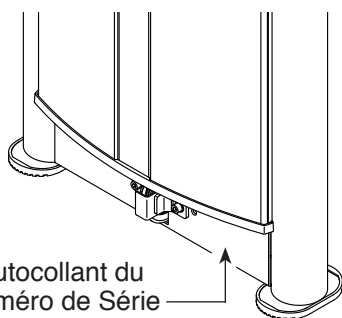


FREEMOTION® LEG EXTENSION

N°. du Modèle F801.1

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

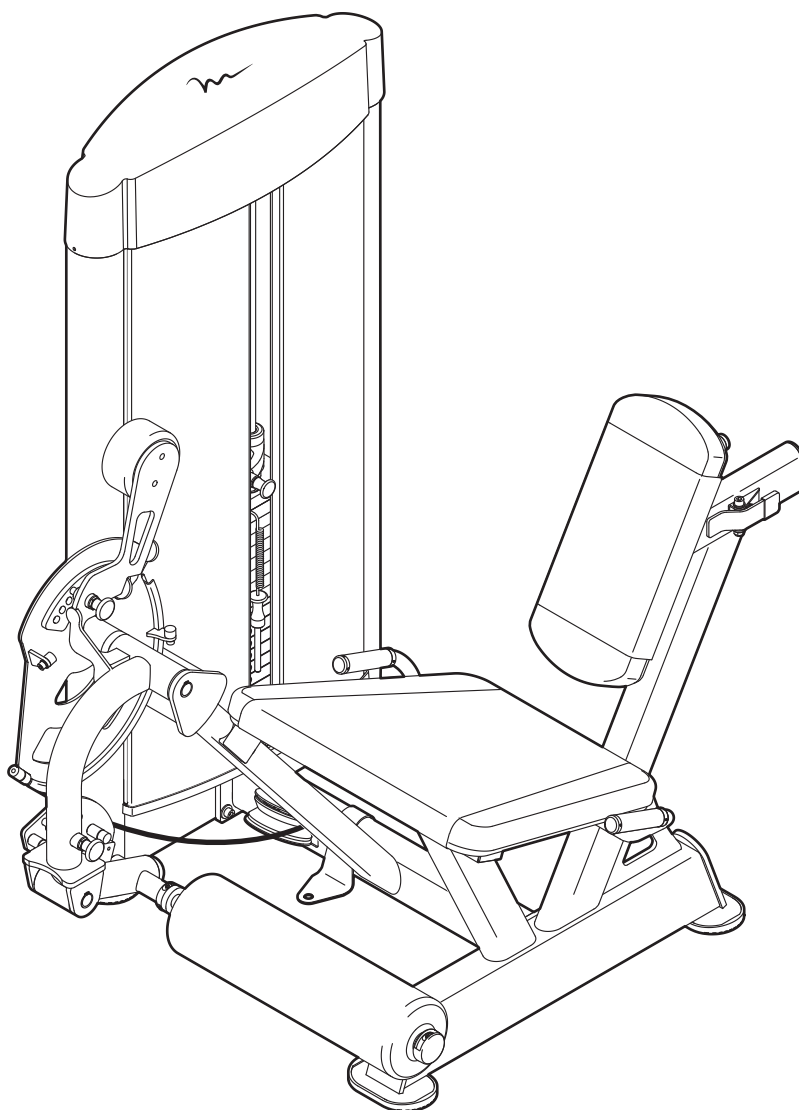


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
RÉGLAGES	19
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	21
DIAGRAMME DU CÂBLE	23
LISTE DES PIÈCES	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

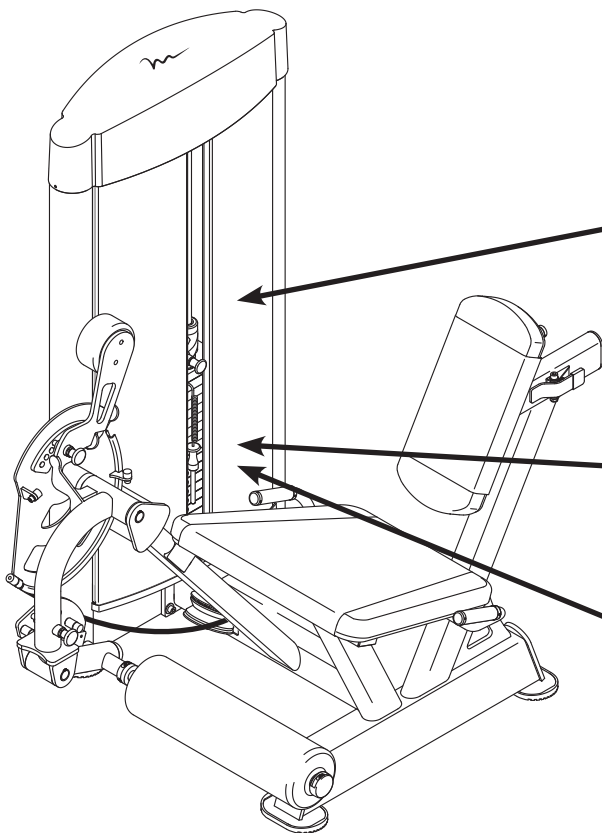
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ 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. 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 ou 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. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-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 halibères 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 : 150 kg (330 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 sélectionné l'appareil de musculation FREEMOTION® LEG EXTENSION (d'Extension Jambes). Avec la 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 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.

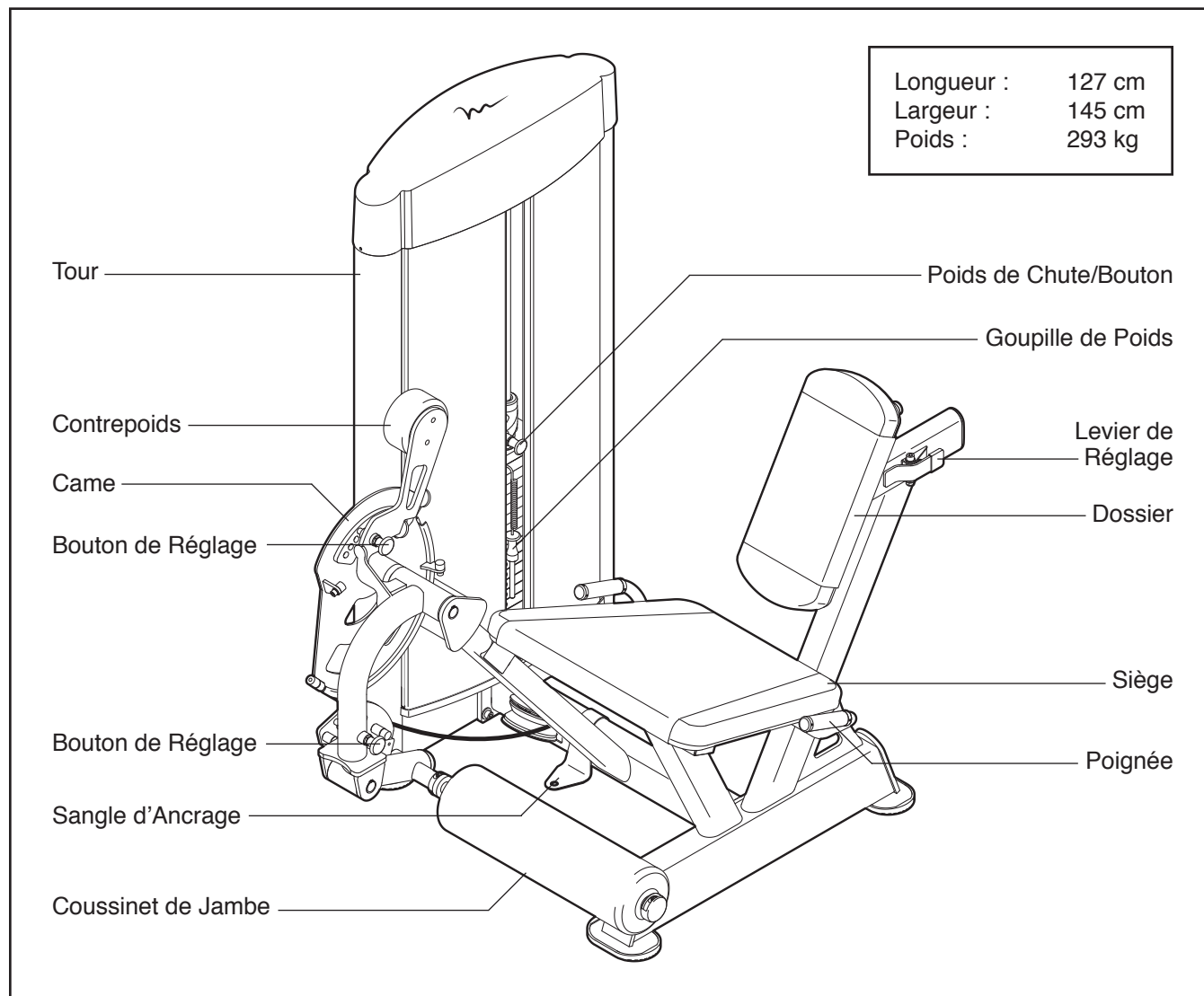
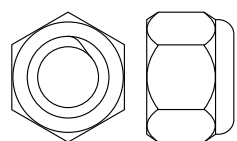
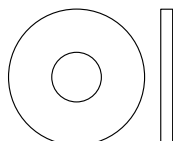


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

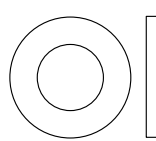
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire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



