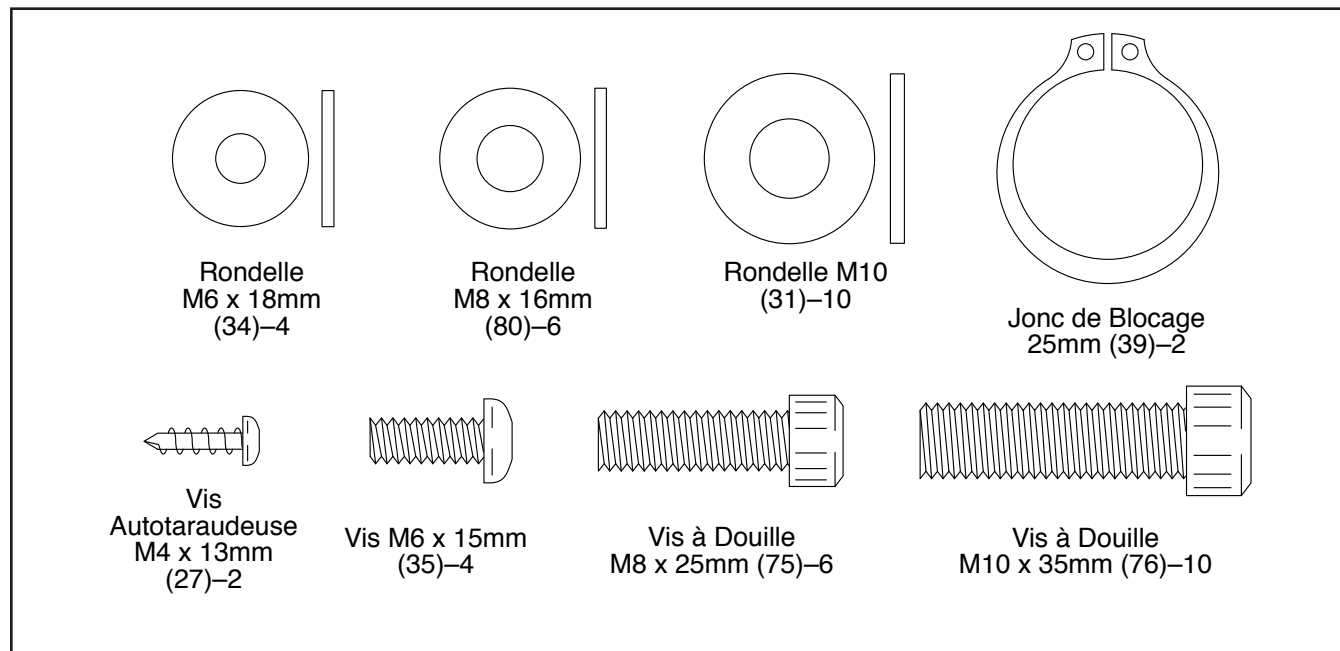


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par son poids et sa taille, l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir vous déplacer autour du l'appareil de musculation quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- Les outils suivants (non-inclus) seront peut-être nécessaires pour l'assemblage :

une clé à molette



un tournevis cruciforme



a set of metric hex keys



une paire de pinces coupantes



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

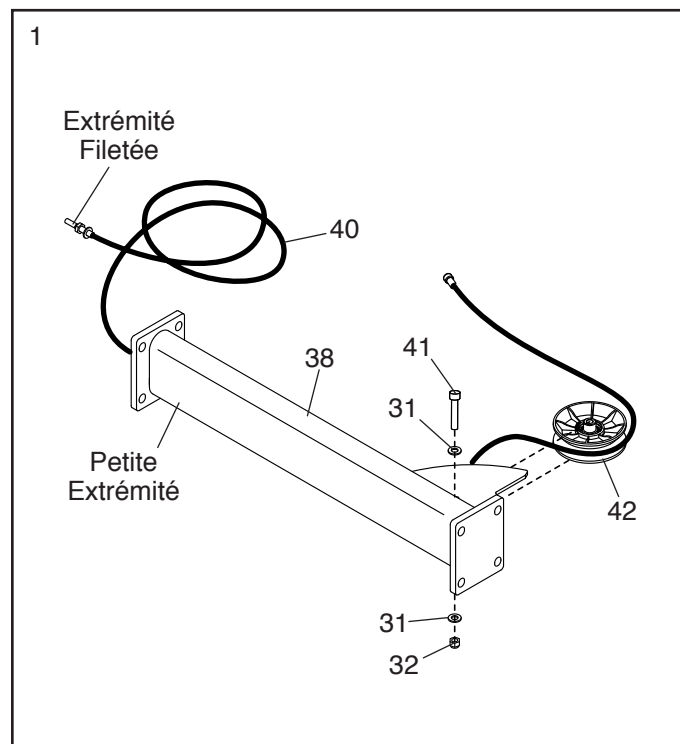
1. Retirez toutes les pièces (31, 32, 41, 42 et 42) du Cadre de Liaison (38).

Reportez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 24 et repérez le Câble Long (40).

Acheminez le Câble Long (40) à travers le Cadre de Liaison (38) ; **veillez à ce que l'extrémité fileté du Câble Long sorte de la petite extrémité du Cadre de Liaison.**

Enfilez le Câble Long (40) autour de la Poulie en V (42).

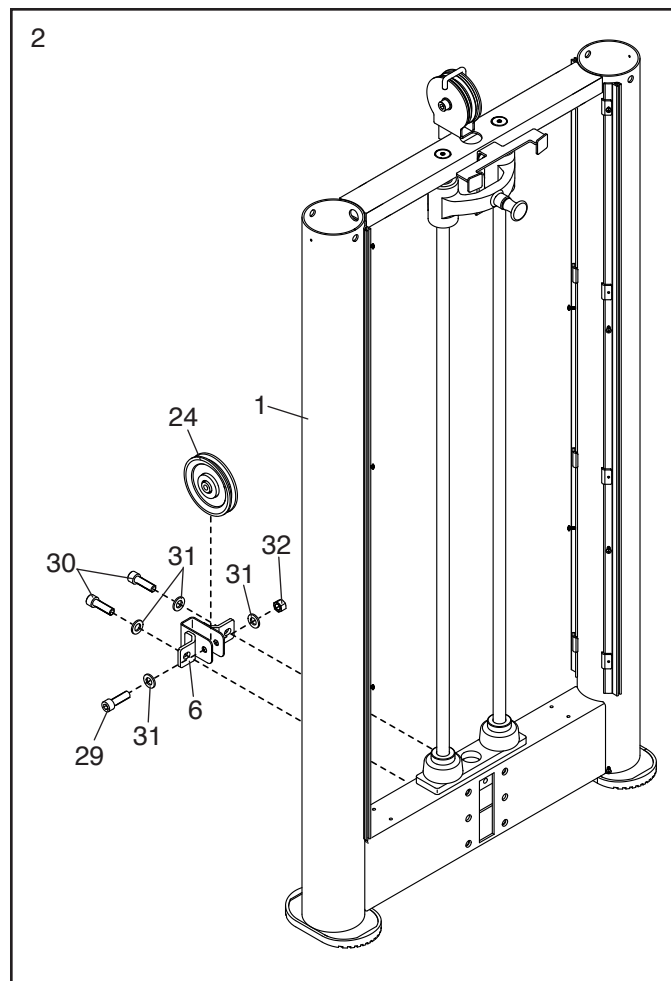
Fixez la Poulie en V (42) au Cadre de Liaison (38) à l'aide du Boulon à Douille M10 x 75mm (41), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) tout juste retirés.



2. Orientez le Cadre de la Tour (1) tel qu'il est indiqué. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre de la Tour pour en empêcher la chute jusqu'à ce que vous ayez terminé l'étape 10.**

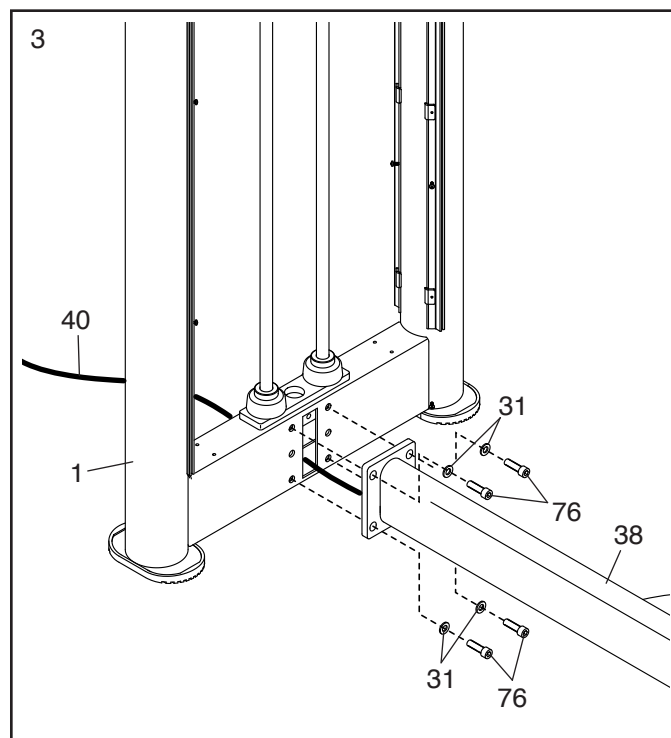
Retirez les deux Vis à Douille M10 x 30mm (30), les deux Rondelles M10 (31) et le Support de la Petite Poulie (6) du dos du Cadre de la Tour (1).

Ensuite, retirez l'Écrou de Blocage M10 (32), le Boulon à Douille M10 x 50mm (29), les deux Rondelles M10 (31) et la Grande Poulie (24) du Support de la Petite Poulie (6).



