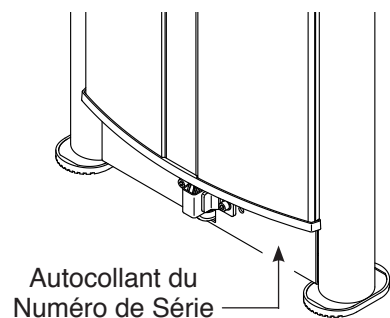


FREEMOTION® LAT/HIGH ROW

N°. du Modèle F802.1

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

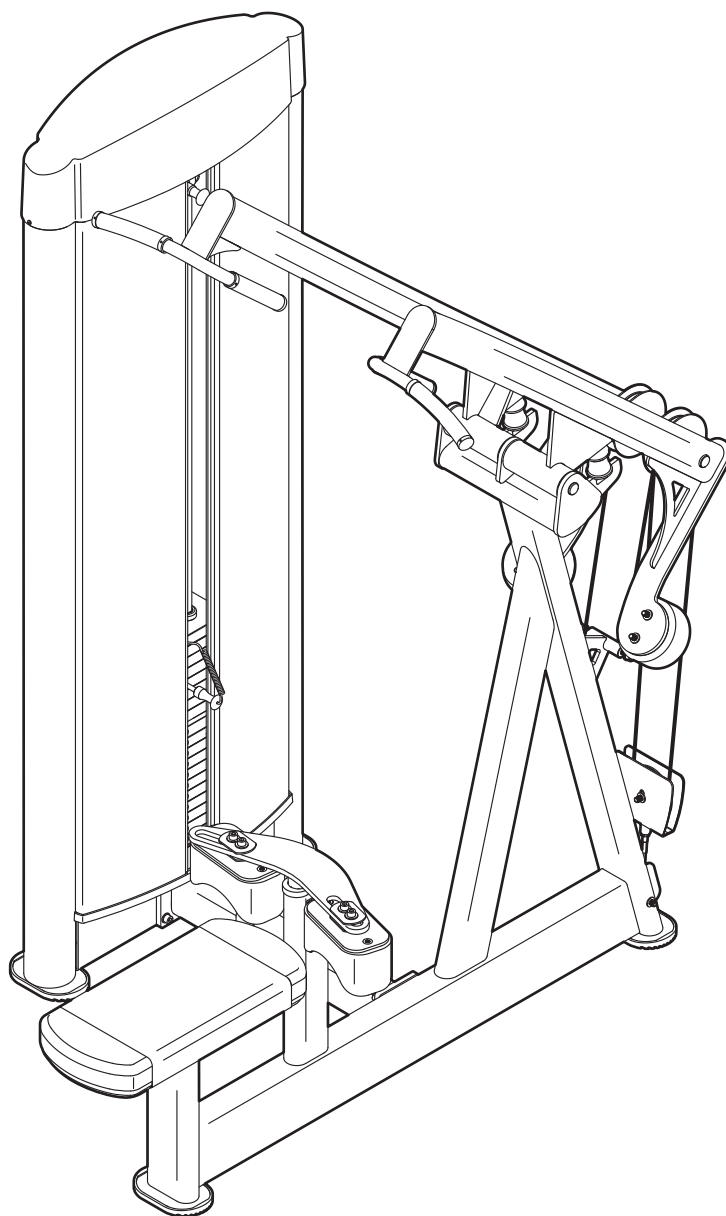


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	4
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
RÉGLAGES.....	18
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	19
DIAGRAMME DU CÂBLE	21
LISTE DES PIÈCES	25
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. Utilisez l'appareil de musculation uniquement comme décrit dans ce manuel.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation pour les futurs exercices.
4. N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Couvrez le sol en dessous de l'appareil de musculation afin de le protéger.
5. Ancrez l'appareil de musculation au sol à l'aide de la sangle d'ancrage quand c'est nécessaire ou chaque fois que c'est possible, pour un maximum de stabilité.
6. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions, ont lu et compris toutes les étiquettes d'avertissement et de mise en garde, et sont informés de la façon d'utiliser correctement l'appareil de musculation.
7. Il est important de demander à tous les utilisateurs de l'appareil de musculation de signaler sans délai, toute blessure ou toute irrégularité mécanique de l'appareil de musculation au personnel de l'établissement.
8. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.
9. L'appareil de musculation est conçu pour supporter un poids maximum d'utilisateur de 159 kg.
10. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
11. Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles. Évitez de vous pencher sur l'appareil de musculation ou d'y reposer les mains lors de l'utilisation de celui-ci.
12. Assurez-vous que la goupille de poids est entièrement insérée à l'intérieur d'une des plaques de poids.
13. 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.
14. 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.
15. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.

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.

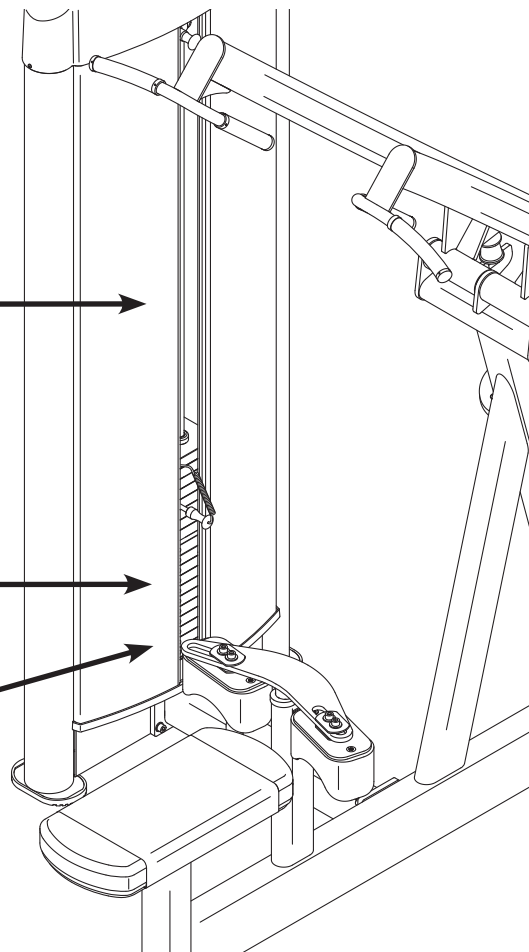
GARDEZ LES MAINS ÉLOIGNÉES DES PIÈCES MOBILES. NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES.