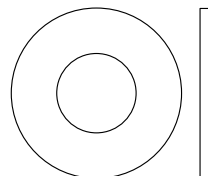
Écrou de
Blocage M10
(32)–4



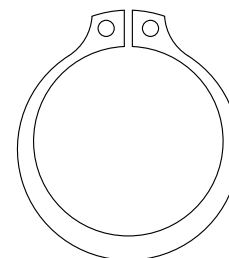
Rondelle M6
(34)–4



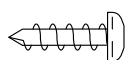
Rondelle M8
(80)–5



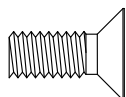
Rondelle M10
(31)–18



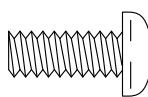
Jonc de Blocage
25mm (39)–2



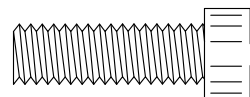
Vis Autoperçantes
M4 x 13mm
(27)–2



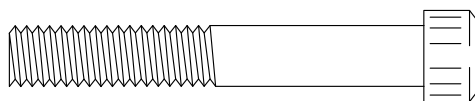
Vis à Tête Plate
M6 x 15mm
(104)–1



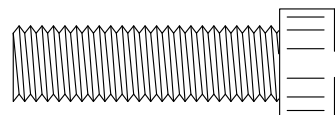
Vis
M6 x 15mm
(35)–4



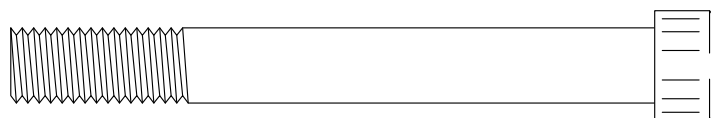
Vis à Douille
M8 x 25mm (75)–2



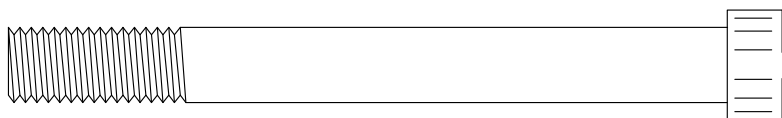
Vis à Douille M8 x 55mm (99)–3



Vis à Douille
M10 x 35mm (76)–8



Vis à Douille M10 x 85mm (98)–4



Boulon à Douille M10 x 95mm (97)–2

ASSEMBLAGE

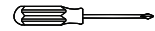
- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par son poids et sa taille, l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir vous déplacer autour de l'appareil de musculation quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les 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



un jeu de clés hexagonales



une paire de pinces coupantes

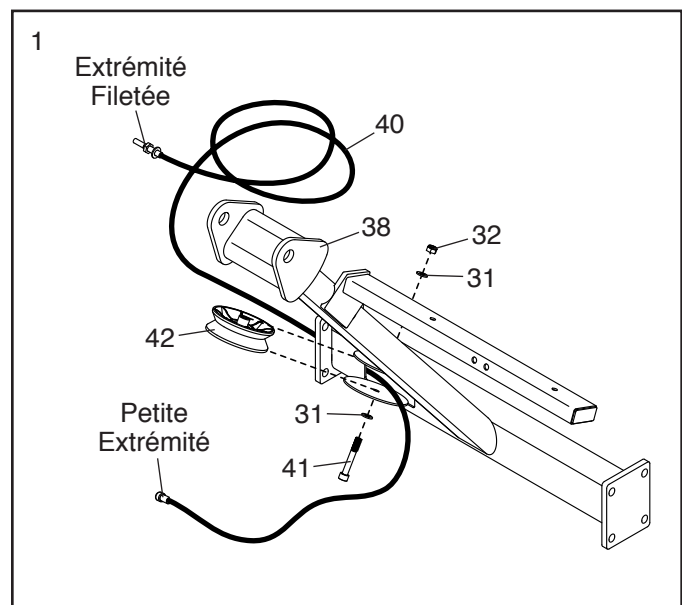


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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

Orientez le Câble (40) comme indiqué et introduisez-le à travers le Cadre de Liaison (38).

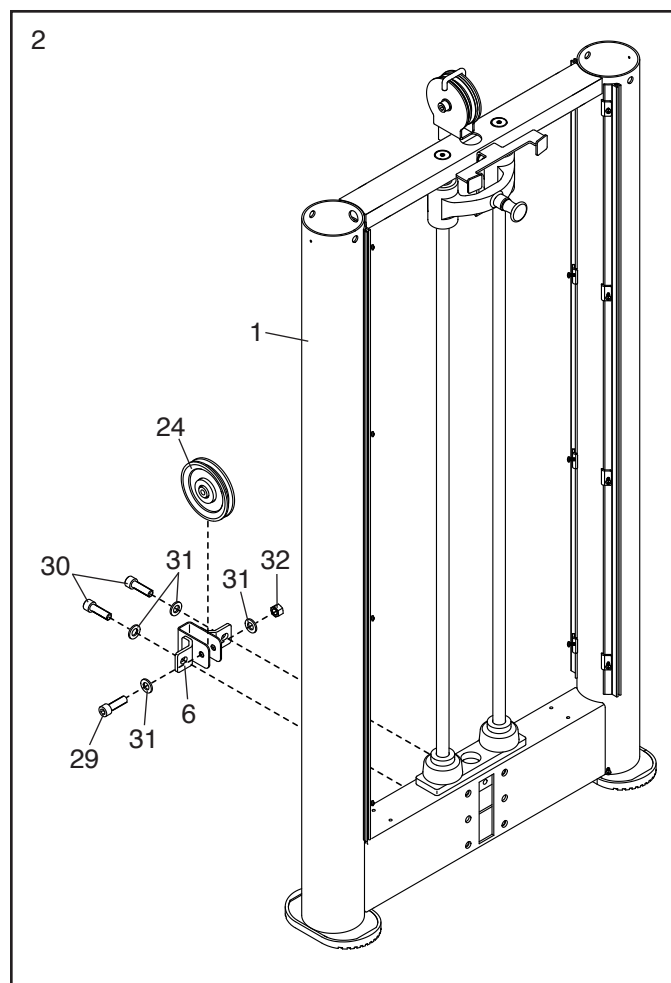
Fixez la Poulie en V (42) au Cadre de Liaison (38) à l'aide du Boulon à Douille M10 x 70mm (41), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) tout juste retirés. **Enfilez le Câble (40) autour de la Poulie en V.**



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 4.**

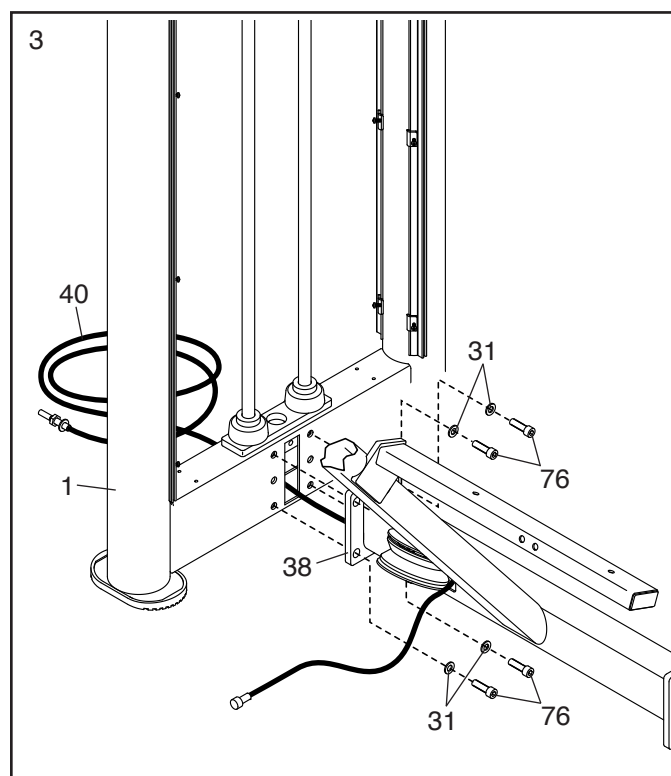
Retirez les deux Vis à Douille M10 x 30mm (30), les deux Rondelles M10 (31) et le Support de la Poulie (6) du dos du Cadre de la Tour (1).

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 Poulie (6).



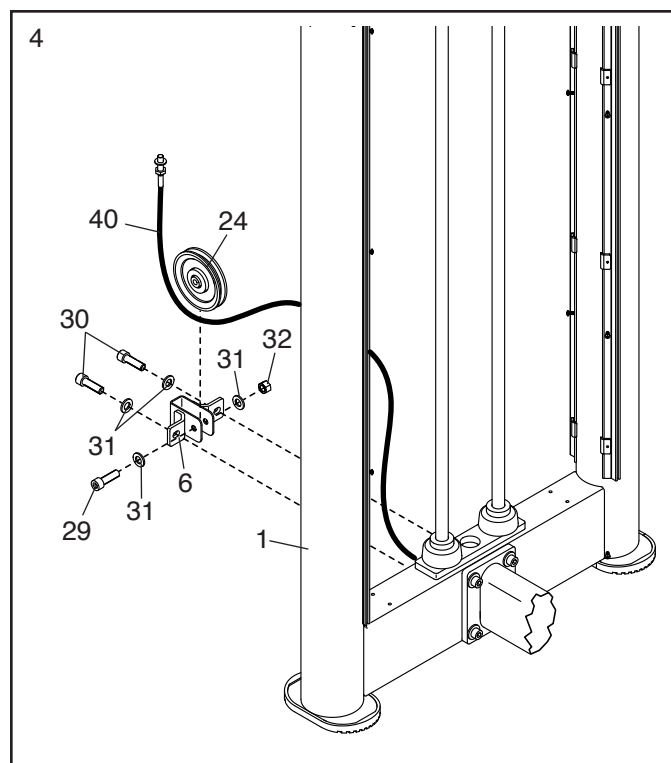
3. Acheminez le Câble (40) à travers le Cadre de la Tour (1) tel qu'il est indiqué.

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 (40) vers le haut à travers le Support de la Poulie (6). Fixez la Grande Poulie (24) 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) retirés à l'étape 2.

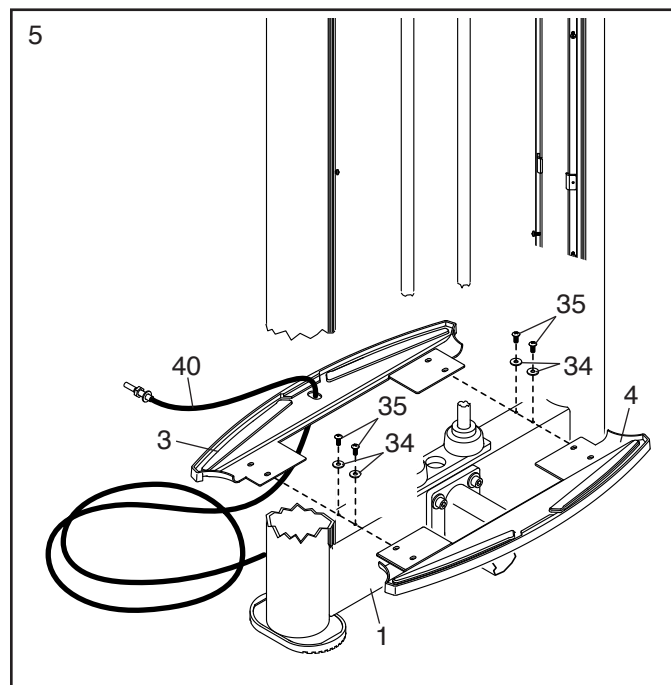
Ensuite, fixez le Support de la Poulie (6) au Cadre de la Tour (1) à l'aide des deux Vis à Douille M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31) retirées à l'étape 2.