3. Acheminez le Câble Long (40) à travers le Cadre de la Tour (1) tel qu'il est indiqué.

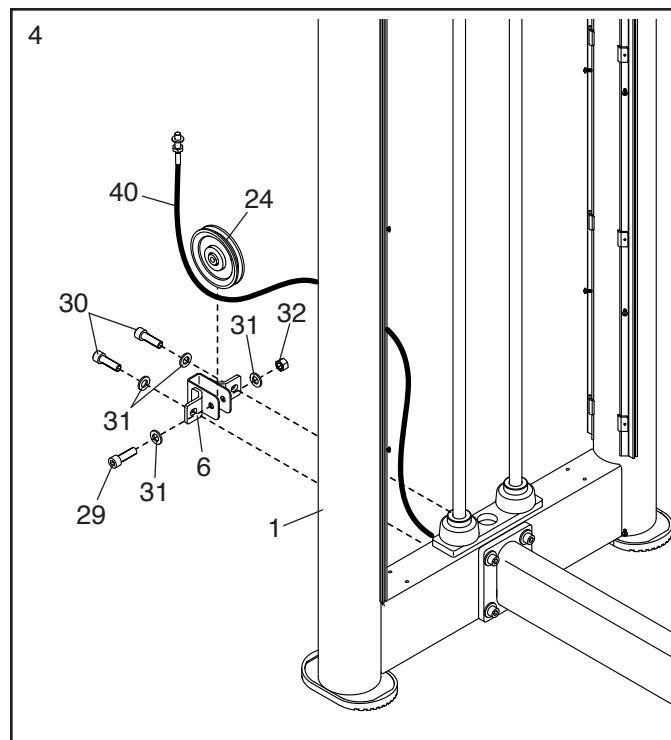
Fixez le Cadre de Liaison (38) au Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis à Douille M10 x 35mm (76) et quatre Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas les Vis à Douille à ce moment.**



4. Enfilez le Câble Long (40) vers le haut à travers le Support de la Petite Poulie (6).

Fixez la Grande Poulie (24) à l'intérieur du Support de la Petite Poulie (6) à l'aide du Boulon à Douille M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) retirés à l'étape 2.

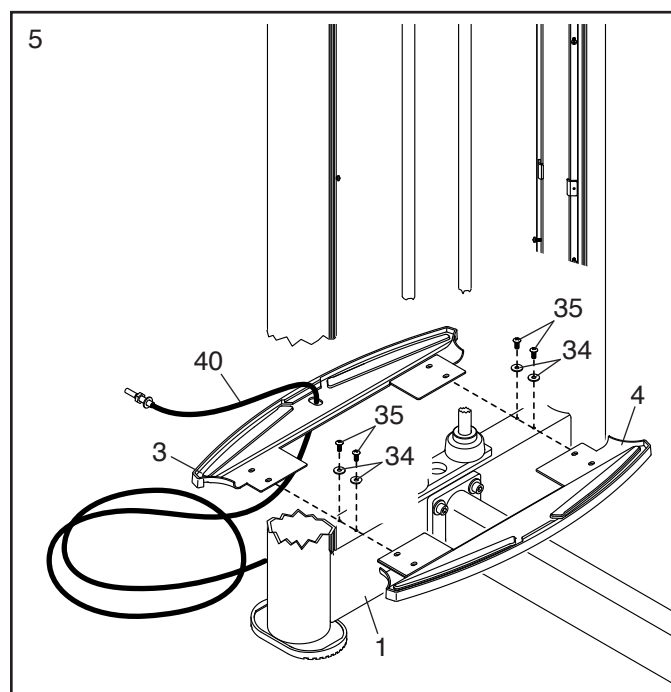
Ensuite, fixez le Support de la Petite Poulie (6) au Cadre de la Tour (1) à l'aide des deux Vis à Douille M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31) retirées lors de l'étape 6.



5. Identifiez la Base de la Chemise Arrière (3), qui comporte un orifice au centre, et la Base de la Chemise Avant (4). Orientez les Bases de la Chemise tel qu'il est indiqué.

Acheminez l'extrémité du Câble Long (40) vers le haut à travers la Base de la Chemise Arrière (3).

Fixez les Bases de la Chemise (3, 4) au Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis en Bouton M6 x 15mm (35) et quatre Rondelles M6 x 18mm (34).



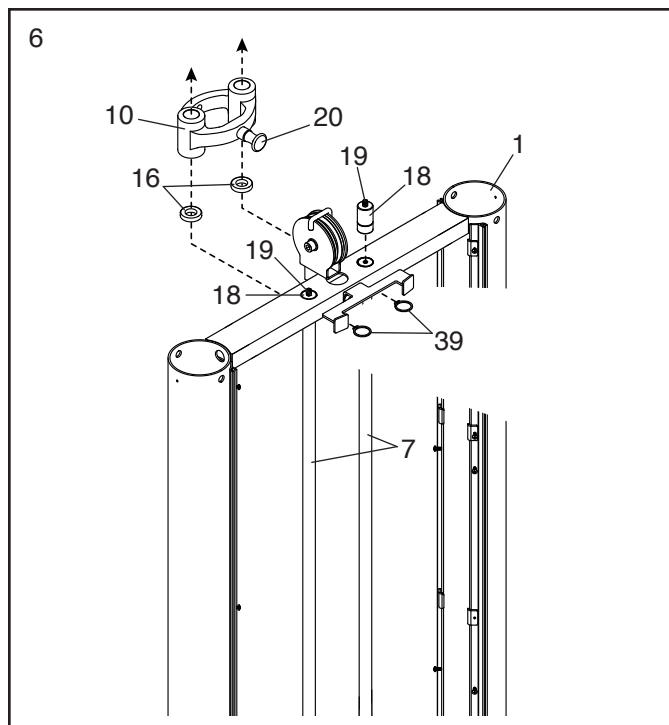
6. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et glissez le Poids de Chute (10) vers le bas sur les Guides de Poids (7).

Dévissez les deux Vis de Réglage M8 x 35mm (19) de quelques tours complets ; **il n'est pas nécessaire de retirer les Vis d'Union.**

Dégagez les deux Joncs de Blocage 25mm (39) visibles depuis le dessous le haut du Cadre de la Tour (1) des deux Bagues du Guide de Poids (18).

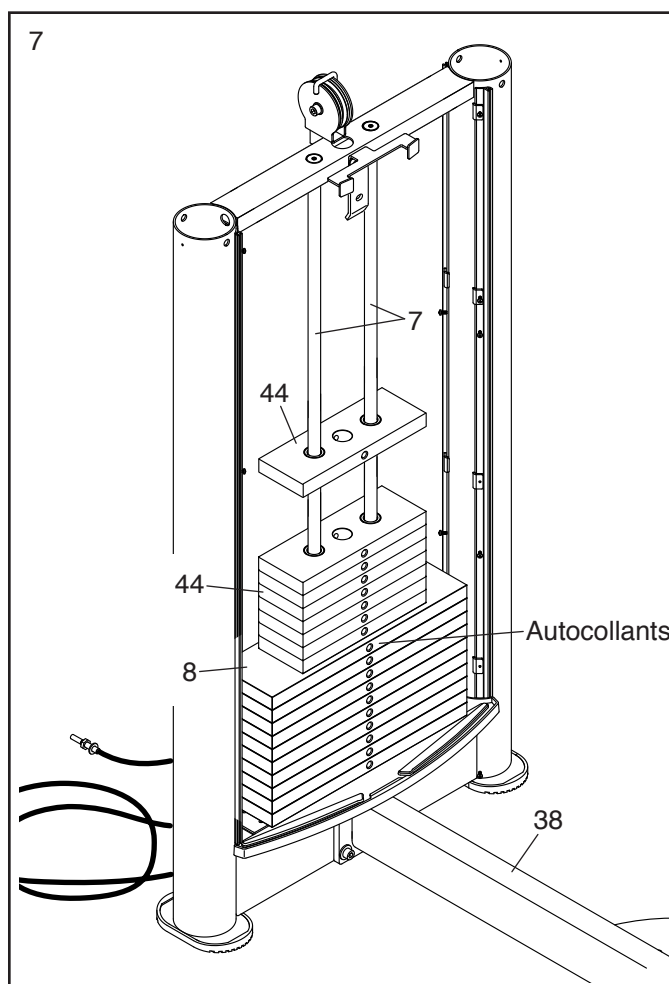
Demandez à une deuxième personne de tenir les Guides de Poids (7). Soulevez les Bagues du Guide de Poids (18) hors du Cadre de la Tour (1).

Ensuite, faites basculer les deux extrémités supérieures des Guides de Poids (7) vers l'avant ou l'arrière et glissez le Poids de Chute (10) et les deux Amortisseurs du Poids Supérieur (16) vers le haut hors des Guides de Poids.



7. Regardez les autocollants des dix Poids de 20 livres (8) et des huit Poids de 10 livres (44). Localisez l'autocollant affichant le nombre **le plus élevé**. Orientez ce Poids de manière à situer l'autocollant face au Cadre de Liaison (38), puis glissez le Poids sur les Guides de Poids (7).

Répétez cette étape jusqu'à poser l'ensemble des dix-huit Poids (8, 44) sur les Guides de Poids (7).



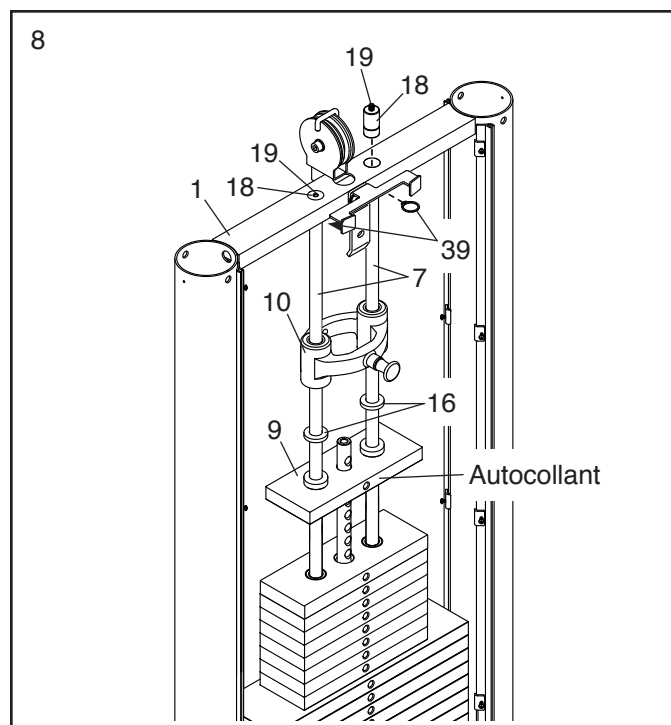
8. Orientez le Poids Supérieur (9) et le Poids de Chute (10) tel qu'il est indiqué.

Glissez le Poids Supérieur (9), les deux Amortisseur du Poids Supérieur (16), le Poids de Chute (10) et les deux Joncs de Blocage 25mm (39) sur les Guides de Poids (7).

Ensuite, introduisez les deux Bagues du Guide de Poids (18) dans le Cadre de la Tour (1), puis glissez-les sur les extrémités supérieures des Guides de Poids (7).

Fixez les deux Joncs de Blocage 25mm (39) sur les Bagues du Guide de Poids (18).

Ensuite, serrez les deux Vis de Réglage M8 x 35mm (19) dans les Bagues du Guide de Poids (18).