⚠ 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 FREEMOTION® LAT/HIGH ROW (latéral/rameur haut). Grâce à sa capacité de bouger sans restriction, vous pouvez travailler des groupes musculaires de votre corps comme vous le faites naturellement, pour un entraînement plus efficace et plus performant.

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.

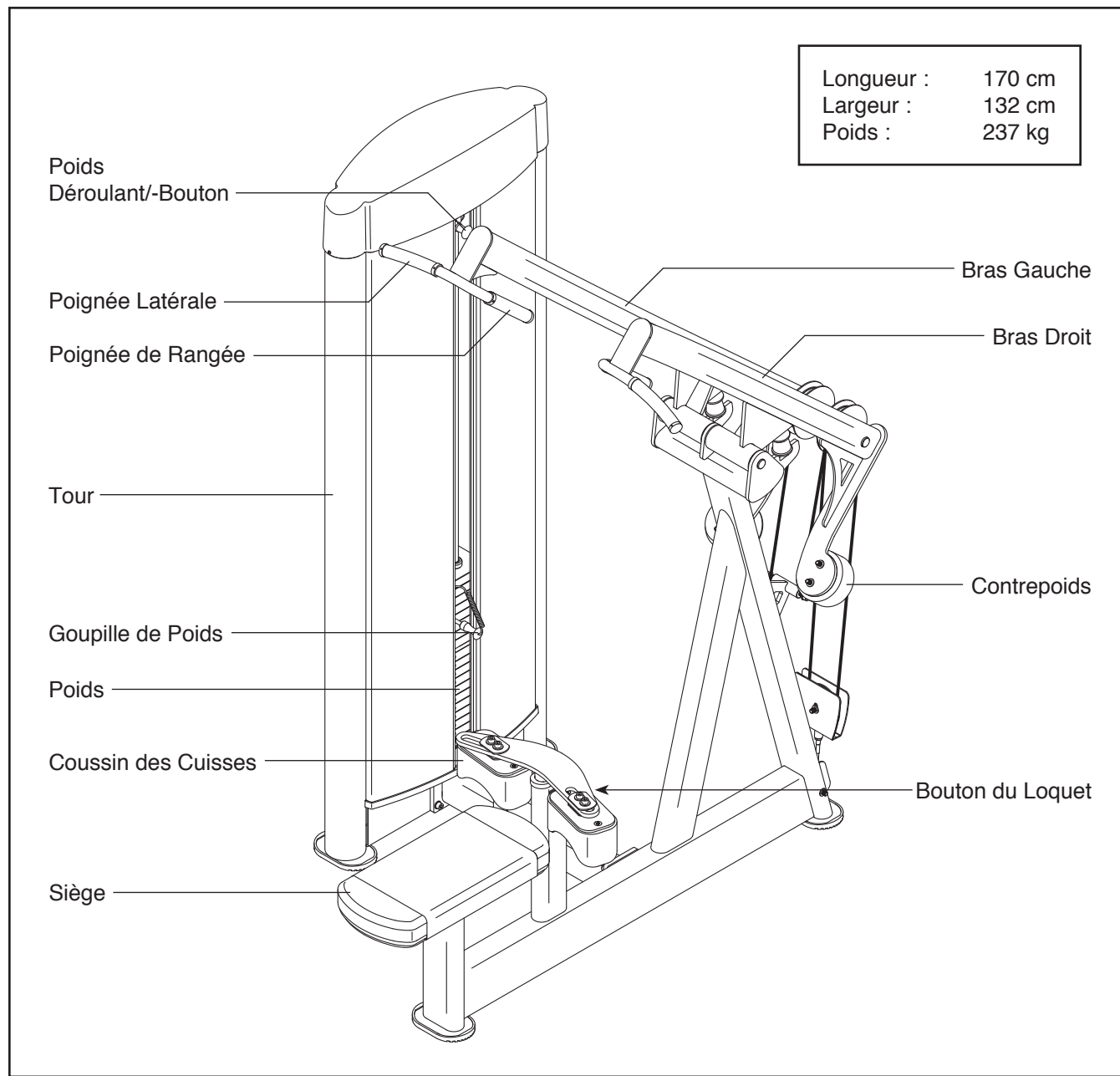
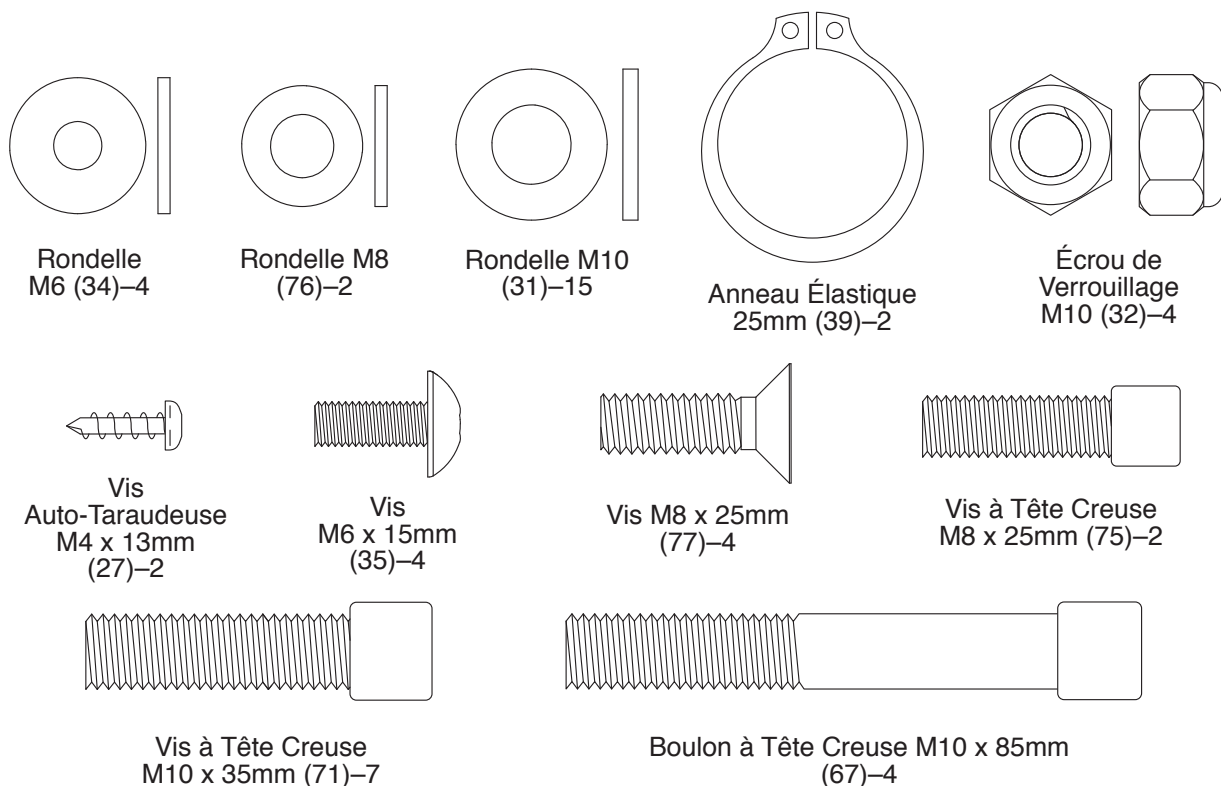