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 (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 M6 x 15mm (35) et quatre Rondelles M6 (34).



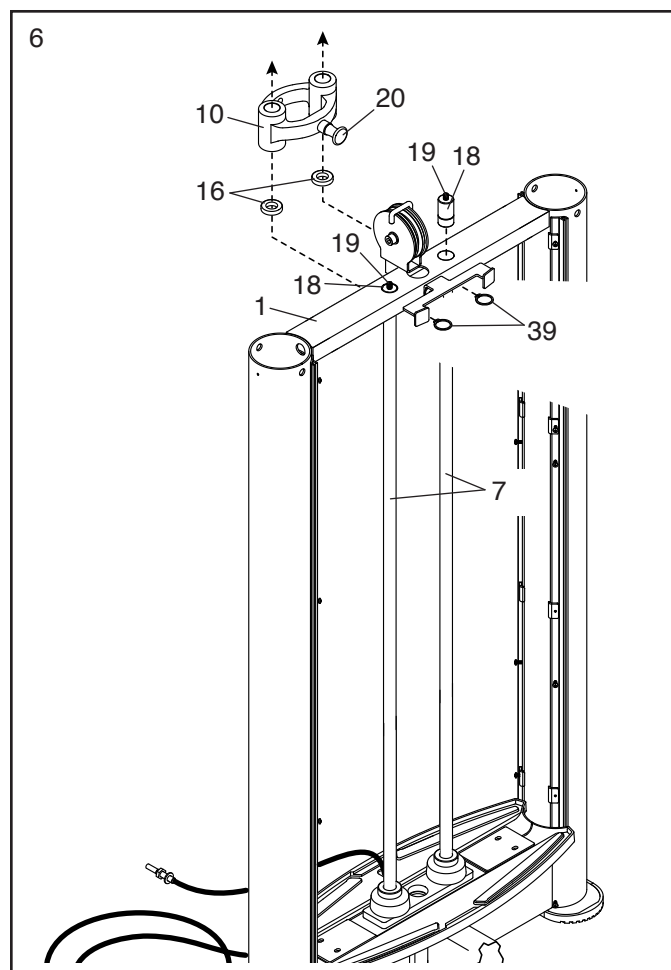
6. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et glissez le Poids de Chute (10) vers le bas sur les Guides de Poids (7).

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

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

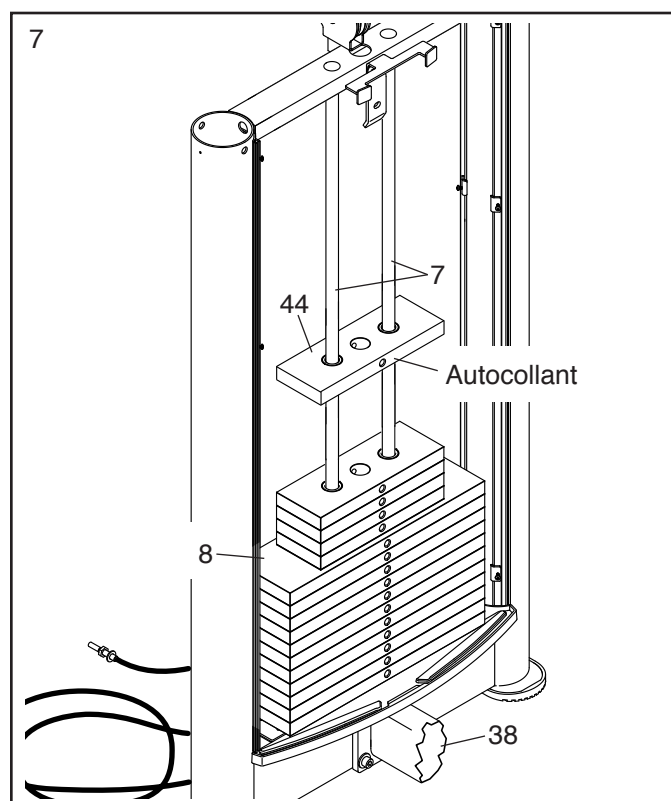
Demandez à une deuxième personne de tenir les Guides de Poids (7). Soulevez les Bagues du Guide de Poids (18) hors du Cadre de la Tour (1).

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 Amortisseurs du Poids Supérieur (16) vers le haut hors des Guides de Poids.



7. Regardez les autocollants sur les onze Poids (8, 44) et repérez 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 Poids de 20 livres (8) et des cinq Poids de 10 livres (44) sur les Guides de Poids (7).



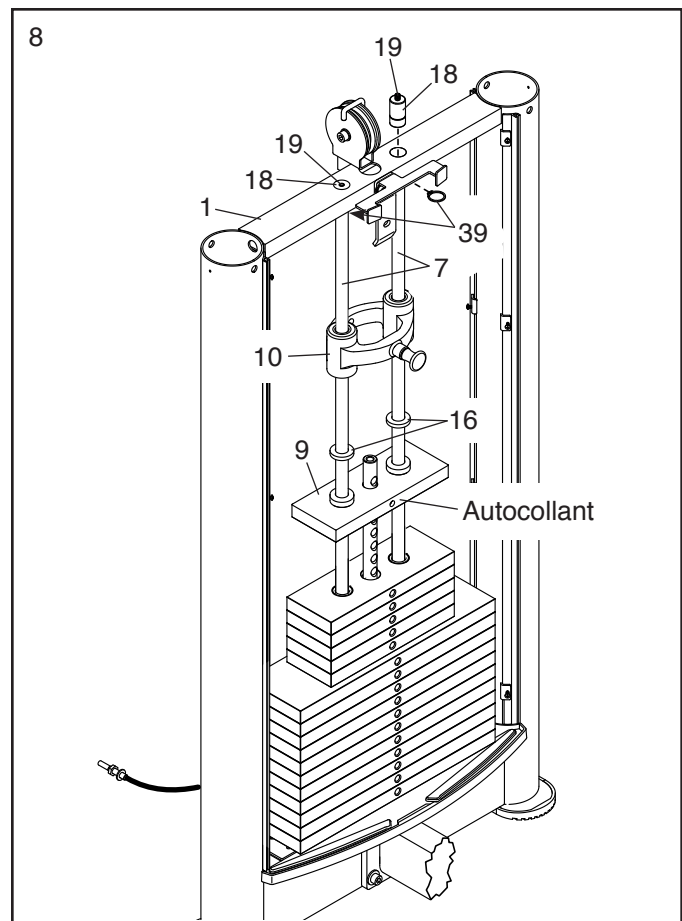
8. Orientez le Poids Supérieur (9) et le Poids de Chute (10) tel qu'il est indiqué.

Glissez le Poids Supérieur (9), les deux Amortisseurs 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, vissez les deux Vis de Réglage M8 x 35mm (19) dans les Bagues du Guide de Poids (18).



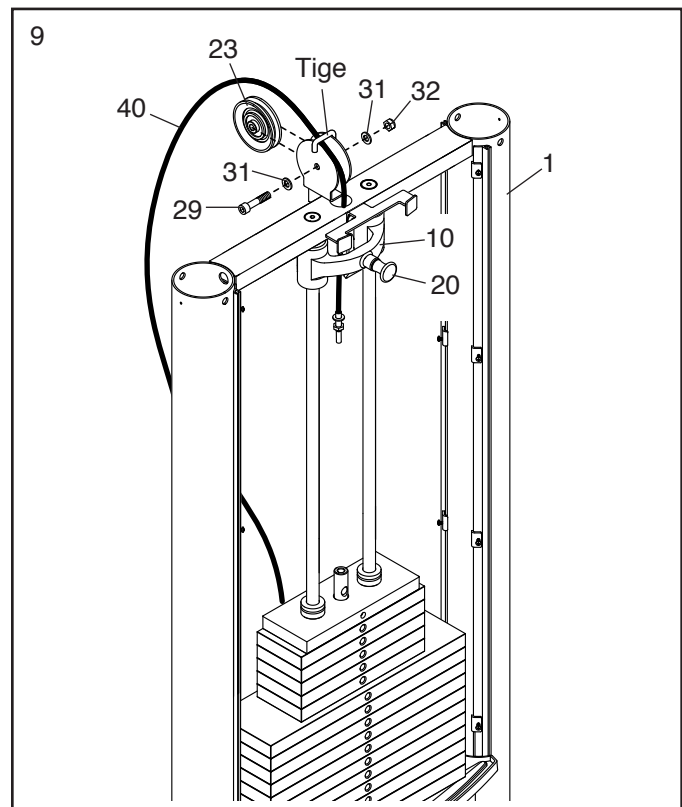
9. Retirez toutes les pièces (23, 29, 31 et 32) du support de la poulie du Cadre de la Tour (1).

Enfilez le Câble (40) autour du support de la poulie et vers le bas dans l'orifice au centre 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 (40) se situe entre la Petite Poulie et la tige du support de la poulie.