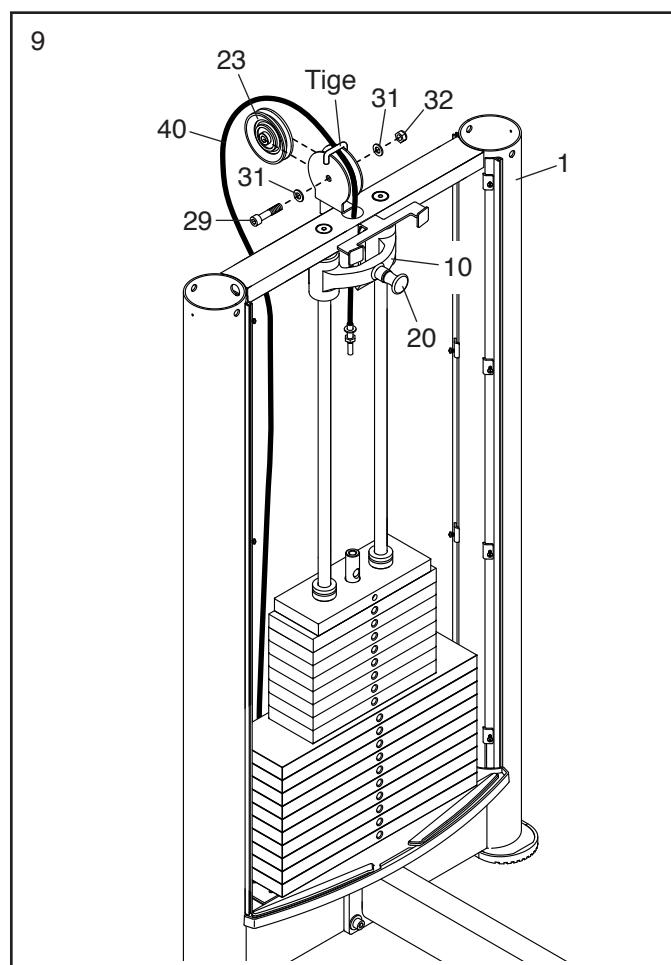
9. Retirez toutes les pièces (23, 29, 31 et 32) du support de la poulie du Cadre de la Tour (1).

Enfilez le Câble Long (40) autour du support de la poulie et vers le bas dans l'orifice du Cadre de la Tour (1).

Fixez la Petite Poulie (23) à l'intérieur du support de la poulie à l'aide du Boulon à Douille M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) tout juste retirés.

Veillez à ce que le Câble Long (40) se situe entre la Petite Poulie et la tige du support de la poulie.

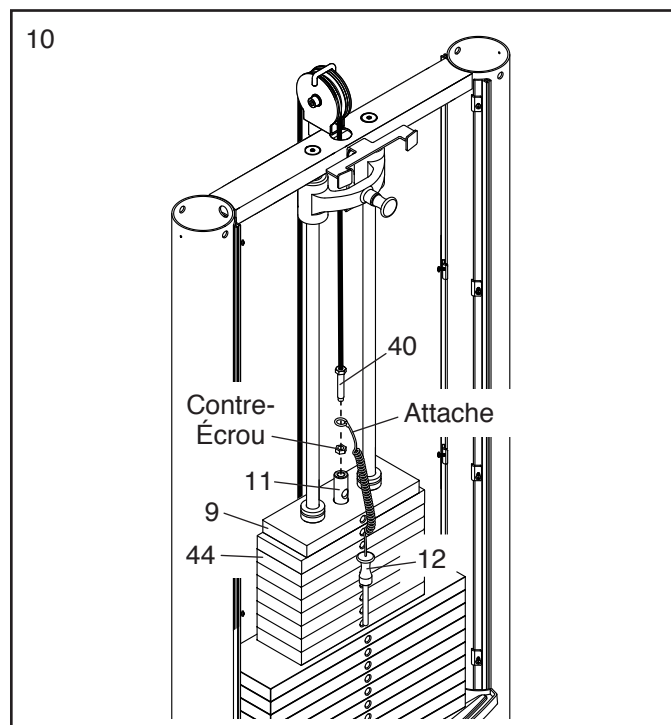
Ensuite, glissez le Poids de Chute (10) vers le haut jusqu'à ce que le Bouton du Poids de Chute (20) s'enclenche dans un trou sur le Support du Loquet (non illustré). Assurez-vous que la Goupille du Poids de Chute (non illustré) est bien enfoncée dans le trou.



10. Retirez l'écrou de blocage du bout du Câble Long (40). Ensuite, glissez l'attache sur la Goupille de Poids (12) sur le bout du Câble Long. Ensuite, vissez à la main l'écrou de blocage sur le bout du Câble Long.

Vissez l'extrémité du Câble Long (40) dans le Sélecteur de Poids (11) jusqu'à soulever le Poids Supérieur (9) au-dessus de la pile de Poids de 10 livres (44). Ensuite, dévissez l'extrémité du Câble Long jusqu'à tout juste déposer le Poids Supérieur sur les Poids de 10 livres.

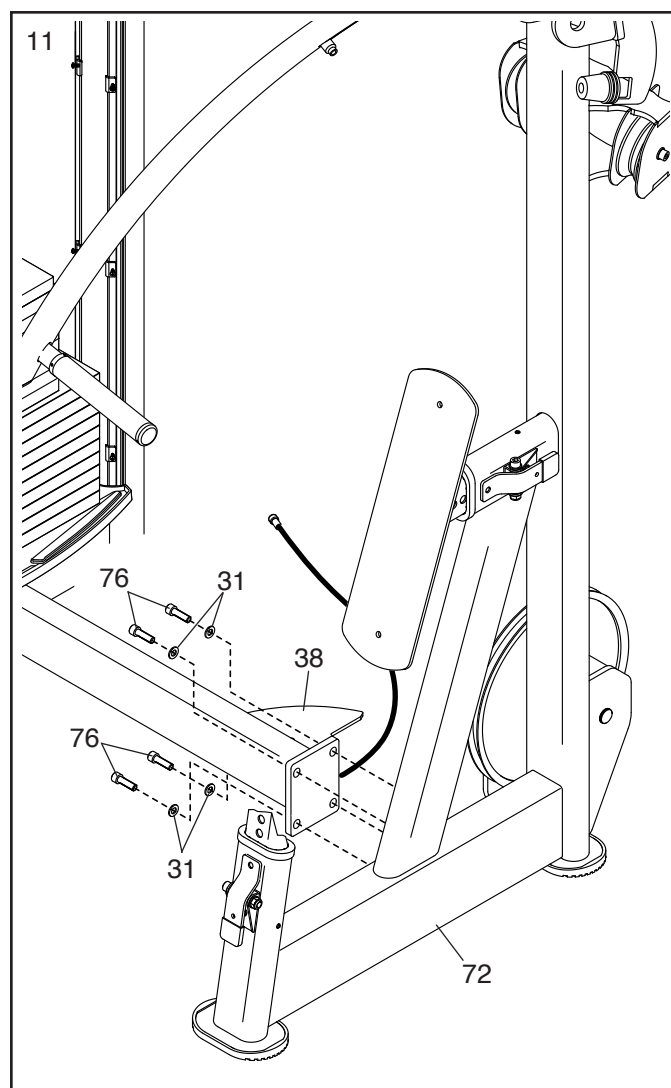
Puis, serrez le contre-écrou contre le Sélecteur de Poids (11).



11. **Demandez à une autre personne de tenir la Base (72) pour en empêcher la chute jusqu'à ce que vous ayez terminé cette étape.**

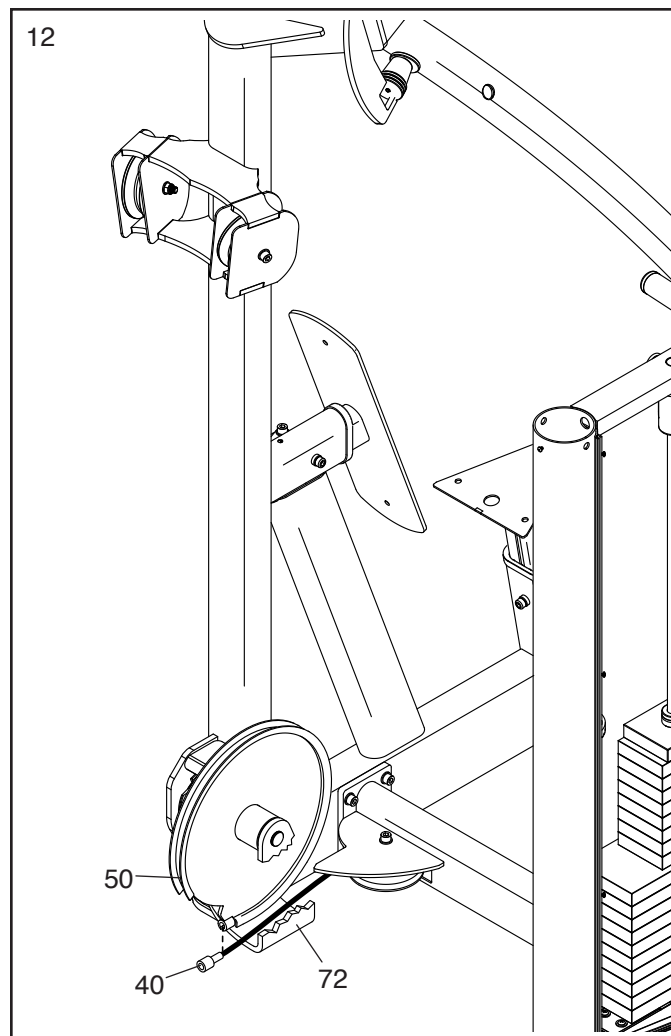
Fixez le Cadre de Liaison (38) à la Base (72) à l'aide de quatre Vis à Douille M10 x 35mm (76) et quatre Rondelles M10 (31).

Reportez-vous à l'étape 3. Serrez les quatre Vis à Douille M10 x 35mm (76).