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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-clé 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

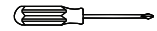
- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par son poids et sa taille, l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir vous déplacer autour de l'appareil de musculation quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les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

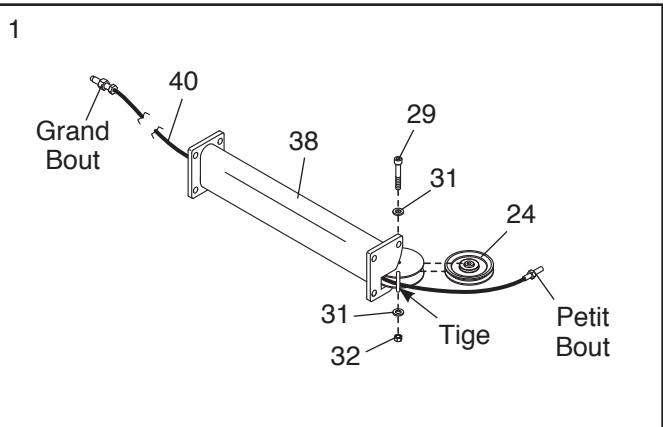


L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

1. Enlevez toutes les pièces (24, 29, 31, et 32) du Cadre de Liaison (38).

Localisez le Câble Long (40) ainsi que le Câble Court (non illustré). **Orientez le Câble Long comme indiqué**, et introduisez-le à travers le Cadre de Liaison (38).

Fixez à nouveau la Grande Poulie (24) au Cadre de Liaison (38) à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31), et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32). **Assurez-vous que le Câble Long (40) se trouve bien entre la Grande Poulie et la tige indiquée.**

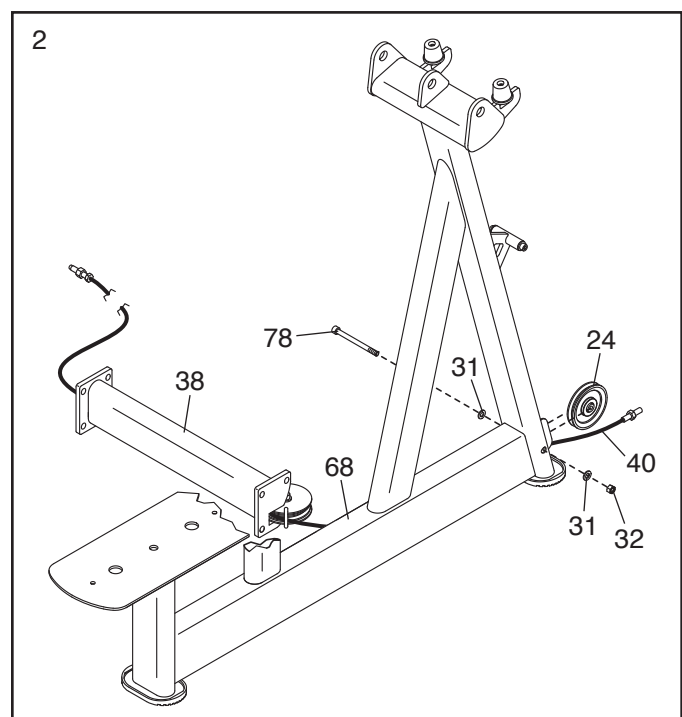


2. Enlevez l'Écrou de Verrouillage M10 (32), les deux Rondelles M10 (31), le Boulon à Tête Creuse M10 x 135mm (78), et la Grande Poulie (24) du Cadre Principal (68).

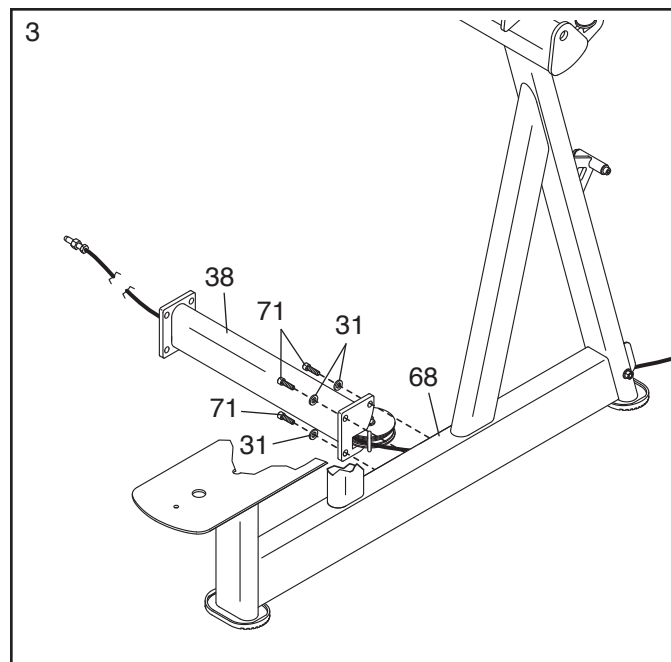
Orientez le Cadre de Liaison (38) comme indiqué, et placez-le sur le côté indiqué du Cadre Principal (68).

Faites passer le Câble Long (40) à travers le Cadre Principal (68) comme indiqué.