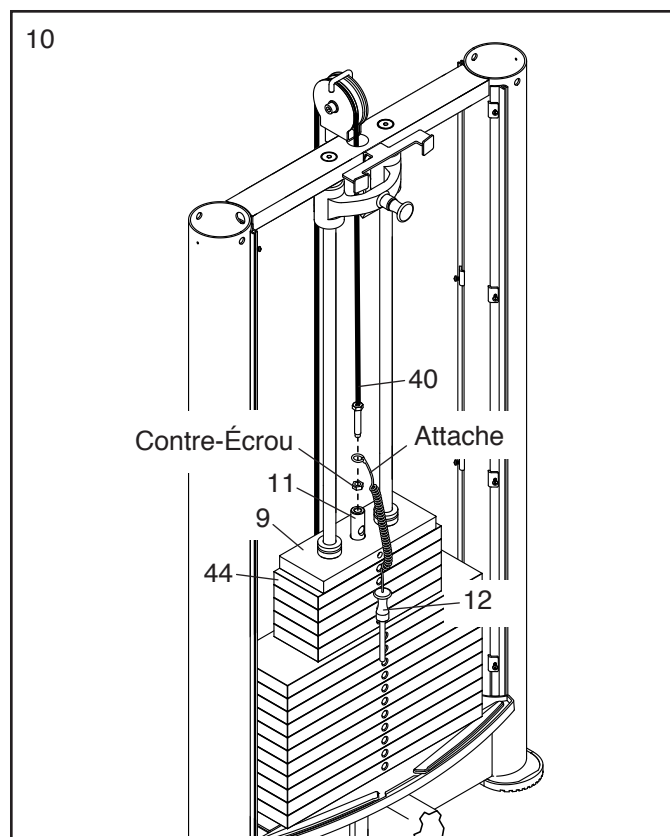
Ensuite, glissez le Poids de Chute (10) vers le haut jusqu'à ce que le Bouton du Poids de Chute (20) s'enclenche dans un trou sur le Support du Loquet (non illustré). **Assurez-vous que le Bouton du Poids de Chute est bien enfoncée dans le trou.**



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

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

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



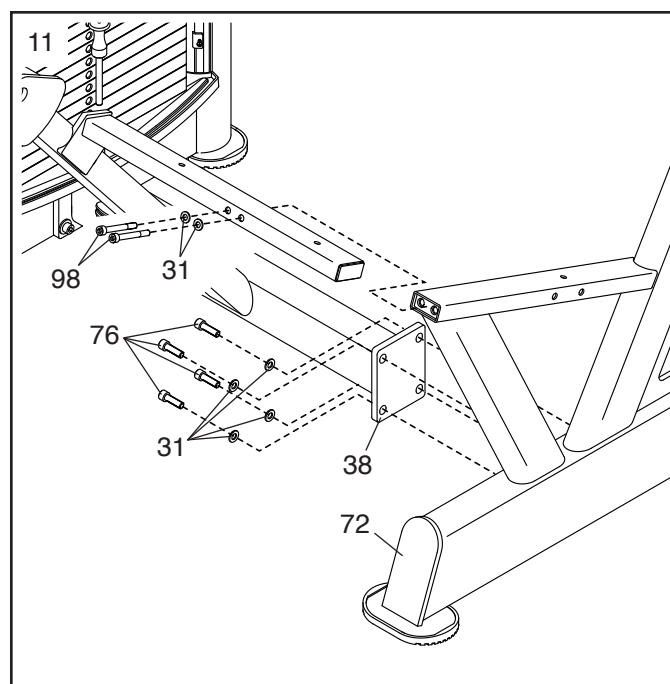
11. **Demandez à une autre personne de tenir la Base (72) pour en empêcher la chute jusqu'à la fin de cette étape.**

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). **Ne serrez pas les Vis à Douille à ce moment.**

Fixez finalement le Cadre de Liaison (38) à la Base (72) à l'aide de deux Vis à Douille M10 x 85mm (98) et deux Rondelles M10 (31).

Serrez les quatre Vis à Tête Creuse M10 x 35mm (76).

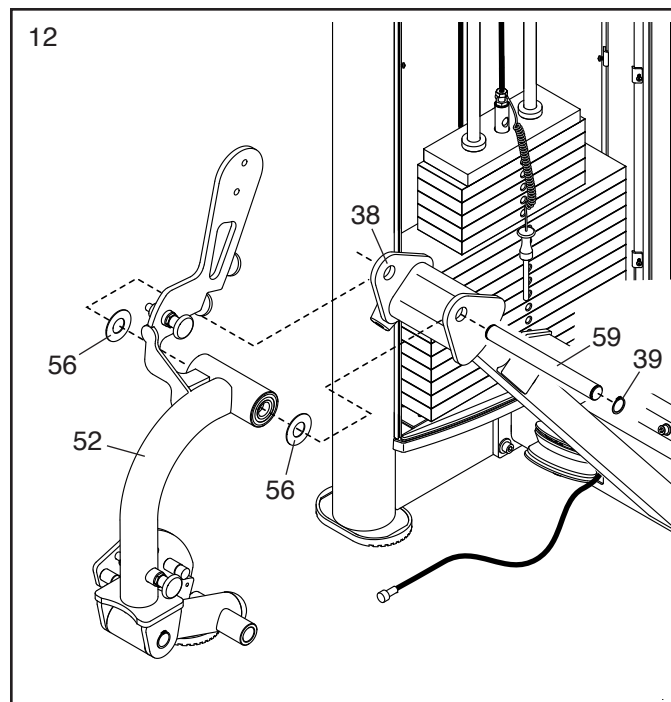
Voir étape 3. Serrez les Vis à Douille M10 x 35mm (76).



12. Fixez un Jonc de Blocage 25mm (39) à l'une des extrémités de l'Axe Long du Pivot (59).

Identifiez le Bras du Pivot (52) et orientez-le tel qu'il est indiqué.

Demandez à une autre personne de tenir le tube rond du Bras du Pivot (52) et deux Rondelles en Plastique (56) à l'intérieur du support du Cadre de Liaison (38). Insérez l'Axe Long du Pivot (59) dans le support, les Rondelles en Plastique et le tube rond.



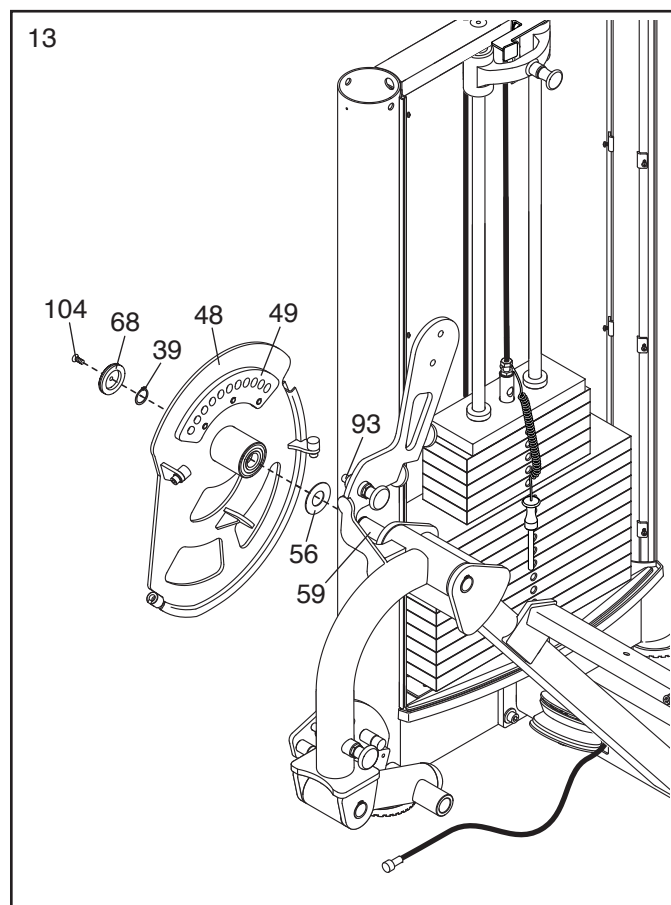
13. Orientez la Came (48) tel qu'il est indiqué.

Glissez une Rondelle en Plastique (56) et la Came (48) sur l'Axe Long du Pivot (59).

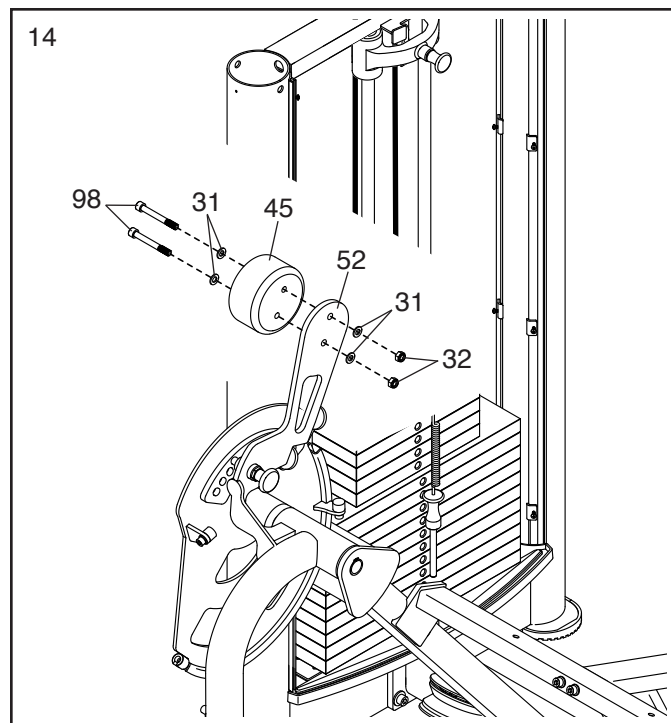
Assurez-vous que la Petite Goupille (93) est introduite dans l'un des orifices de la Plaque de Sélection de la Came (49).

Fixez un Jonc de Blocage 25mm (39) à l'extrémité de l'Axe Long du Pivot (59).

Ensuite, attachez le Couvre-Palier (68) sur l'Axe du Pivot de la Came (59) à l'aide d'une Vis à Tête Plate M6 x 15mm (104).



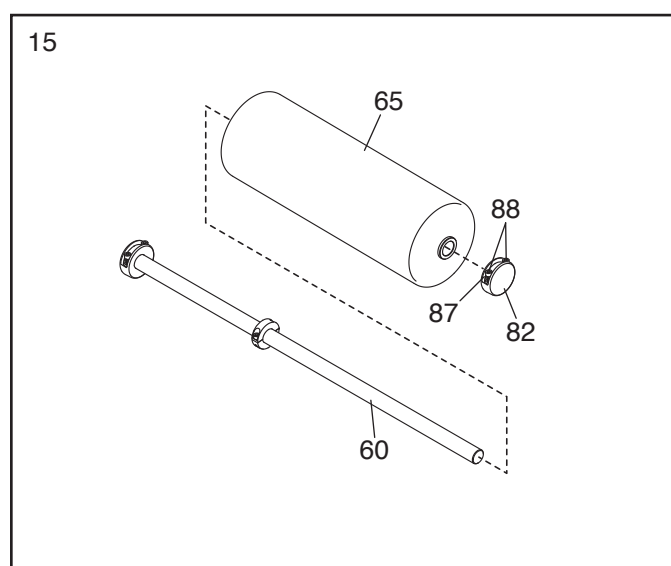
14. Fixez le Contrepoids (45) au Bras du Pivot (52) à l'aide de deux Boulons à Douille M10 x 85mm (98), de quatre Rondelles M10 (31), et deux Écrous de Blocage M10 (32).