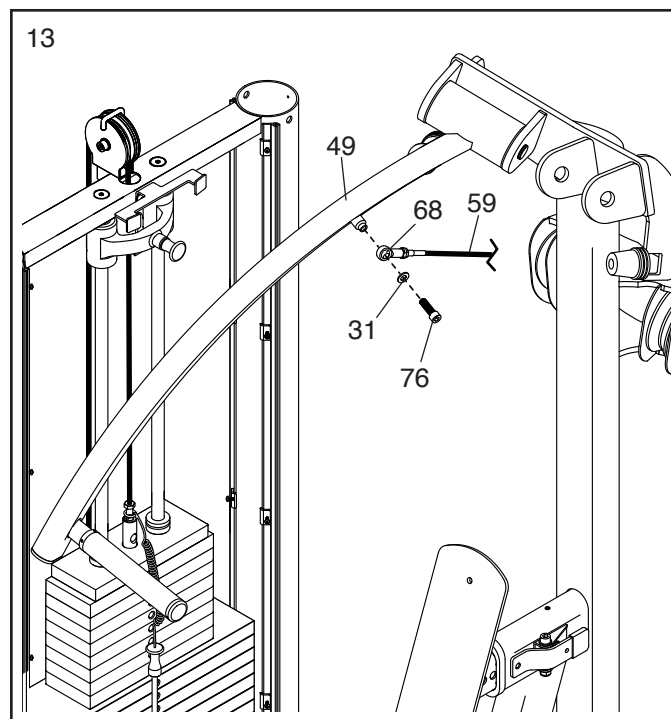
12. Introduisez l'extrémité du Câble Long (40) entre la Came (50) et la Base (72).

Ensuite, enfoncez l'extrémité du Câble Long (40) aussi profondément que possible dans la douille de la Came (50).



13. Reportez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 24 et repérez le Câble Moyen (59).

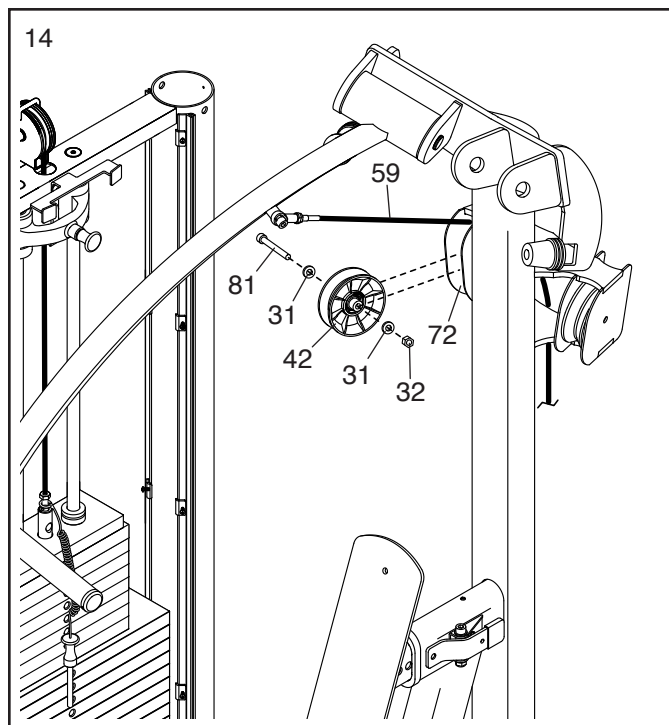
Fixez un Joint Sphérique (68) de l'extrémité du Câble Moyen (59) au Bras Droit (49) à l'aide d'une Vis à Douille M10 x 35mm (76) et d'une Rondelle M10 (31).



14. Retirez toutes les pièces (31, 32, 42 et 81) du support de la poulie de droite de la Base (72).

Enfilez le Câble Moyen (59) à travers le support de la poulie de droite de la Base (72).

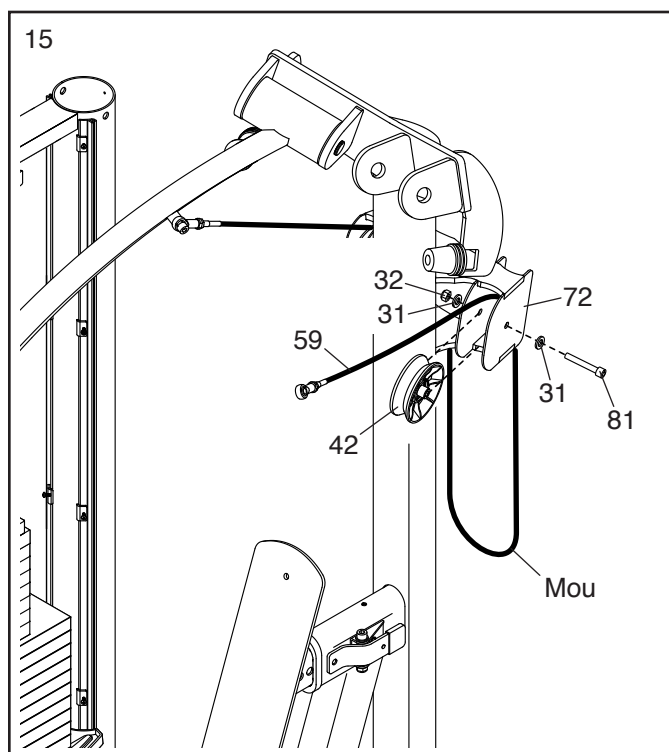
Glissez la Poulie en V (42) sous le Câble Moyen (59). Fixez la Poulie en V à la Base (72) à l'aide du Boulon à Douille M10 x 70mm (81), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) tout juste retirés.



15. Retirez toutes les pièces (31, 32, 42 et 81) du support de la poulie de gauche de la Base (72).

Enfilez le Câble Moyen (59) vers le haut à travers le support de la poulie de gauche de la Base (72). **Veillez à laisser du mou dans le Câble Moyen à l'endroit indiqué.**

Glissez la Poulie en V (42) sous le Câble Moyen (59). Fixez la Poulie en V à la Base (72) à l'aide du Boulon à Douille M10 x 70mm (81), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) tout juste retirés.

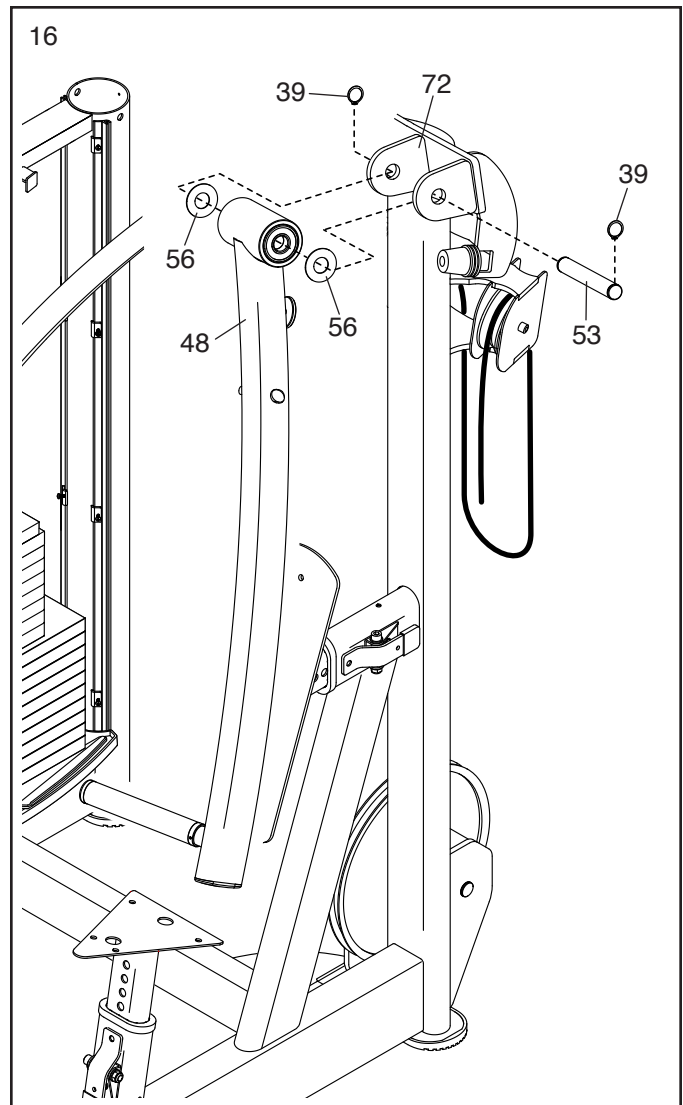


16. Orientez le Bras Gauche (48) tel qu'il est indiqué.

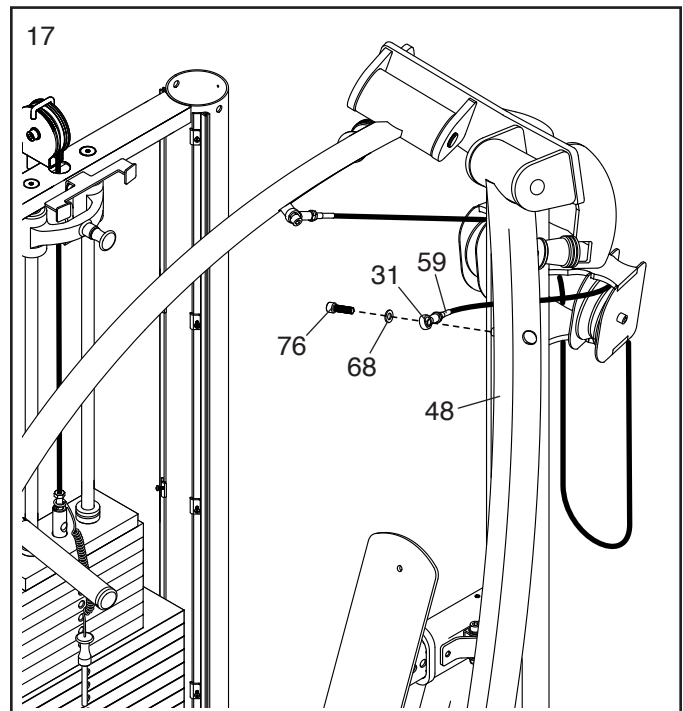
Introduisez le Bras Gauche (48) et deux Rondelles en Plastique (56) à l'intérieur du support supérieur gauche de la Base (72).

Ensuite, glissez l'Axe du Bras (53) à travers les Rondelles en Plastique (56) et le Bras Gauche (48).

Fixez un Jonc de Blocage 25mm (39) à chaque extrémité de l'Axe du Bras (53).