Fixez à nouveau la Grande Poulie (24) au Cadre Principal (68) à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 135mm (78), des deux Rondelles M10 (31), et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32). **Assurez-vous que le Câble Long (40) se trouve bien en-dessous de la Grande Poulie.**



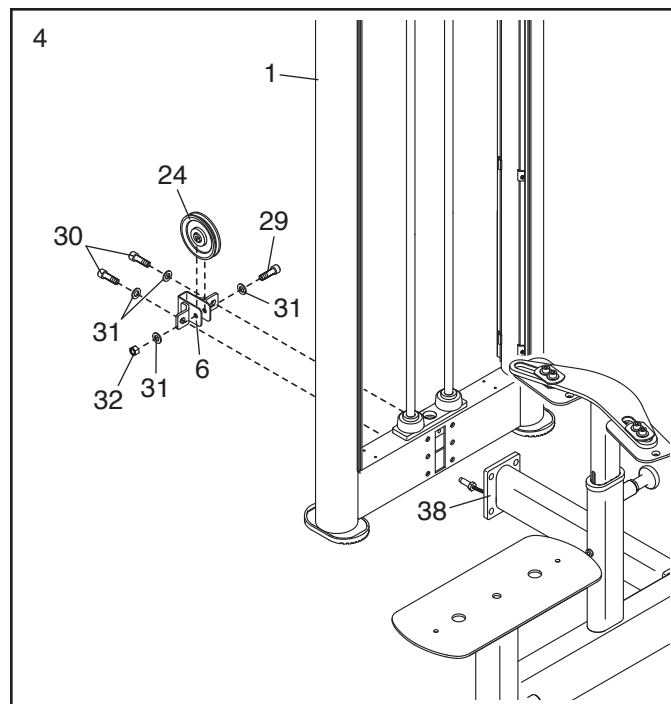
3. Fixez le Cadre de Liaison (38) au Cadre Principal (68) à l'aide de trois Vis à Tête Creuse M10 x 35mm (71) et de trois Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas tout de suite les Vis à Tête Creuse.**



4. Orientez le Cadre de la Tour (1) comme indiqué, et placez-le près du Cadre de Liaison (38). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre de la Tour afin d'éviter qu'il ne tombe jusqu'à la fin de l'étape 5.**

Enlevez les deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30), les deux Rondelles M10 (31), et le Support de la Petite Poulie (6) de l'arrière du Cadre de la Tour (1).

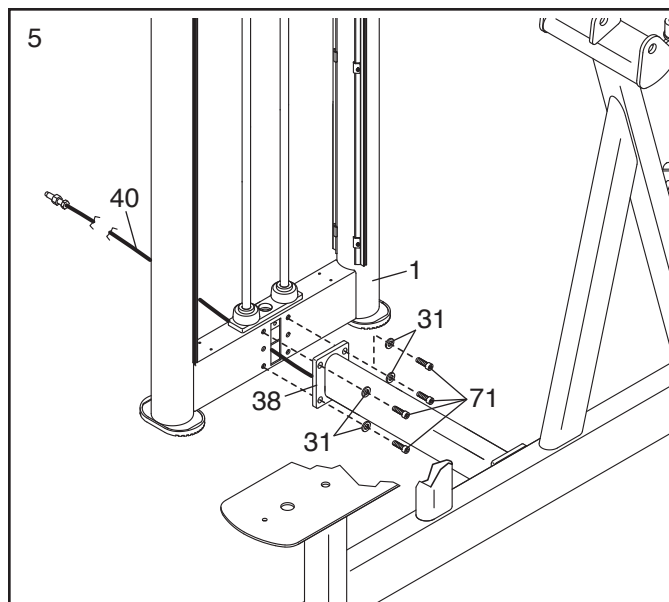
Ensuite, enlevez toutes les pièces (24, 29, 31, et 32) du Support de la Petite Poulie (6).



5. Insérez le Câble Long (40) à travers le Cadre de la Tour (1) comme indiqué.

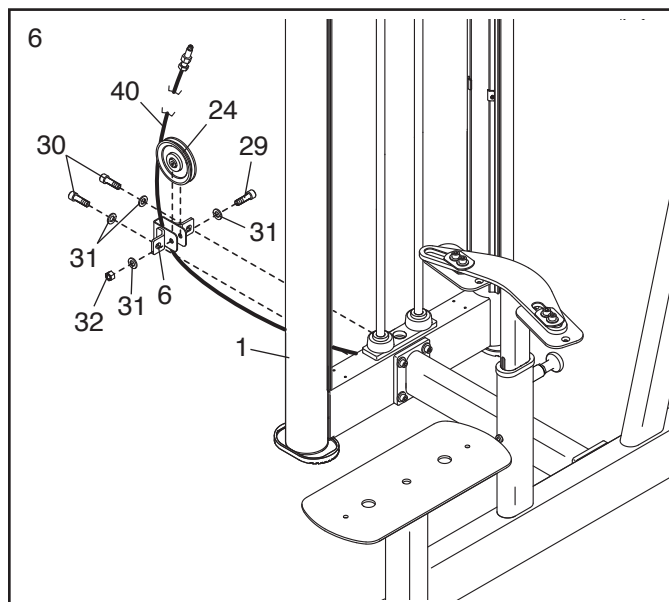
Fixez le Cadre de Liaison (38) au Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis à Tête Creuse M10 x 35mm (71), et de quatre Rondelles M10 (31). **Vissez légèrement toutes les Vis à Tête Creuse, avant de les serrer complètement.**

Voir l'étape 3. Serrez les trois Vis à Tête Creuse M10 x 35mm (71).



6. Faites passer 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 à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31), et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous avez enlevés à l'étape 4.

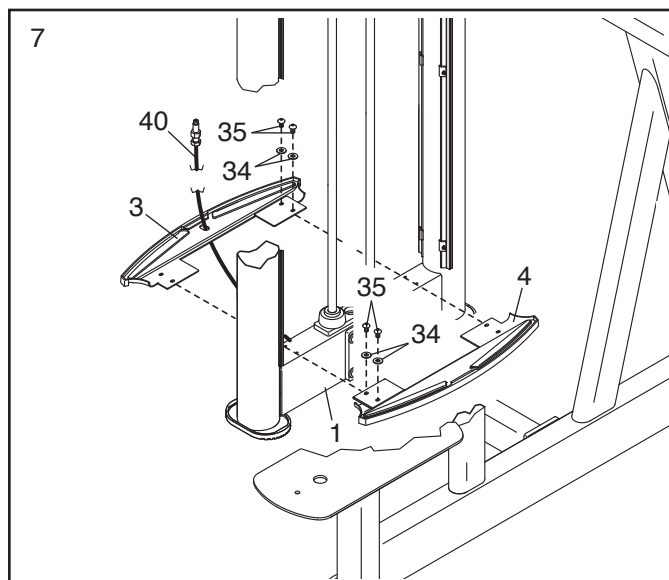
Puis, fixez le Support de la Petite Poulie (6) au Cadre de la Tour (1) à l'aide des deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30), et des deux Rondelles M10 (31) que vous avez enlevées à l'étape 4.