15. Dévissez les deux Vis à Douille M6 x 15mm (88) dans la Bride de la Barre (87) de l'extrémité indiquée de la Barre du Coussinet (60) ; **il n'est pas nécessaire de retirer les Vis à Douille.** Ensuite, glissez la Bride de la Barre et le Couvre-Bride (82) hors de la Barre du Coussinet.

Puis, glissez le Coussinet de Jambe (65) sur la Barre du Coussinet (60).

Glissez par la suite Bride de la Barre (87) et le Couvre-Bride (82) sur la Barre du Coussinet (60), et serrez les deux Vis à Douille M6 x 15mm (88).



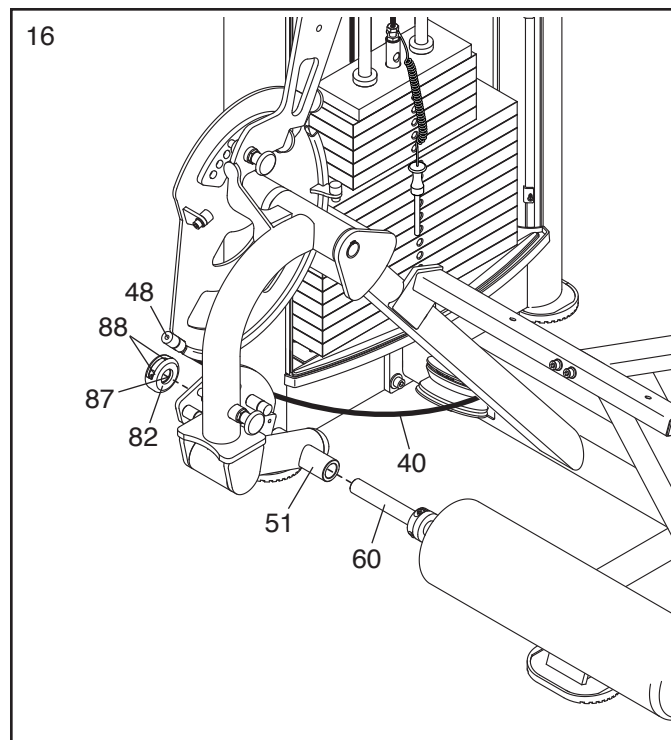
16. Enfoncez l'extrémité du Câble (40) aussi profondément que possible dans la douille de la Came (48).

Desserrez les deux Vis à Douille M6 x 15mm (88) dans la Bride de la Barre (87) de l'extrémité indiquée de la Barre du Coussinet (60) ; **il n'est pas nécessaire de retirer les Vis à Douille.** Ensuite, glissez la Bride de la Barre et le Couvre-Bride (82) hors de la Barre du Coussinet.

Introduisez l'extrémité de la Barre du Coussinet (60) à travers la Jambe du Pivot (51).

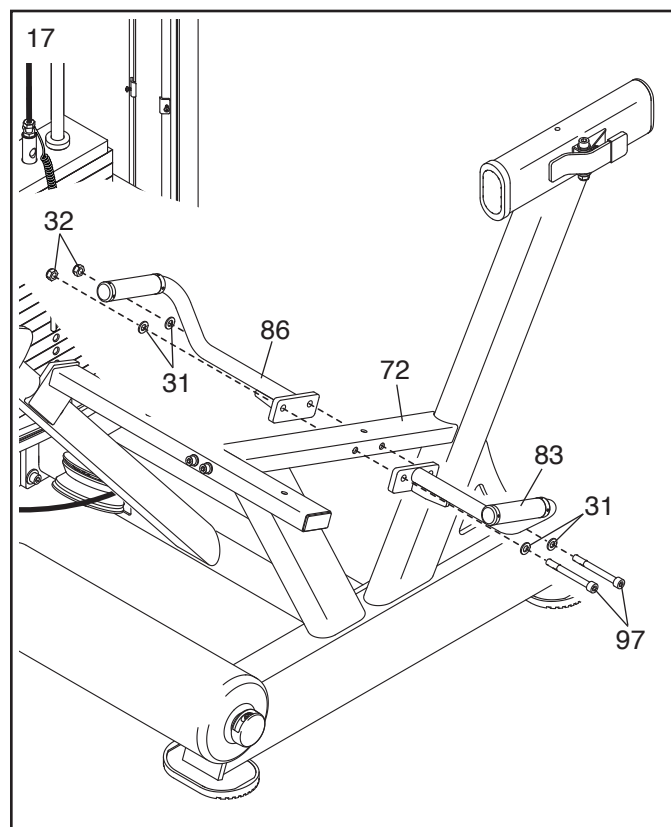
Ensuite, glissez la Bride de la Barre (87) et le Couvre-Bride (82) sur la Barre du Coussinet (60). Puis, serrez les deux Vis à Douille M6 x 15mm (88).

Tournez le Couvre-Bride (82) de façon à diriger l'ouverture vers le sol.

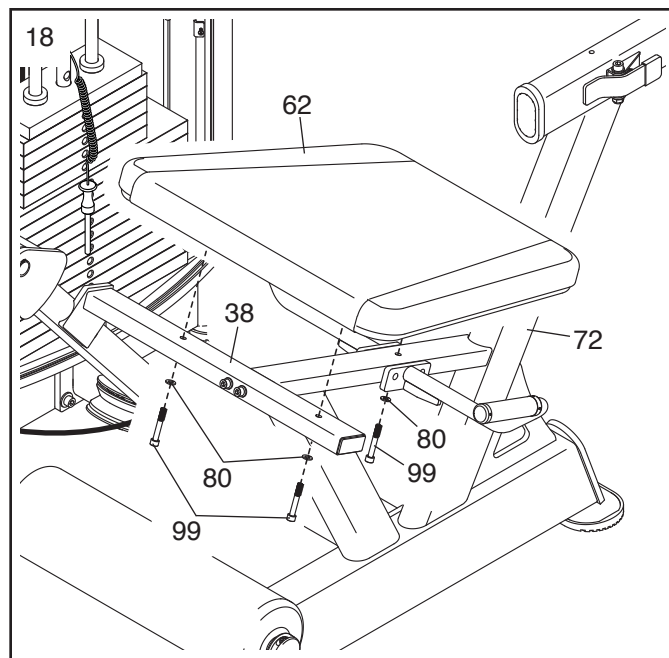


17. Identifiez les Guidons Gauche et Droit (83, 86) et orientez-les tel qu'il est indiqué.

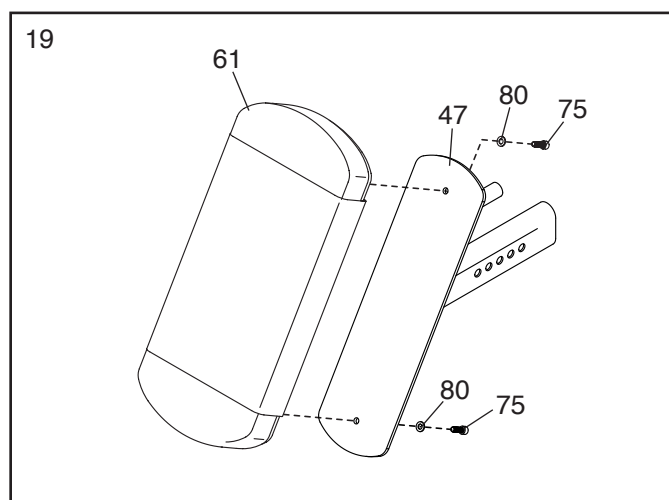
Fixez les Guidons Gauche et Droit (83, 86) à la Base (72) à l'aide de deux Boulons à Douille M10 x 95mm (97), quatre Rondelles M10 (31) et deux Écrous de Blocage M10 (32).



18. Fixez le Siège (62) à la Base (72) et au Cadre de Liaison (38) à l'aide de trois Vis à Douille M8 x 55mm (99) et trois Rondelles M8 (80).



19. 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 (80).

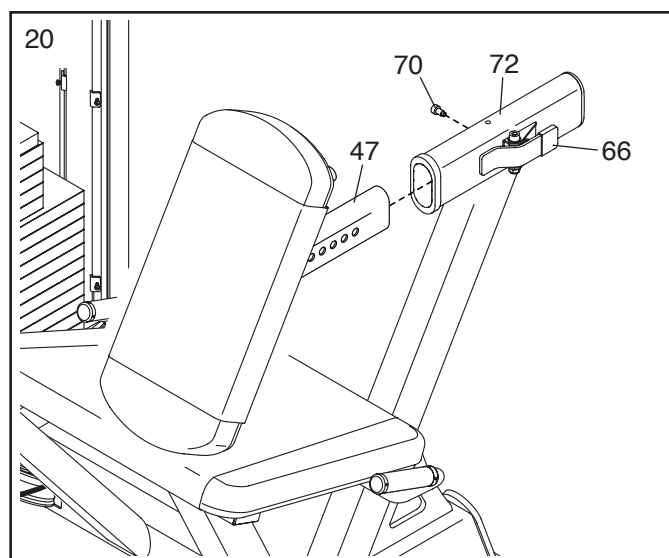


20. Retirez la Vis d'Arrêt M10 x 18mm (70) de la Base (72).

Pressez le Levier de Réglage (66) enfoncez le Cadre du Dossier (47) dans la Base (72) et relâchez ensuite le Levier de Réglage en l'enfonçant dans l'un des orifices de réglage du Cadre du Dossier.

Veillez à ce que le Levier de Réglage (66) soit fermement engagé dans un orifice de réglage.