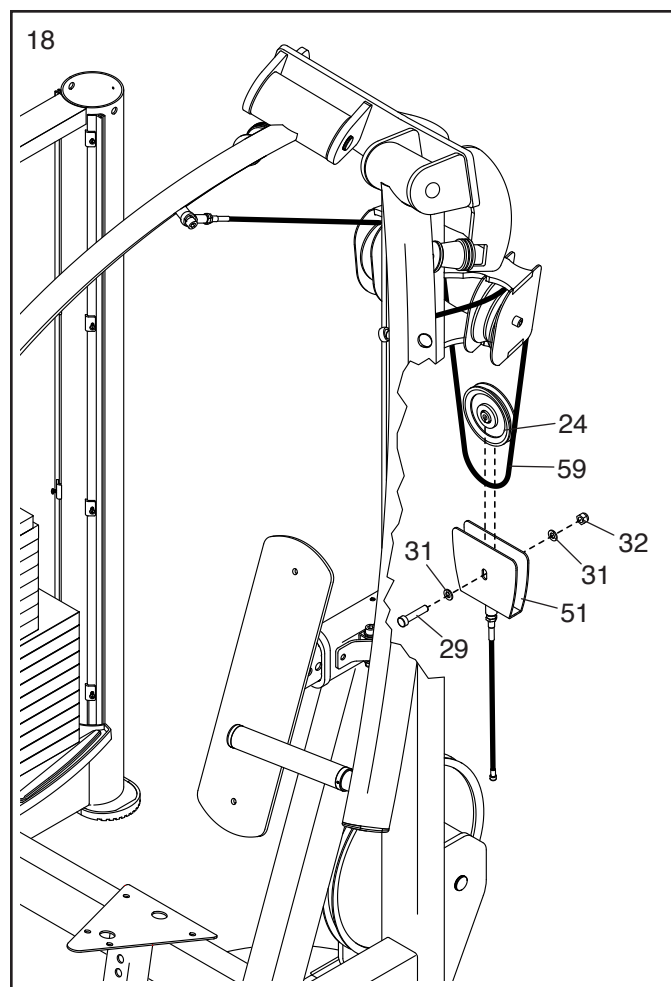
17. Fixez le Joint Sphérique (68) de l'extrémité du Câble Moyen (59) au Bras Gauche (48) à l'aide d'une Vis à Douille M10 x 35mm (76) et d'une Rondelle M10 (31).



18. Retirez toutes les pièces (29, 31 et 32) du Support de la Grande Poulie (51).

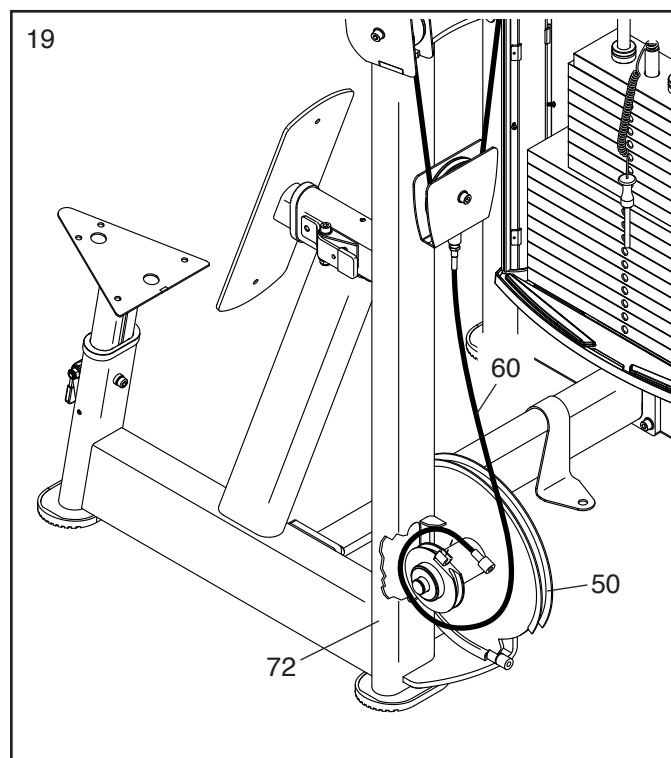
Glissez la Grande Poulie (24) dans le mou du Câble Moyen (59).

Fixez la Grande Poulie (24) au Support de la Grande Poulie (51) à l'aide du Boulon à Douille M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) tout juste retirés. **Veillez à ce que les Rondelles se situent à l'extérieur du Support de la Grande Poulie.**

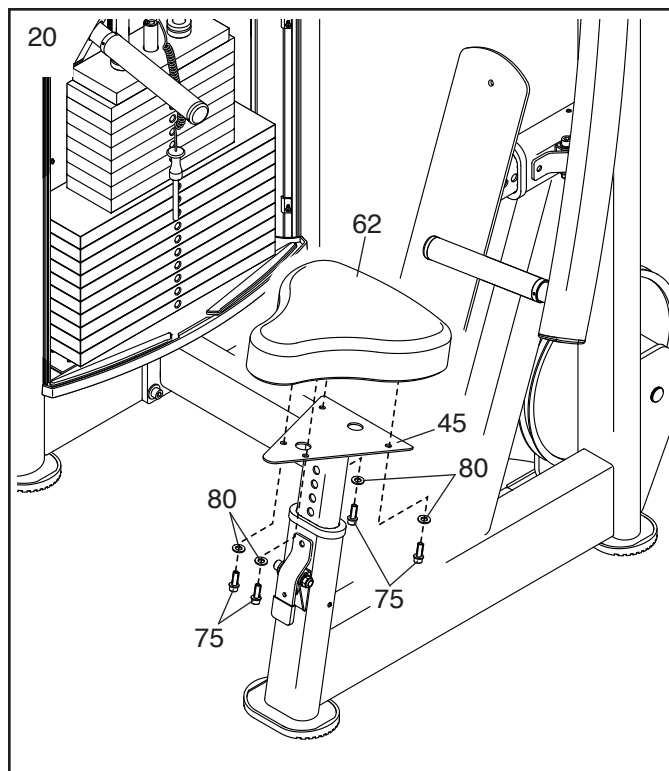


19. Enfilez le Câble Court (60) sous la poulie de la Came (50), vers le haut à travers la Base (72) et par-dessus la poulie de la Came.

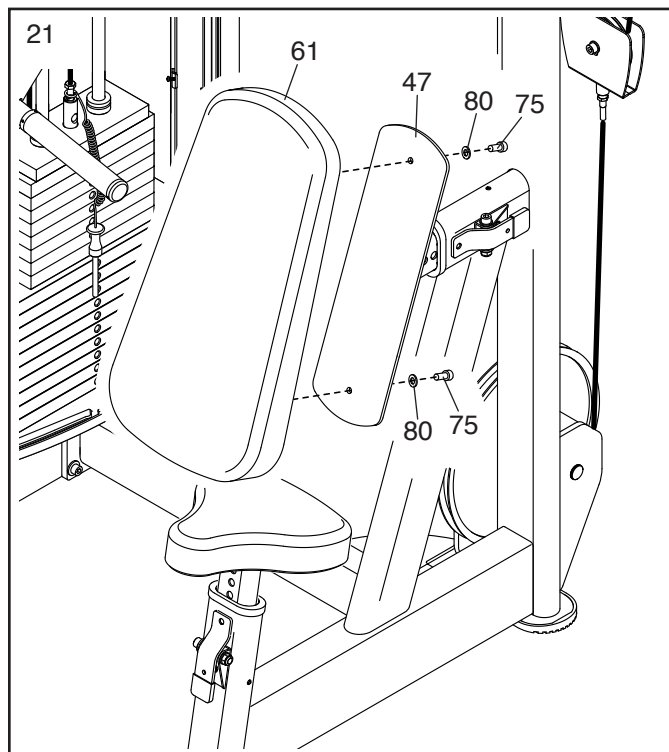
Ensuite, enfoncez l'extrémité du Câble Court (60) aussi profondément que possible dans la douille de la Came (50).



20. Fixez le Siège (62) au Cadre du Siège (45) à l'aide de quatre Vis à Douille M8 x 25mm (75) et quatre Rondelles M8 x 16mm (80).



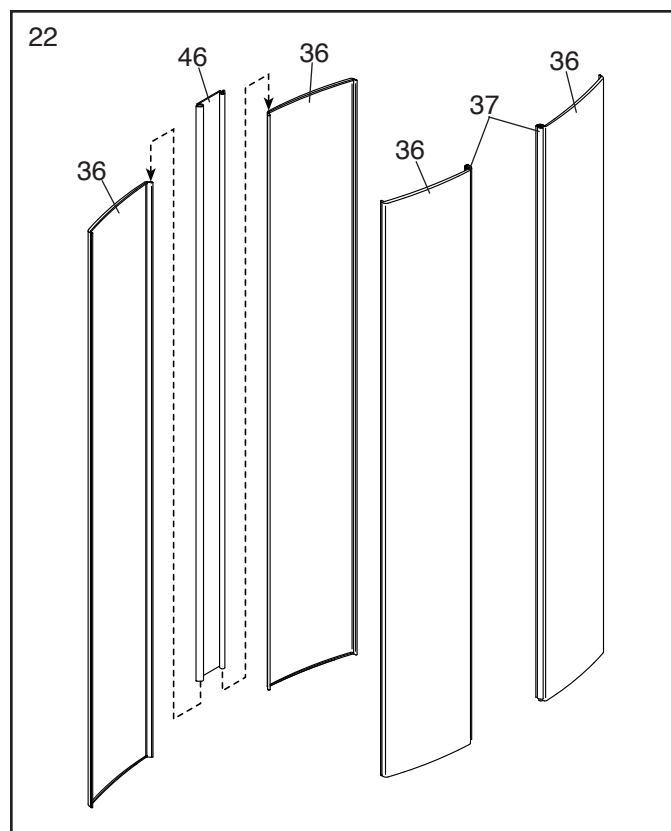
21. Fixez le Dossier (61) au Cadre du Dossier (47) à l'aide de deux Vis à Douille M8 x 25mm (75) et deux Rondelles M8 x 16mm (80).



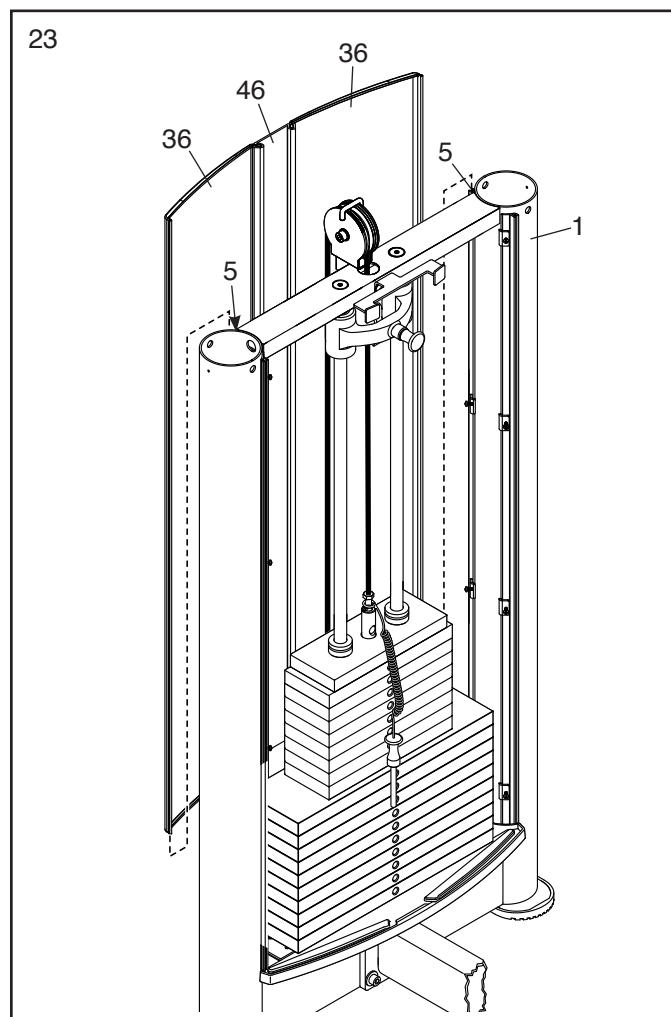
22. Remarque : les pièces illustrées dans cette étape sont peut-être pré-assemblées.