7. Localisez la Base du Carénage Arrière (3), qui possède un trou dans son centre, et la Base du Carénage Avant (4). Orientez les Bases des Carénages comme illustré.

Insérez l'extrémité du Câble Long (40) vers le haut à travers la Base du Carénage Arrière (3).

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



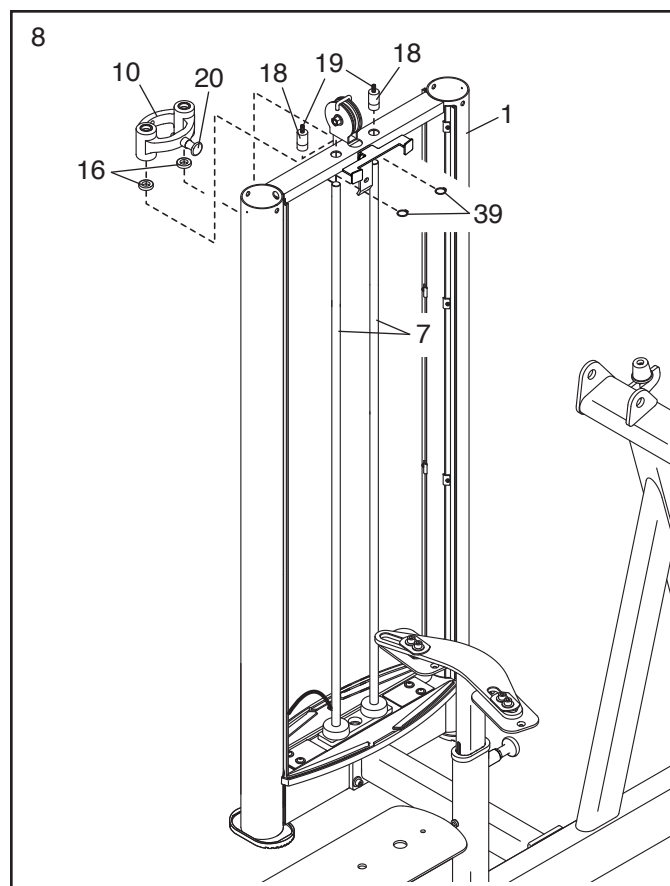
8. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et glissez le Poids de Chute (10) vers le bas sur les Guides de Poids (7).

Desserrez les deux Vis de Blocage M8 x 35mm (19) de quelques tours ; **il n'est pas nécessaire d'enlever les Vis de Blocage.**

Regardez en-dessous du haut du Cadre de la Tour (1) et enlevez les deux Anneaux Élastiques 25mm (39) hors 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).

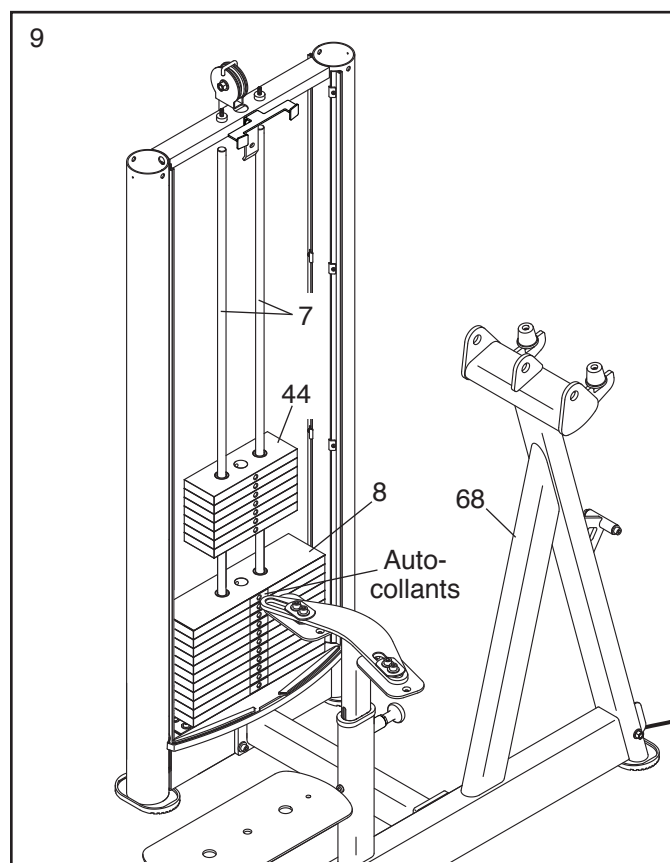
Ensuite, penchez les extrémités supérieures des Guides de Poids (7) vers l'avant ou vers l'arrière, puis glissez le Poids de Chute (10) et les deux Amortisseurs de Poids Supérieur (16) vers le haut, hors des Guides de Poids.



9. Vérifiez les autocollants sur les onze Poids de 20 livres (8), et trouvez l'autocollant qui possède le nombre le plus **grand**. Orientez ce Poids de 20 livres de telle sorte que l'autocollant fasse face au Cadre Principal (68), puis faites glisser le Poids de 20 livres sur les Guides de Poids (7).

Répétez cette étape avec les Poids de 20 livres (8) restants.

Ensuite, répétez cette étape avec les sept Poids de 10 livres (44).



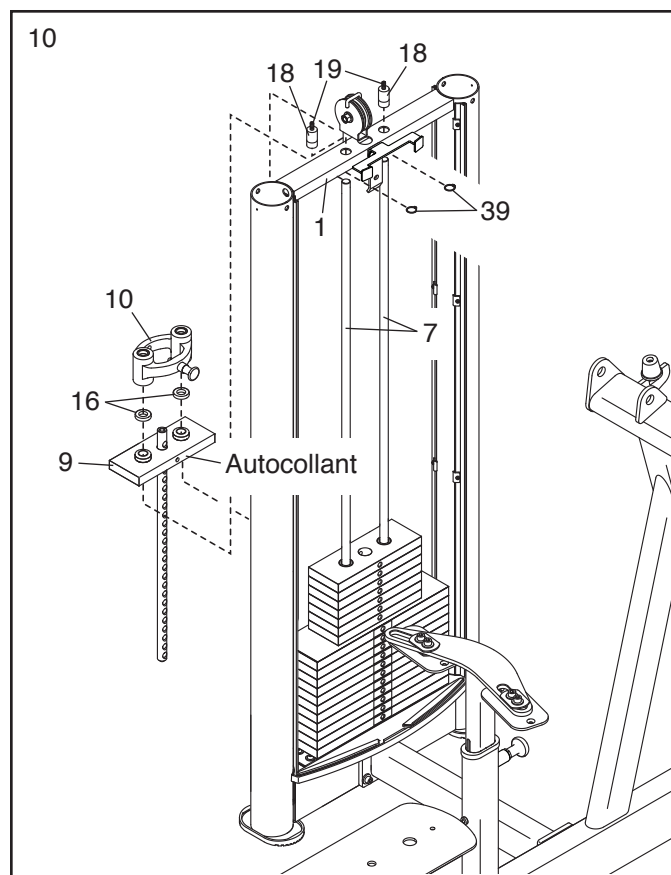
10. Orientez le Poids Supérieur (9) et le Poids de Chute (10) comme indiqué.