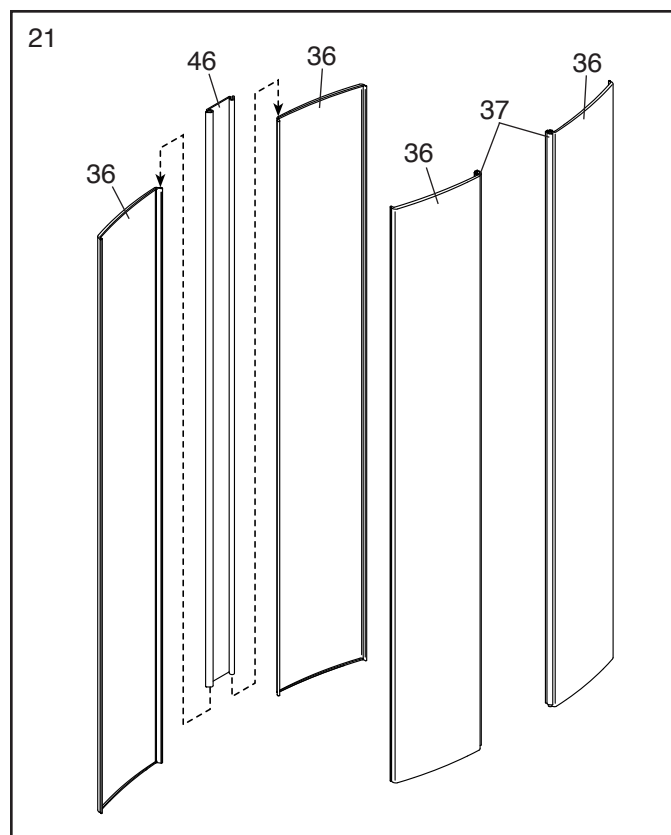
Ensuite, serrez la Vis d'Arrêt M10 x 18mm (70) tout juste retirée de la Base (72).



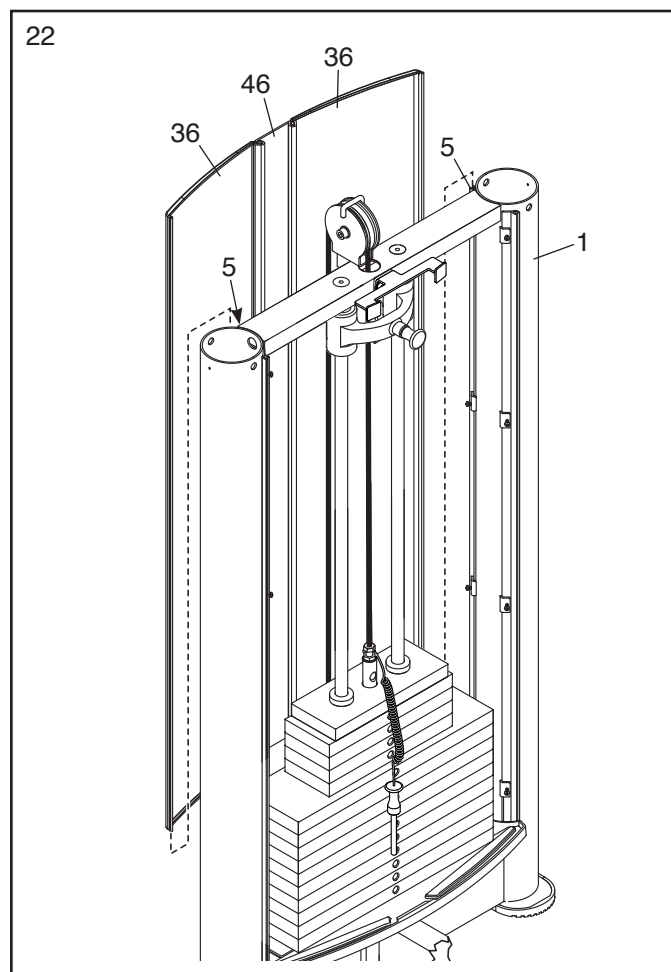
21. Remarque : les pièces illustrées dans cette étape sont peut-être pré-assemblées.

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.

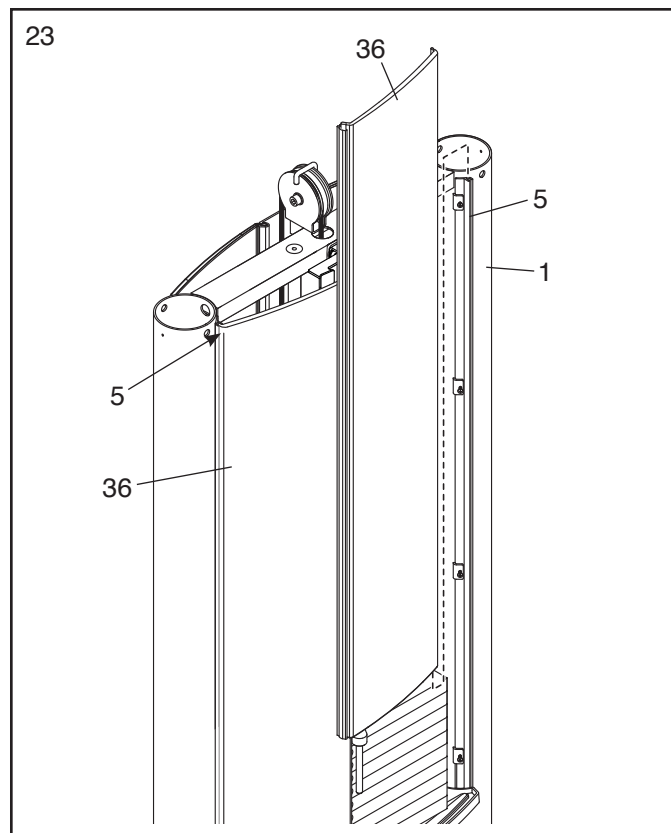
Glissez le Panneau de Chemise (46) vers le bas sur les deux Chemises (36) **dépourvues** de lisières de Garniture Interne (37).



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

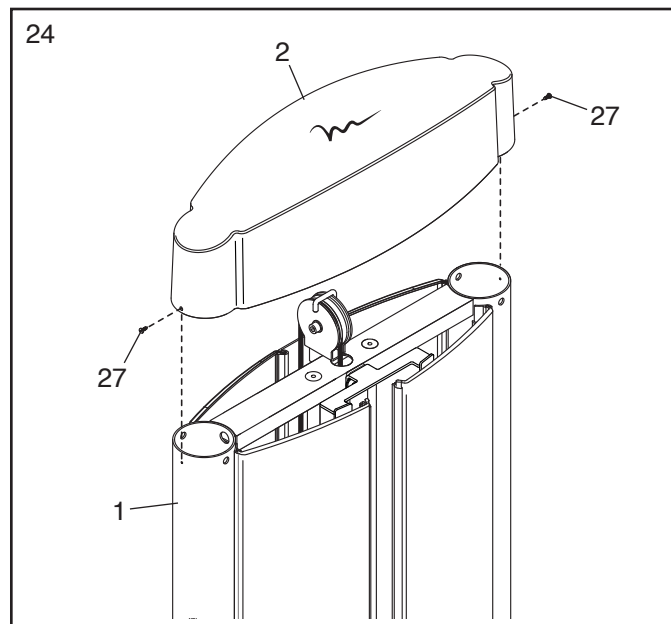


23. Glissez les deux Chemises (36) restantes vers le bas à l'intérieur des deux lisières de Garniture Externe (5) à l'avant du Cadre de la Tour (1).



24. Orientez le Couvercle de la Tour (2) comme sur le schéma.

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



25. **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

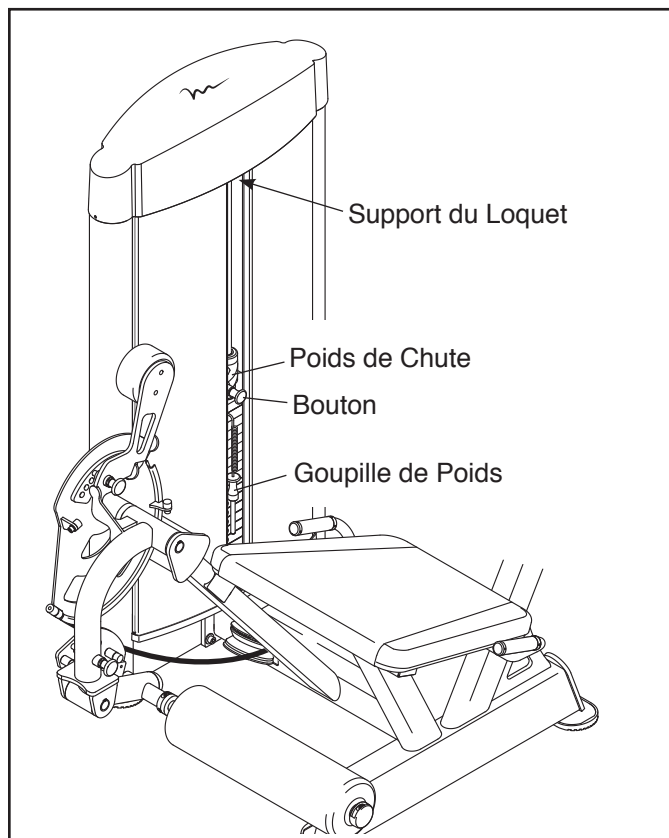
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé.** Remplacez immédiatement toute pièce usée.

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 (non illustré) au-dessus du poids supérieur.