Regardez les quatre Chemises (36) et repérez les deux Chemises dotées de lisières de Garniture Interne (37) et les deux Chemises qui en sont dépourvues.

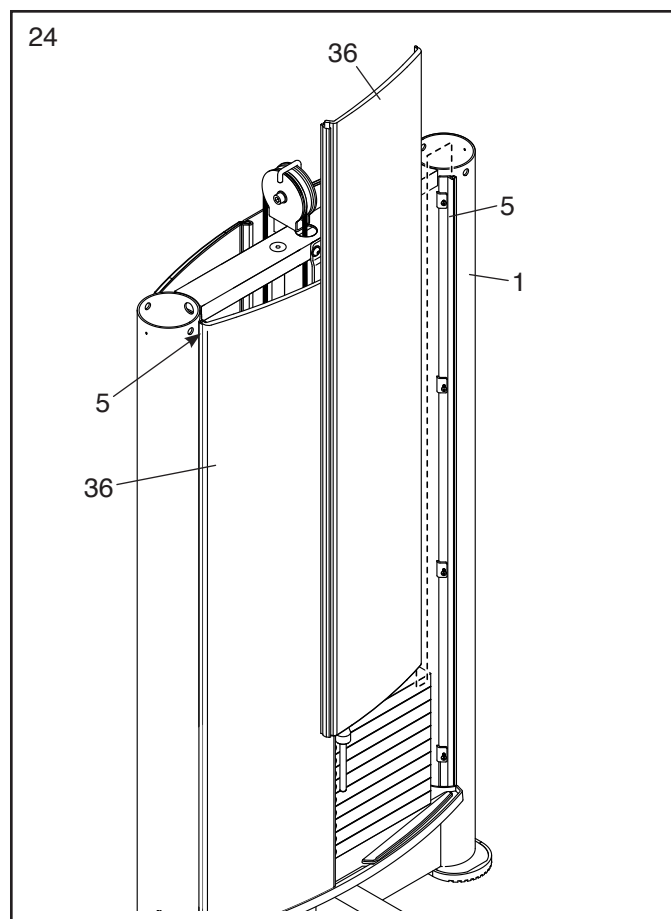
Glissez le Panneau de la Chemise (46) vers le bas sur les deux Chemises (36) **dépourvues** de lisières de Garniture Interne (37).



23. Glissez les deux Chemises (36) avec le Panneau de la Chemise (46) vers le bas à l'intérieur des deux lisières de la Garniture Externe (5) à l'arrière du Cadre de la Tour (1).

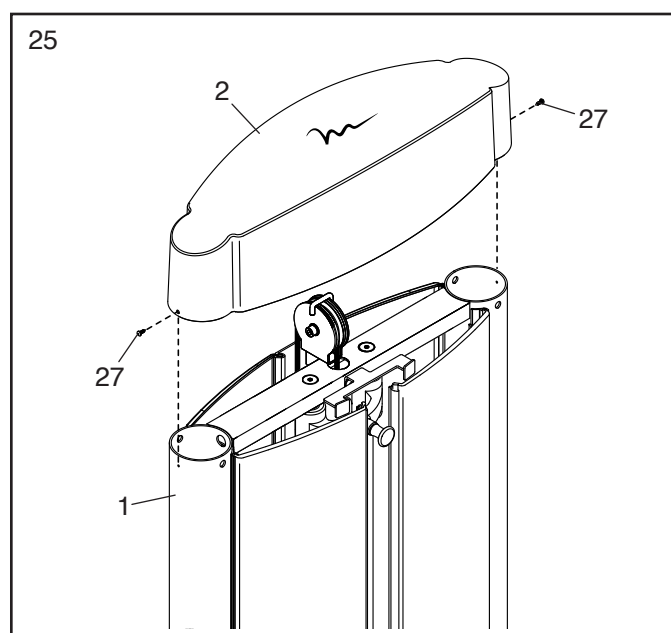


24. Glissez les deux Chemises (36) restantes vers le bas à l'intérieur des deux lisières de la Garniture Externe (5) à l'avant du Cadre de la Tour (1).



25. Orientez la Coiffe de la Tour (2) tel qu'il est indiqué.

Glissez la Coiffe de la Tour (2) vers le bas sur le Cadre de la Tour (1). Fixez la Coiffe de la Tour à l'aide de deux Vis Autoperçantes M4 x 13mm (27).



26. **Veillez à ce que toutes les pièces de l'appareil de musculation soient correctement serrées.** Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'appareil de musculation.

RÉGLAGES

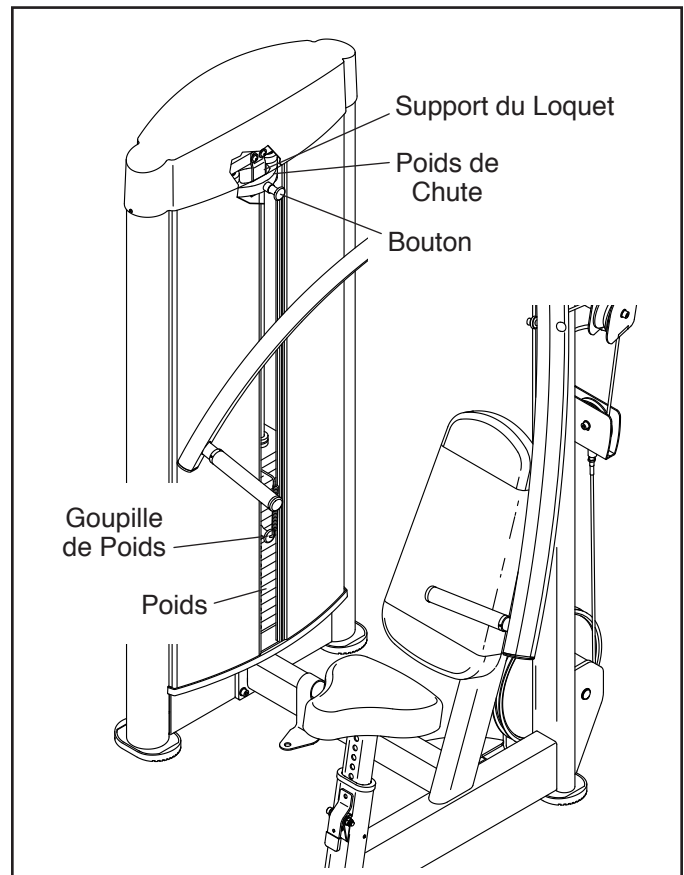
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour modifier le degré de résistance, introduisez la goupille de poids dans le poids voulu. **Assurez-vous que la goupille de poids est complètement enfoncée. Remarque : pour utiliser uniquement le poids supérieur, enfoncez la goupille de poids dans le trou sur le sélectionneur de poids au-dessus du poids supérieur.**

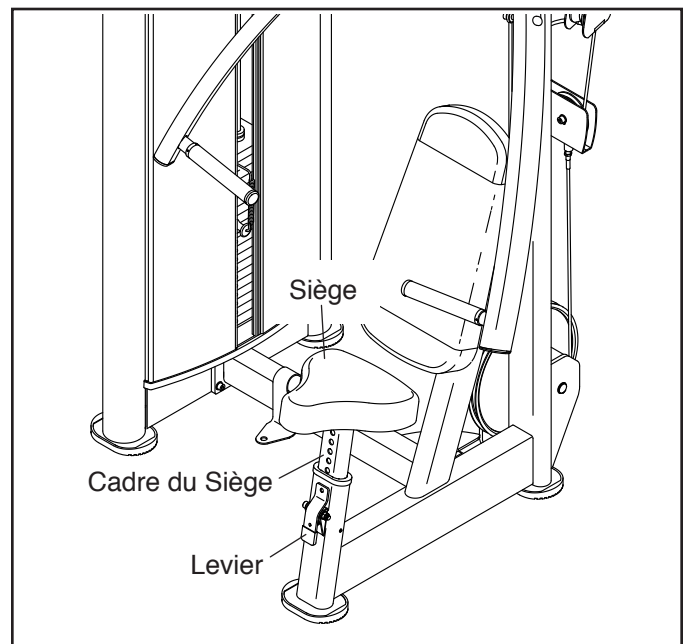
Pour accroître la résistance de 5 livres (2,25 kg), tirez le bouton indiqué et abaissez le poids de chute sur la pile de poids.

Lorsque le poids de chute est inutilisé, glissez-le vers le haut et enfoncez le bouton dans le support du loquet. **Déplacez légèrement le poids de chute vers le haut et le bas pour assurer que le bouton est bien enfoncé dans le support du loquet.**



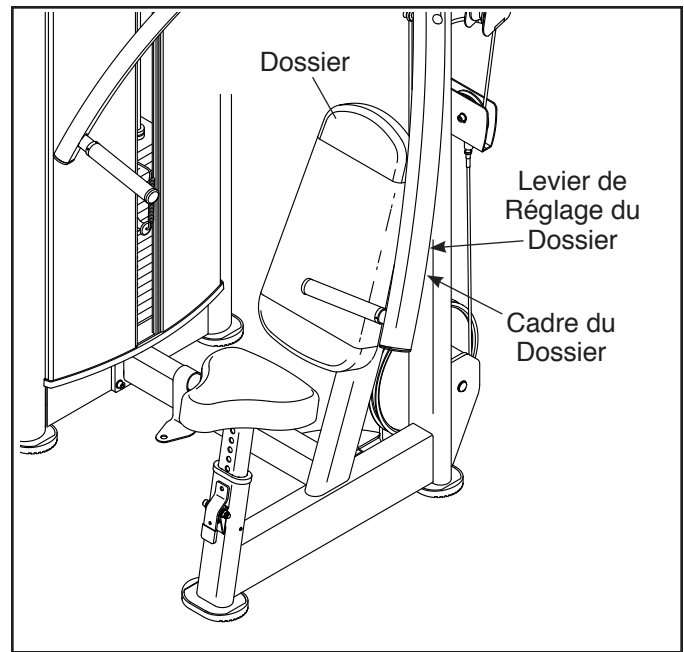
RÉGLAGE DU SIÈGE

Pour régler le siège, pressez le levier de réglage indiqué, déplacez le cadre du siège vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue et relâchez ensuite le levier de réglage en l'enfonçant dans un orifice du cadre du siège. **Veillez à ce que le levier de réglage soit fermement engagé dans un orifice de réglage.**



RÉGLAGE DU DOSSIER

Pour régler le dossier, pressez le levier de réglage indiqué, déplacez le cadre du dossier vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue et relâchez ensuite le levier de réglage en l'enfonçant dans un orifice du cadre du dossier. **Veillez à ce que le levier de réglage soit fermement engagé dans un orifice de réglage.**



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Pour obtenir le rendement optimal de l'appareil de musculation et 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 protection de la garantie de l'appareil de musculation, n'utilisez que des pièces FREEMOTION pour la réparation et le remplacement. Si vous avez des questions, reportez-vous à la rubrique COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE de la dernière page du 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 la solution nettoyante.