Faites glisser le Poids Supérieur (9), les deux Amortisseurs de Poids Supérieurs (16), le Poids de Chute (10), et les deux Anneaux Élastiques 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 Anneaux Élastiques 25mm (39) aux Bagues du Guide de Poids (18).

Puis, serrez les deux Vis de Blocage M8 x 35mm (19) aux Bagues du Guide de Poids (18).

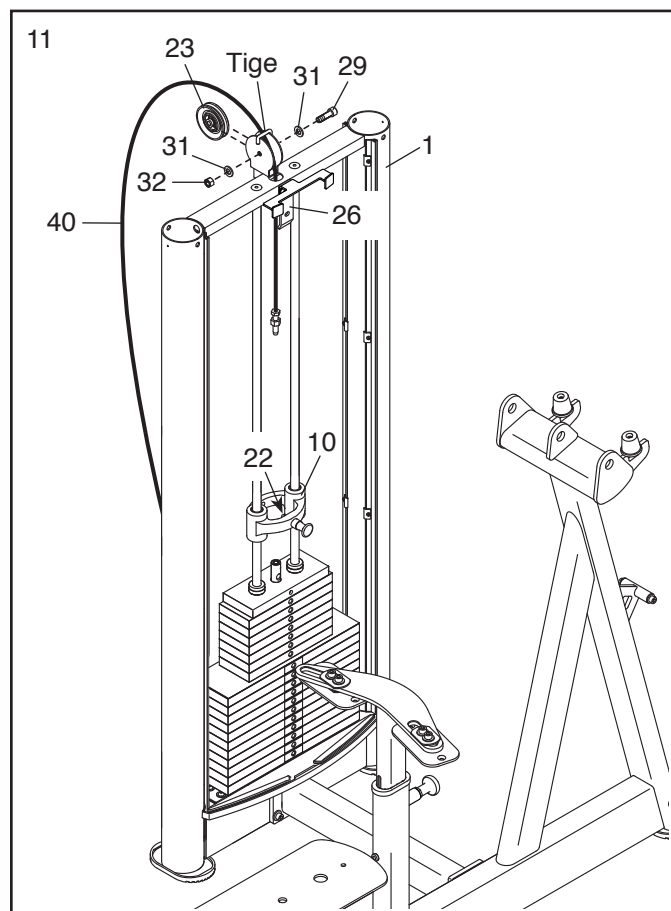


11. Enlevez toutes les pièces (23, 29, 31, et 32) du support de poulie située sur le Cadre de la Tour (1).

Faites passer le Câble Long (40) à travers le support de poulie et vers le bas à travers le trou dans le centre du Cadre de la Tour (1).

Fixez à nouveau la Petite Poulie (23) à l'intérieur du support de poulie à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31), et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32). **Assurez-vous que le Câble Long (40) se trouve bien entre la Petite Poulie et la tige du support de poulie.**

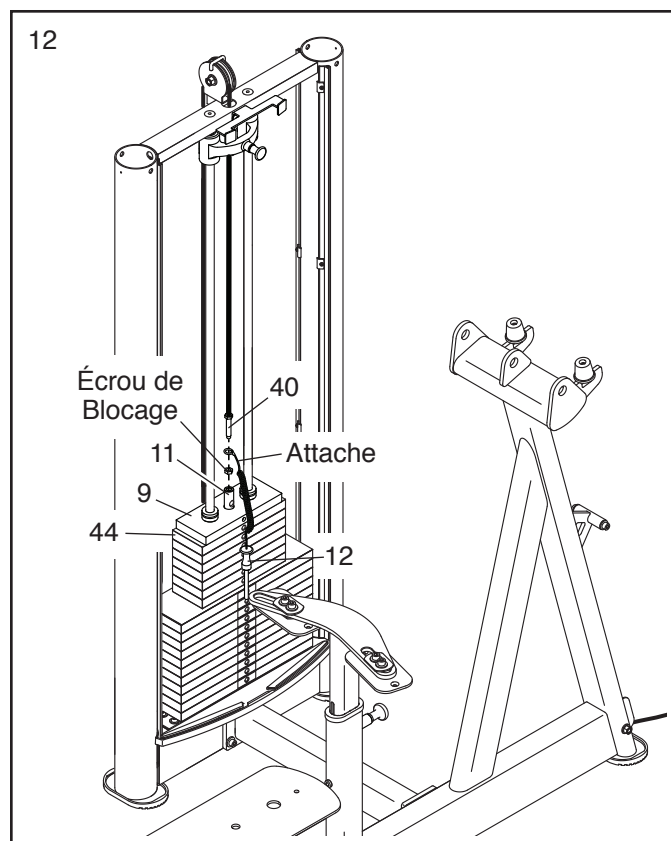
Ensuite, glissez le Poids de Chute (10) vers le haut jusqu'à ce que la Goupille du Poids de Chute (22) s'enclenche dans un trou sur le Support du Loquet (26). **Assurez-vous que la Goupille du Poids de Chute est bien enfoncée dans le trou.**



12. 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.

Serrez l'extrémité du Câble Long (40) à l'intérieur du Sélecteur de Poids (11) jusqu'à ce que le Poids Supérieur (9) se détache des Poids de 10 livres (44). Puis, desserrez l'extrémité du Câble Long jusqu'à ce que le Poids Supérieur repose légèrement sur les Poids de 10 livres.