Pour accroître la résistance de 5 livres, 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 enfoncé dans le support du loquet.**



RÉGLAGE DU LEVIER DES JAMBES

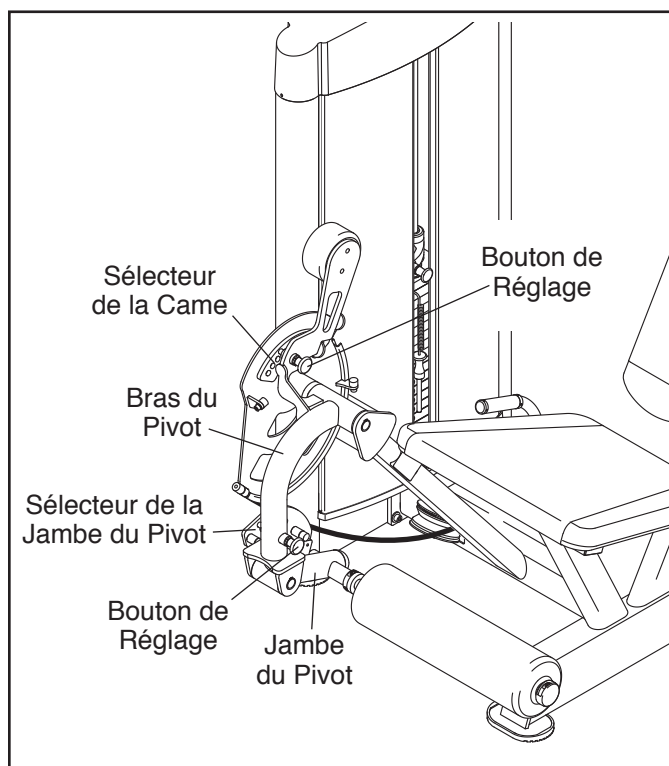
Pour changer la position de la jambe du pivot, tenez-la d'une main tout en tirant le bouton de réglage hors du sélecteur de la jambe du pivot. Déplacez la jambe du pivot jusqu'à la position voulue et réintroduisez le bouton de réglage dans le sélecteur de la jambe du pivot.

Pour changer la position du bras du pivot, tenez-le d'une main tout en tirant le bouton de réglage hors du sélecteur de la jambe de la came. Déplacez le bras du pivot jusqu'à la position voulue et réintroduisez le bouton de réglage dans le sélecteur de la came.



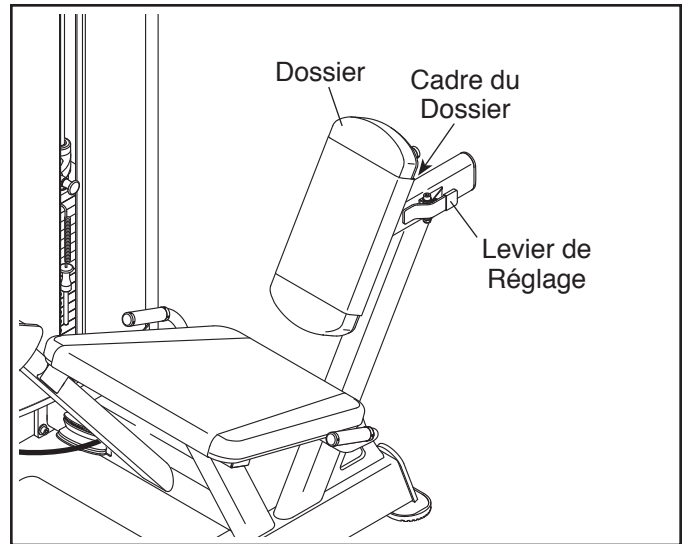
AVERTISSEMENT :

veillez en tout temps à ce que les boutons de réglage soient complètement enfoncés dans les sélecteurs avant d'utiliser le levier des jambes.



RÉGLAGE DU DOSSIER

Pour régler le dossier, pressez le levier de réglage, 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 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

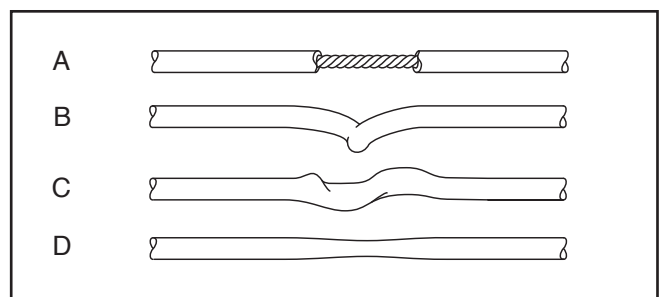
Petites Pièces

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



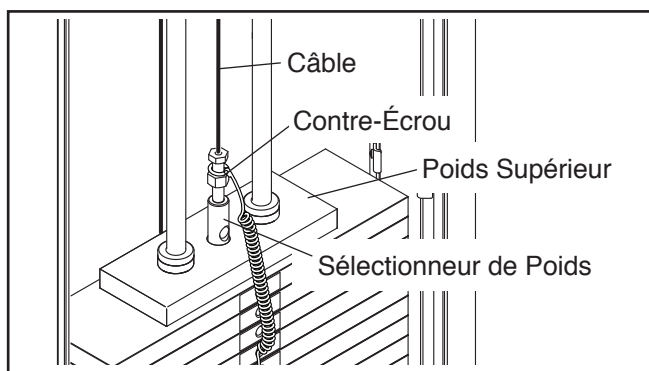
Réglage du Câble

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

Poignées

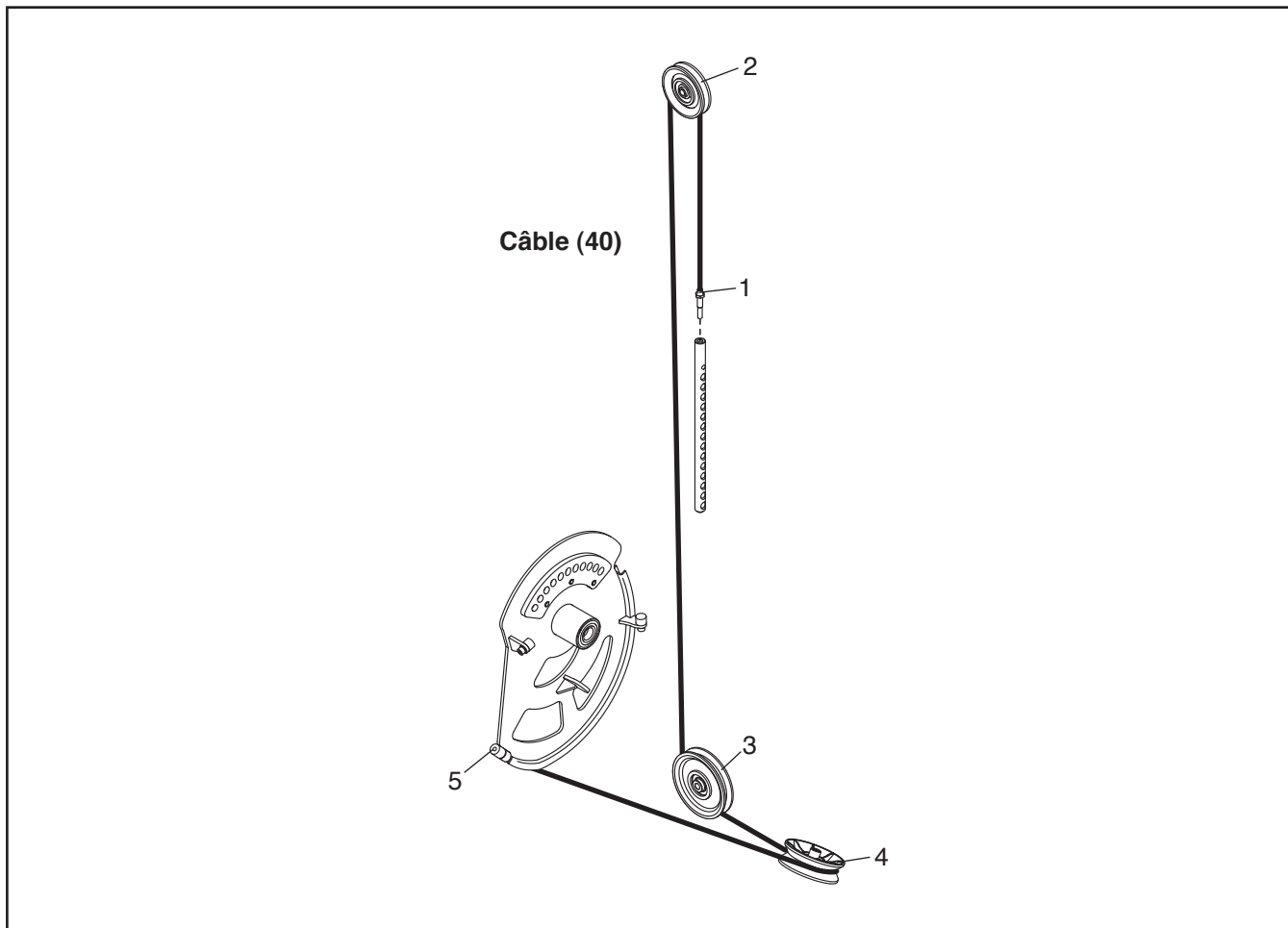
Vérifiez les poignées et remplacez-les si nécessaire.

Lubrification du Guide de Poids

Nettoyez et lubrifiez chaque guide de poids en l'essuyant avec un chiffon doux sur lequel vous aurez mis de l'huile de moteur de type 10W-40 ou 10W-30. Appliquez une fine couche sur toute la longueur du guide de poids. **N'utilisez pas de lubrifiants à base de TEFLON®.**

DIAGRAMME DU CÂBLE

Le schéma ci-dessous représente l'acheminement approprié du câble. Utilisez le diagramme pour vous assurer que le câble est correctement placé. **Si le câble n'est pas bien placé, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et des dommages peuvent s'ensuivre.** Si l'appareil de musculation est doté d'un ou de plusieurs arrêts de câble, assurez-vous qu'aucun arrêt de câble ne touche ou ne coince un câble.