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

Taches Difficiles

Vaporisez la tache à l'aide d'un nettoyant ménager non abrasif tel que FORMULA 409®, SIMPLE GREEN® ou un produit similaire. Frottez la tache doucement puis laissez la solution agir pendant quelques minutes.

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

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

Méthode Facultative pour les Tâches Difficiles

Frottez doucement la zone tachée à l'aide d'un chiffon doux humecté d'alcool à friction.

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

ATTENTION : suivez les directives et précautions de sécurité du fabricant de chaque produit de nettoyage utilisé. FreeMotion Fitness et ses distributeurs ne peuvent être tenus responsables des dommages ou blessures résultant de l'utilisation ou la mauvaise utilisation de produits de nettoyage. **IMPORTANT** : avant d'utiliser un produit de nettoyage, faites-en d'abord l'essai sur une zone moins visible de l'appareil pour assurer que le produit n'endommage pas le matériau. N'utilisez aucun nettoyant abrasif, nettoyant puissant ni dissolvant comme le diluant à peinture-laque, le kérosène, l'essence ou des liquides similaires. Ces substances peuvent rayer l'appareil de musculation, endommager les pièces en plastique et les autocollants ou causer d'autres dommages.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

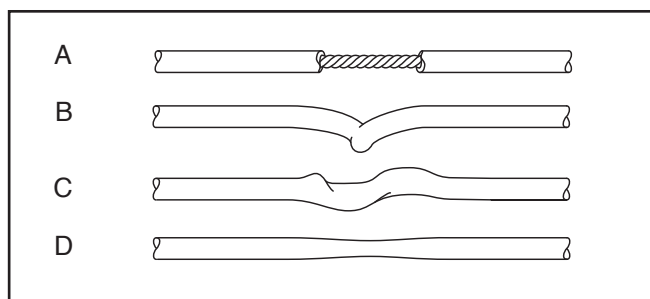
Pièces de Fixation

Vérifiez tous les écrous et boulons et toutes les vis, et serrez-les au besoin. **IMPORTANT** : tous les coussinets comportent des supports en contreplaqué compact munis d'écrous à pointes à enfoncer qui fixent les coussinets à l'appareil de musculation. Les écrous à pointes à enfoncer étant ancrés dans le contreplaqué, ils ne peuvent pas résister à la torsion autant que le font les écrous et boulons normaux. Lors du serrage des boulons ou vis d'ancrage d'un coussinet, ne tournez ces derniers que ce qu'il faut pour immobiliser le coussinet ou l'empêcher de sembler lâche. Un serrage à l'excès peut arracher les écrous à pointes à enfoncer du contreplaqué et rendre impossible tout retrait futur du coussinet.

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



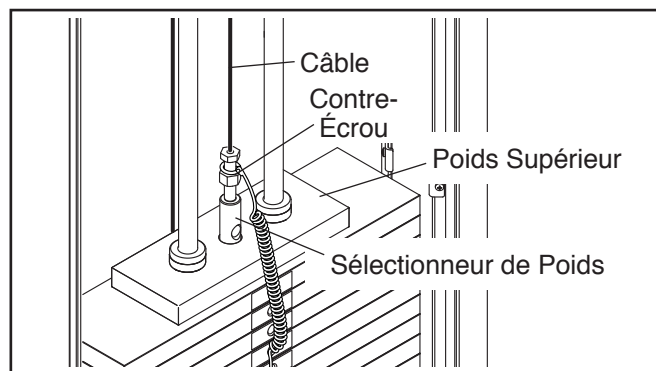
Réglage du Câble

Pour déterminer que chaque câble soit correctement réglé, élevez et abaissez lentement le poids supérieur en effectuant une répétition.

Si le câble est lâche, le poids supérieur ne se soulèvera pas immédiatement au début de la répétition.

Si le câble est trop tendu, le poids supérieur ne reposera pas sur le poids à la fin de la répétition. Il sera peut-être difficile d'introduire la goupille de poids dans les poids.

Si un câble est trop lâche ou trop tendu, desserrez le contre-écrou à l'extrémité du câble. Ensuite, serrez l'extrémité du câble dans le sélecteur de poids jusqu'à ce que le poids supérieur s'écarte du poids suivant. Ensuite, desserrez l'extrémité du câble jusqu'à ce que le poids supérieur repose tout juste sur le poids suivant. Enfin, serrez le contre-écrou contre le sélecteur de poids.



ENTRETIEN MENSUEL

Prises

Vérifiez les prises et remplacez-les au besoin.

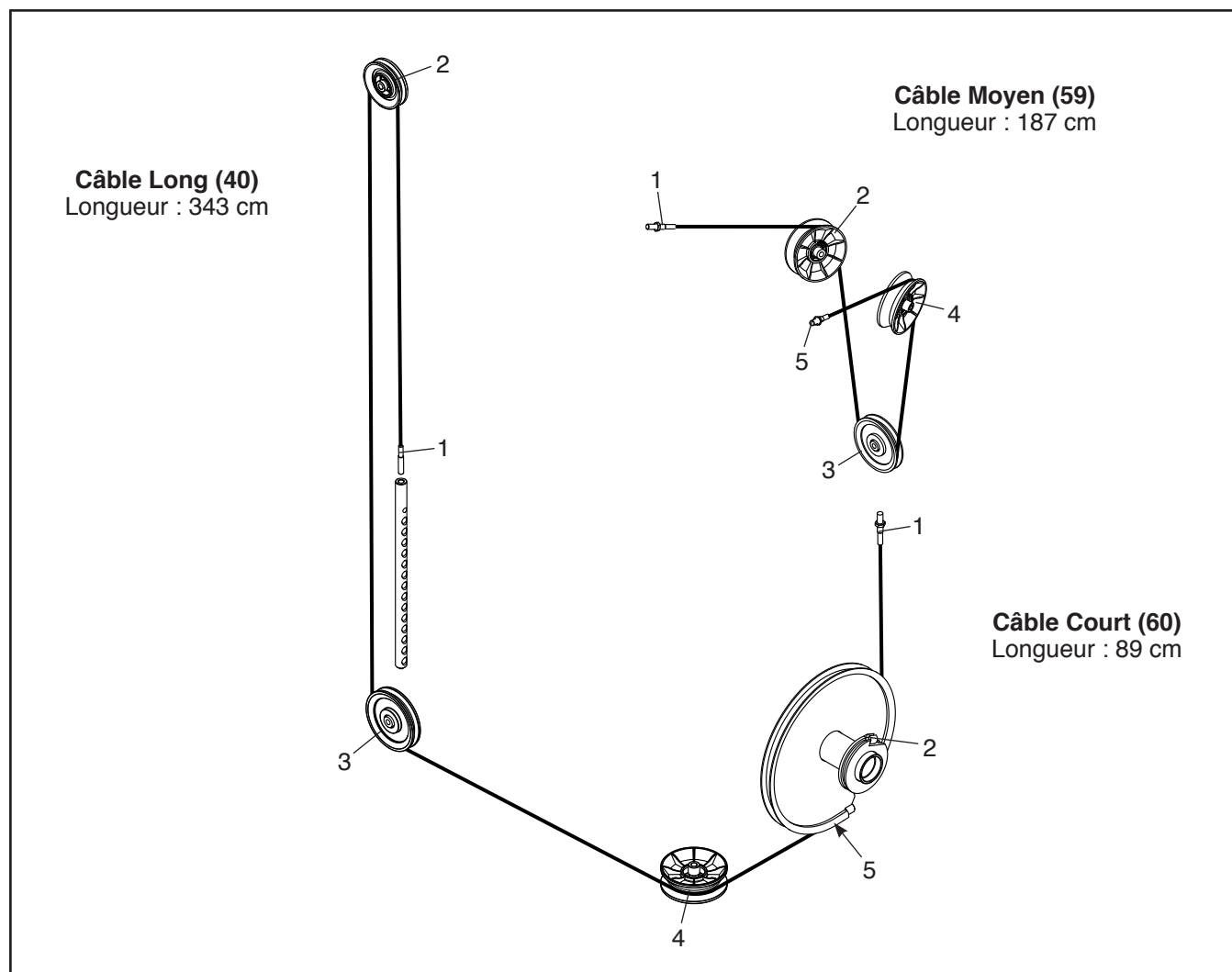
Lubrification du Guide de Poids

Nettoyez et lubrifiez tous les guides de poids en les enduisant avec un chiffon 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®.