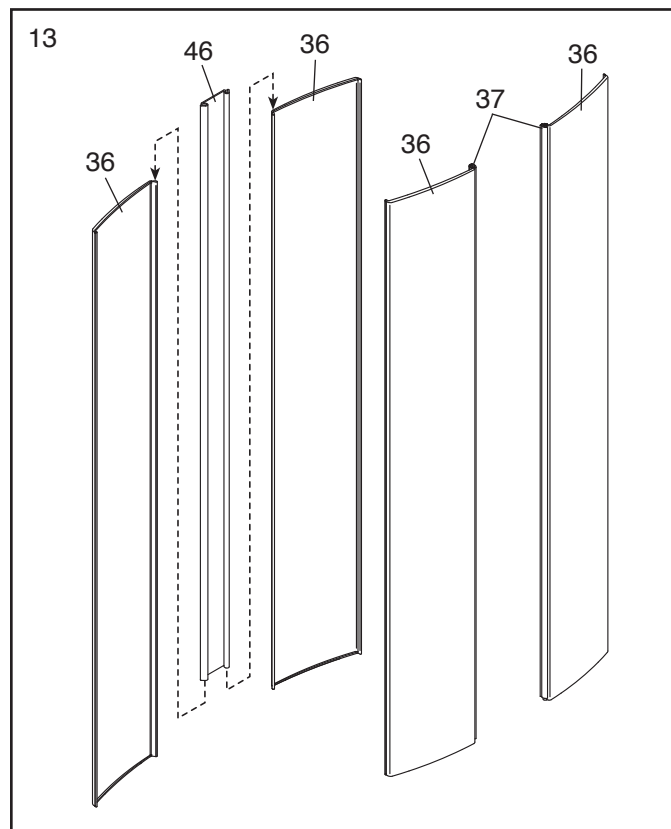
Ensuite, serrez l'écrou de blocage sur l'extrémité du Câble Long (40) contre le Sélecteur de Poids (11).



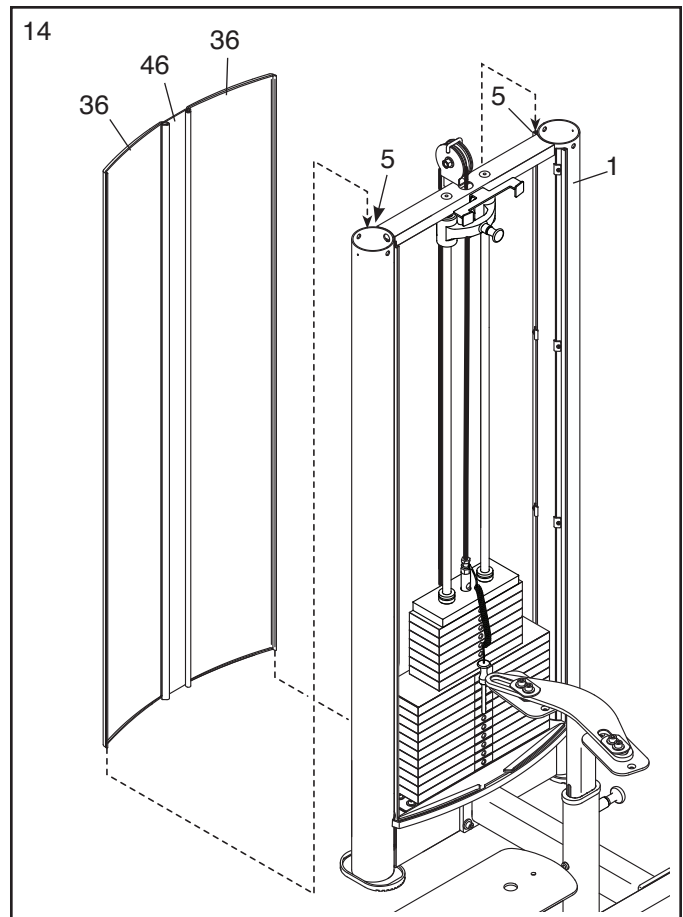
13. Remarque : les pièces illustrées dans cette étape sont peut-être pré-assemblées.

Vérifiez les quatre Carénages (36), et trouvez les deux Carénages comportant des bandes de Garniture Intérieure (37) et les deux Carénages qui n'en ont pas.

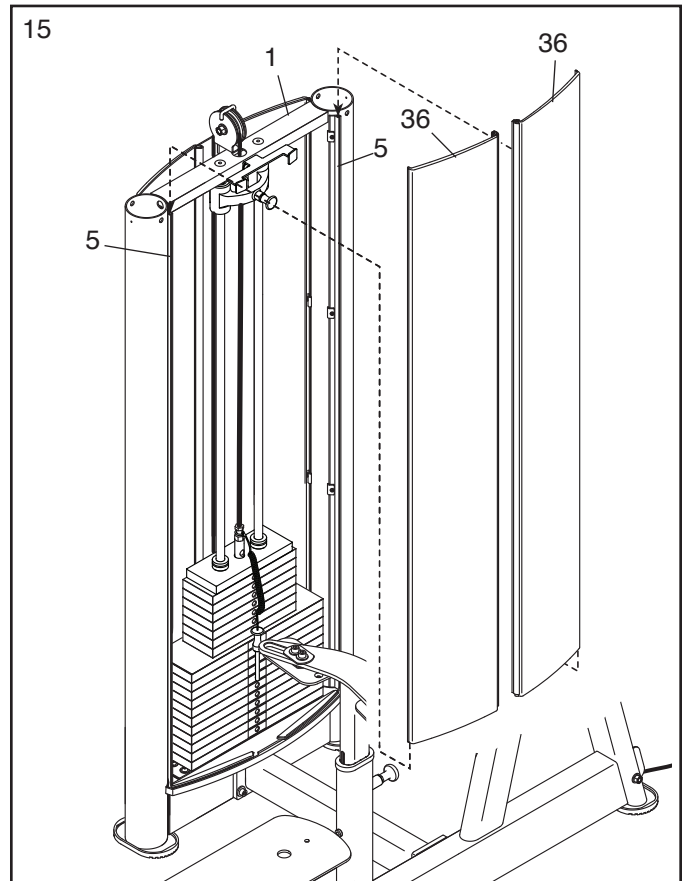
Faites glisser le Panneau du Carénage (46) vers le bas sur les deux Carénages (36) qui **ne** possèdent pas de bandes de Garniture Intérieure (37).



14. Faites glisser les deux Carénages (36) avec le Panneau du Carénage (46) vers le bas à l'intérieur des deux bandes de Garniture Extérieure (5) situées à l'arrière du Cadre de la Tour (1).