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F801.1 R0113A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre de la Tour	46	1	Panneau de Chemise
2	1	Couvercle de la Tour	47	1	Cadre du Dossier
3	1	Base de la Chemise Arrière	48	1	Came
4	1	Base de la Chemise Avant	49	1	Plaque de Sélection de la Came
5	4	Garniture Externe	50	1	Plaque de Sélection de la Jambe du Pivot
6	1	Support de la Poulie	51	1	Jambe du Pivot
7	2	Guide de Poids	52	1	Bras du Pivot
8	11	Poids de 20 livres	53	1	Axle Court du Pivot
9	1	Poids Supérieur	54	3	Collier de la Prise
10	1	Poids de Chute	55	3	Embout de la Prise
11	1	Sélecteur de Poids	56	5	Rondelle en Plastique
12	1	Goupille de Poids	57	3	Prise
13	2	Amortisseur du Poids Inférieur	58	1	Garniture du Dossier
14	2	Embout du Guide de Poids	59	1	Axe Long du Pivot
15	1	Goupille Cylindrique	60	1	Barre du Coussinet
16	2	Butée du Poids Supérieur	61	1	Dossier
17	4	Bague en Cuivre	62	1	Siège
18	2	Bague du Guide de Poids	63	1	Embout Rond
19	2	Vis de Réglage M8 x 35mm	64	6	Palier
20	1	Bouton du Poids de Chute	65	1	Coussinet de Jambe
21	1	Ressort Goupille	66	1	Levier de Réglage
22	1	Goupille du Poids de Chute	67	1	Ressort du Loquet
23	1	Petite Poulie	68	1	Couvre-Palier
24	1	Grande Poulie	69	1	Embout Ovale
25	4	Pied	70	1	Vis d'Arrêt M10 x 18mm
26	1	Support du Loquet	71	1	Bague de la Base
27	2	Vis Autoperçantes M4 x 13mm	72	1	Base
28	16	Vis M4 x 10mm	73	2	Butée du Bras
29	2	Boulon à Douille M10 x 50mm	74	12	Vis de Blocage M4 x 3mm
30	2	Vis à Douille M10 x 30mm	75	2	Vis à Douille M8 x 25mm
31	31	Rondelle M10	76	8	Vis à Douille M10 x 35mm
32	8	Écrou de Blocage M10	77	1	Boulon à Douille M6 x 55mm
33	2	Vis M6 x 20mm	78	1	Boulon à Douille M10 x 65mm
34	6	Rondelle M6	79	2	Rondelle M6 x 12mm
35	4	Vis M6 x 15mm	80	11	Rondelle M8
36	4	Chemise	81	1	Garniture du Siège
37	2	Garniture Interne	82	2	Couvre-Bride
38	1	Cadre de Liaison	83	1	Guidon Gauche
39	6	Jonc de Blocage 25mm	84	4	Butée de Bascule
40	1	Câble	85	2	Vis M8 x 15mm
41	1	Boulon à Douille M10 x 70mm	86	1	Guidon Droit
42	1	Poulie en V	87	3	Bride de la Barre
43	1	Sangle d'Ancrage	88	6	Vis à Douille M6 x 15mm
44	5	Poids de 10 livres	89	2	Bouton de Réglage
45	1	Contrepoids			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
90	2	Écrou M20	98	4	Boulon/Vis à Douille M10 x 85mm
91	1	Petit Ressort Goupille	99	3	Vis à Douille M8 x 55mm
92	1	Grand Ressort Goupille	100	1	Écrou de Blocage M6
93	1	Petite Goupille	101	3	Vis à Douille M10 x 20mm
94	1	Grande Goupille	102	2	Vis à Douille M8 x 40mm
95	2	Bague d'Espacement de la Plaque	103	1	Support du Hauban
96	2	Vis à Douille M8 x 20mm	104	1	Vis à Tête Plate M6 x 15mm
97	2	Boulon à Douille M10 x 95mm	*	–	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 F801.1 R0113A

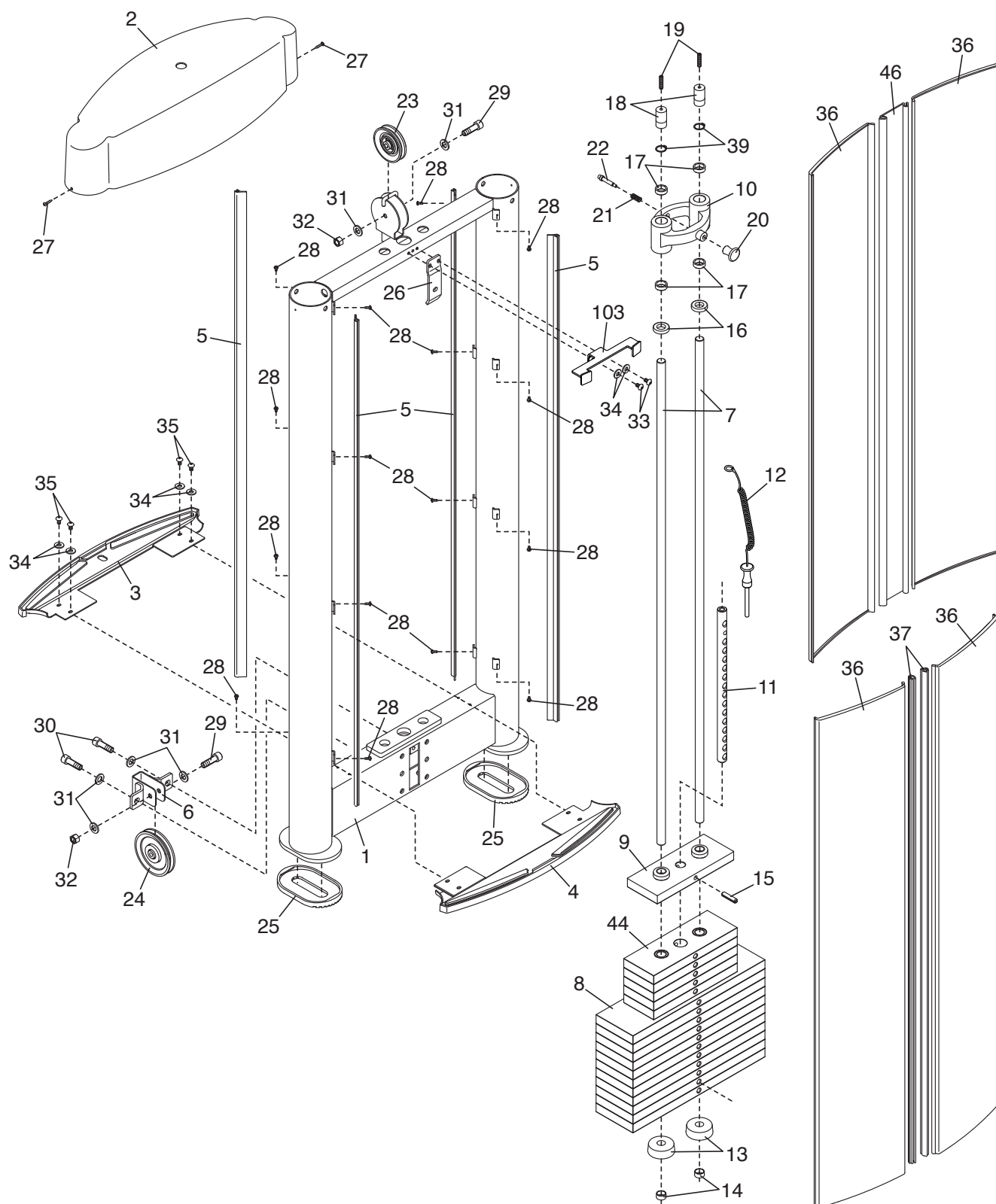
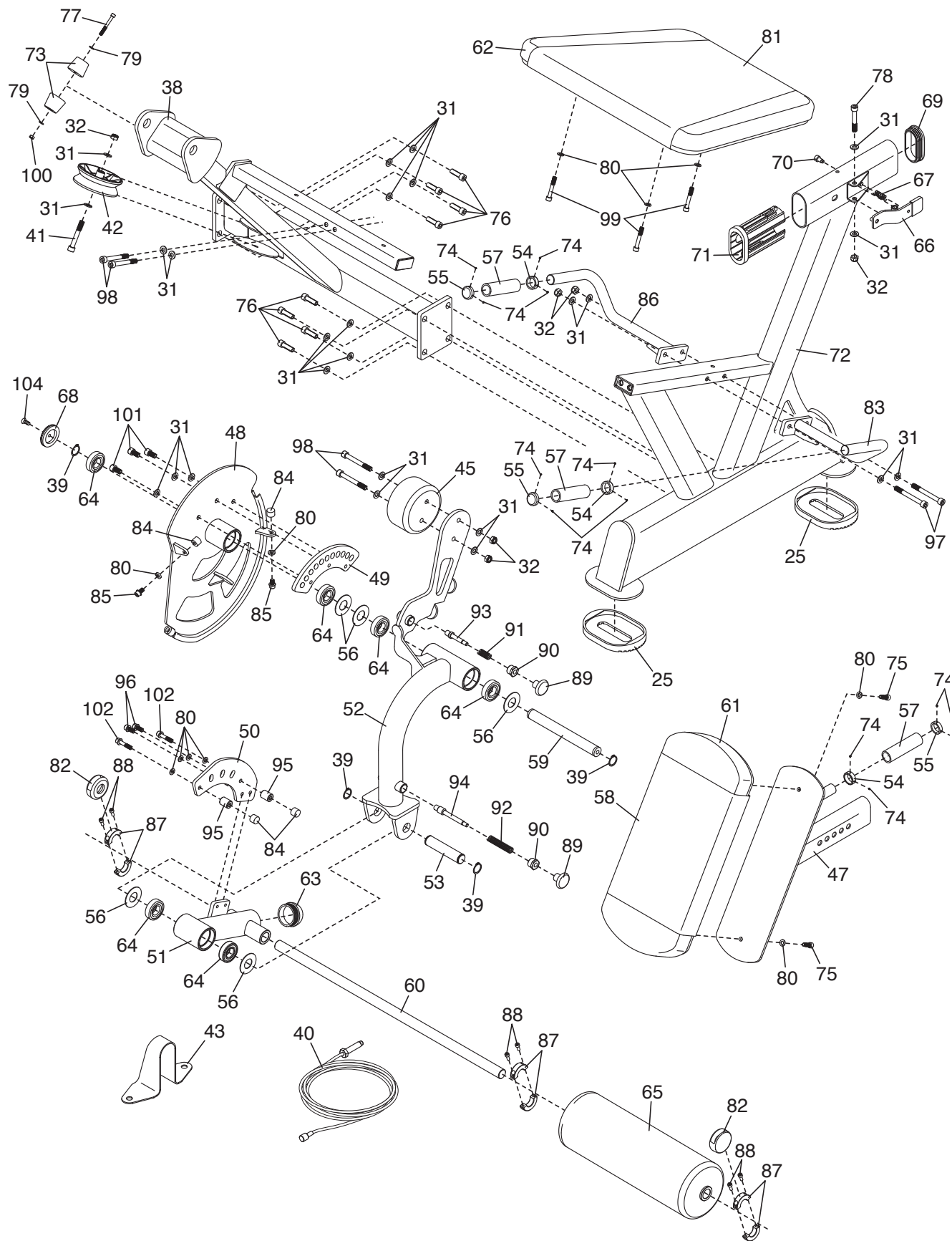


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F801.1 R0113A



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