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme de câble ci-dessous indique la position correcte de chaque câble. Les chiffres de chacun des schémas indiquent le bon acheminement des câbles. Consultez le diagramme pour assurer que les câbles sont correctement assemblés. **Si un câble n'est pas assemblé correctement, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas adéquatement et pourrait subir des dommages. Si l'appareil de musculation a une protection de câble ou plus, assurez-vous que le protection de câble ne touche ou coince un câble.**



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F800.0 R0116A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre de la Tour	43	1	Sangle d'Ancrage
2	1	Coiffe de la Tour	44	8	Poids de 10 livres
3	1	Base de la Chemise Arrière	45	1	Cadre du Siège
4	1	Base de la Chemise Avant	46	1	Panneau de la Chemise
5	4	Garniture Externe	47	1	Cadre du Dossier
6	1	Support de la Petite Poulie	48	1	Bras Gauche
7	2	Guide de Poids	49	1	Bras Droit
8	10	Poids de 20 livres	50	1	Came
9	1	Poids Supérieur	51	1	Support de la Grande Poulie
10	1	Poids de Chute	52	1	Axe de la Came
11	1	Sélecteur de Poids	53	2	Axe du Bras
12	1	Goupille de Poids	54	2	Collier de Prise
13	2	Amortisseur du Poids Inférieur	55	2	Embout de Prise
14	2	Embout du Guide de Poids	56	6	Rondelle en Plastique
15	1	Goupille Cylindrique	57	2	Prise
16	2	Amortisseur du Poids Supérieur	58	1	Garniture du Dossier
17	4	Bague en Cuivre	59	1	Câble Moyen
18	2	Bague du Guide de Poids	60	1	Câble Court
19	2	Vis de Réglage M8 x 35mm	61	1	Dossier
20	1	Bouton du Poids de Chute	62	1	Siège
21	1	Ressort Goupille	63	4	Bague d'Espacement
22	1	Goupille du Poids de Chute	64	4	Palier du Bras
23	1	Petite Poulie	65	2	Palier de la Came
24	2	Grande Poulie	66	2	Levier de Réglage
25	4	Soudé	67	2	Ressort du Levier
26	1	Support de Loquet	68	2	Joint Sphérique
27	2	Vis Autotaraudeuse M4 x 13mm	69	4	Embout Ovalé
28	16	Vis M4 x 10mm	70	2	Vis de Butée M10 x 8mm
29	3	Boulon à Douille M10 x 50mm	71	2	Bague de la Base
30	2	Vis à Douille M10 x 30mm	72	1	Base
31	28	Rondelle M10	73	2	Butée du Bras
32	8	Écrou de Blocage M10	74	8	Vis de Blocage M4 x 3mm
33	2	Vis M6 x 20mm	75	6	Vis à Douille M8 x 30mm
34	6	Rondelle M6 x 18mm	76	10	Vis à Douille M10 x 35mm
35	4	Vis M6 x 15mm	77	2	Vis à Douille M6 x 40mm
36	4	Chemise	78	2	Boulon à Douille M10 x 65mm
37	2	Garniture Interne	79	2	Rondelle M6 x 12mm
38	1	Cadre de Liaison	80	6	Rondelle M8 x 16mm
39	8	Jonc de Blocage 25mm	81	2	Boulon à Douille M10 x 70mm
40	1	Câble Long	82	1	Support du Hauban
41	1	Boulon à Douille M10 x 75mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
42	3	Poulie en V			

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 F800.0 R0116A

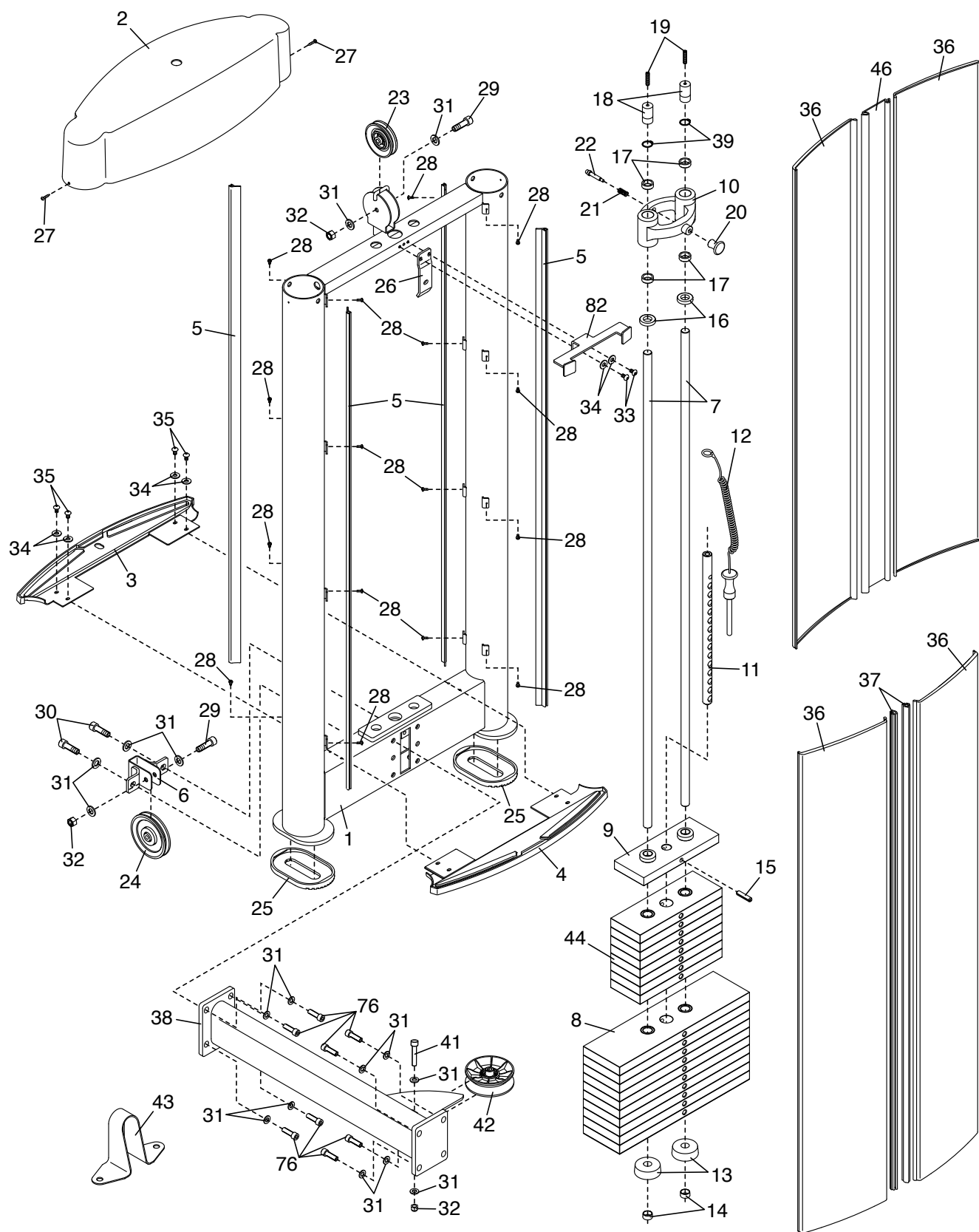
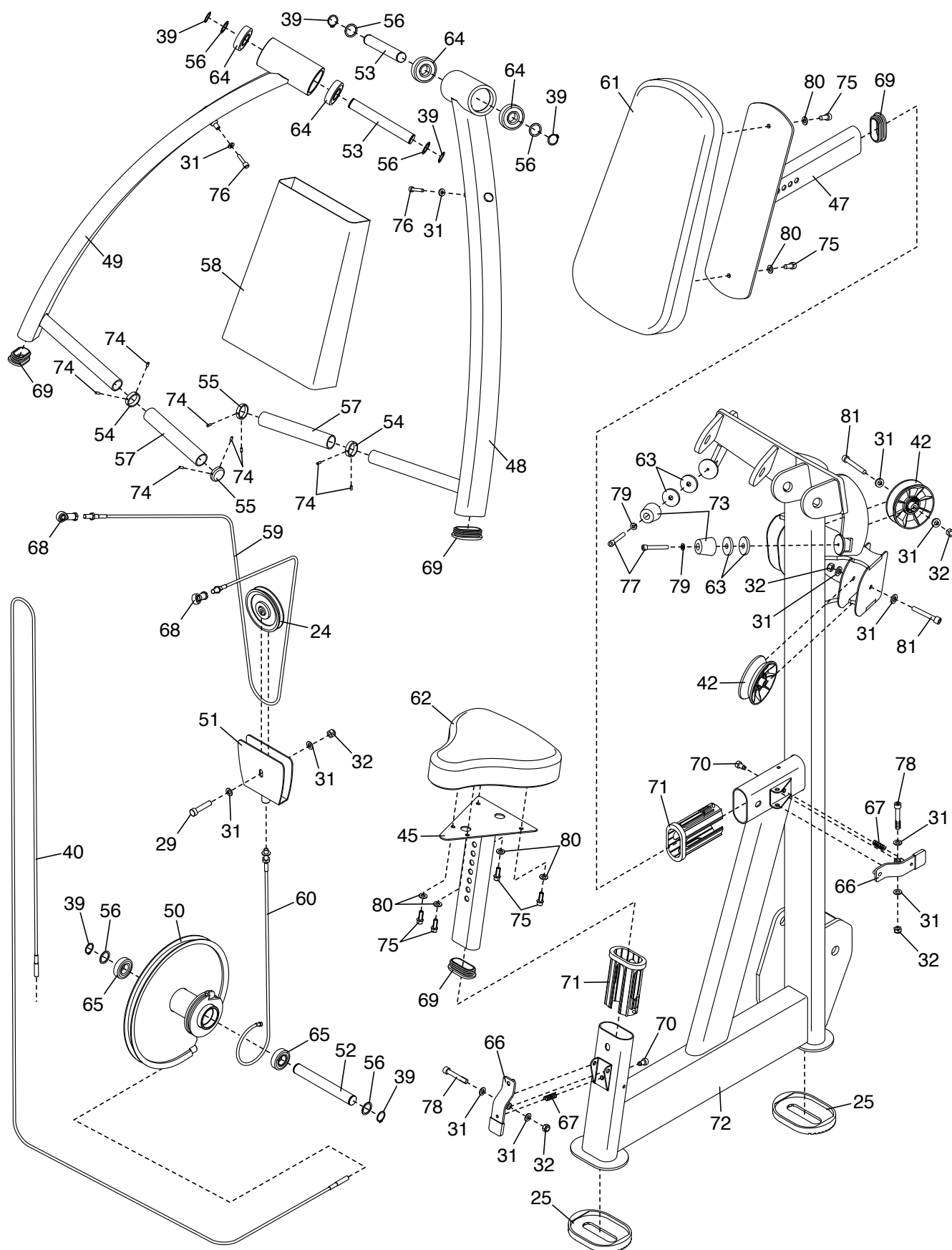


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F800.0 R0116A



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. **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 États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM

Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

États-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521

Lun.–Ven. 6 a.m.–3 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

COUVERTURE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit ce produit 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 n'est pas valable dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable au propriétaire suivant.
2. La main d'œuvre garantie s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la couverture 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. Remarque : cet appareil n'a peut-être pas de poids maximal pour l'utilisateur.
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, ce qui inclut les spas ou les piscines.
7. Tout dommage causé par un mauvais branchement ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne s'applique pas pour 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 livraison, 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, de livraison, d'installation ou tout autre dommage indirect. Certains états 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'un état à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

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