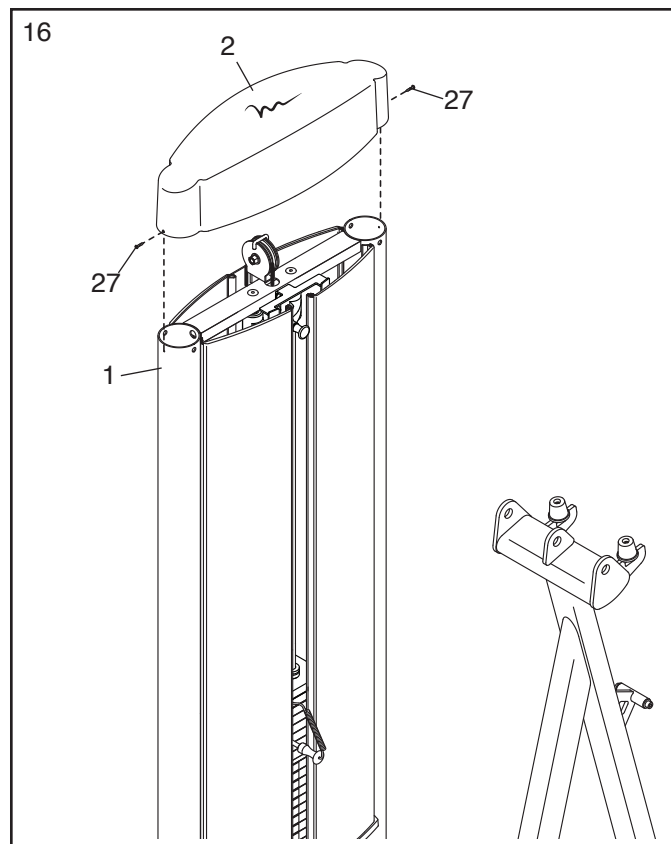


15. Faites glisser les deux Carénages (36) restants vers le bas à l'intérieur des deux bandes de Garniture Extérieure (5) situées à l'avant du Cadre de la Tour (1).

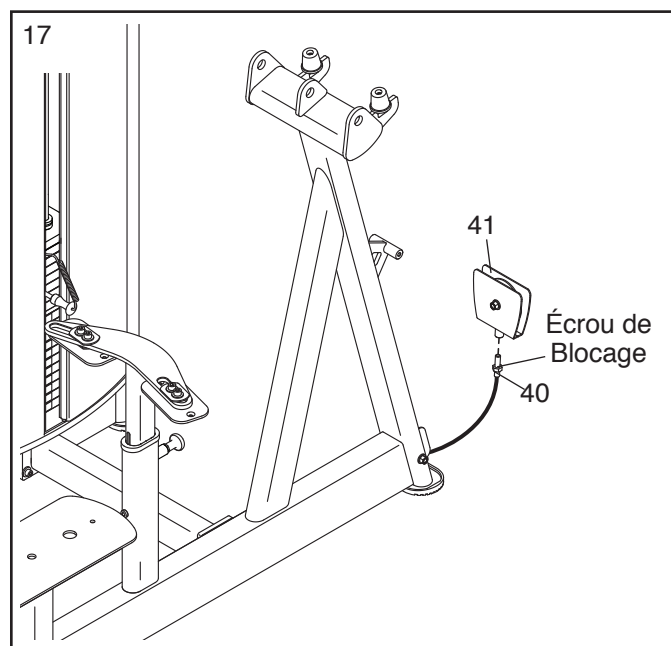


16. Orientez l'Embout de la Tour (2) comme indiqué.

Faites glisser l'Embout de la Tour (2) vers le bas sur le Cadre de la Tour (1). Fixez l'Embout de la Tour à l'aide de deux Vis Auto-Taraudeuses M4 x 13mm (27).



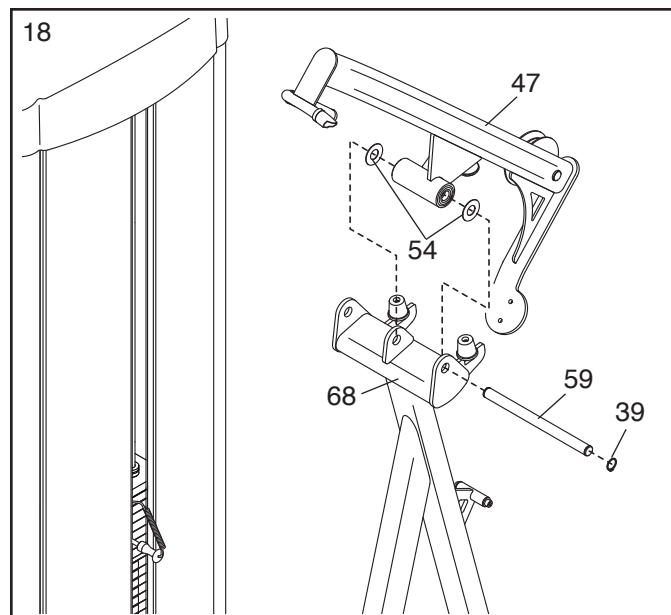
17. Serrez l'extrémité du Câble Long (40) de plusieurs tours à l'intérieur du Support de la Grande Poulie (41). Puis, serrez l'écrou de blocage de l'extrémité du Câble Long contre le Support de la Grande Poulie.



18. Fixez un Anneau Élastique 25mm (39) à l'une des extrémités de l'Axe du Bras (59).

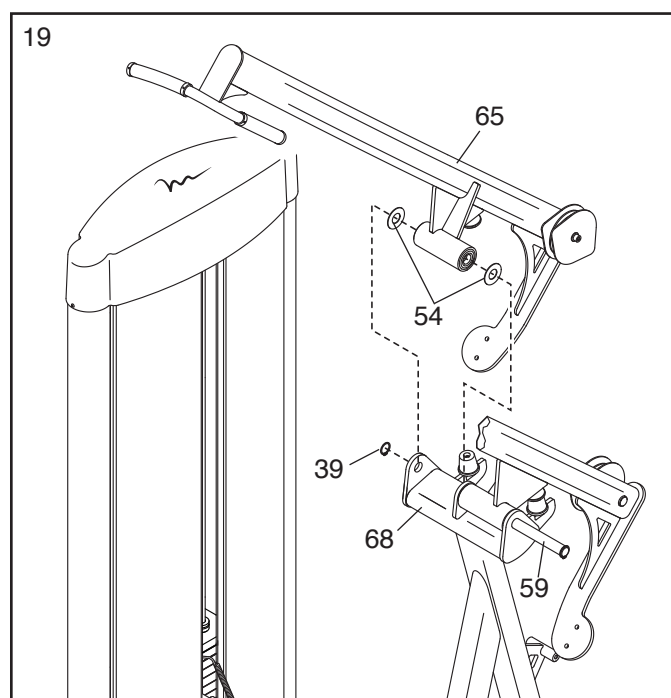
Localisez le Bras Droit (47).

Demandez à une autre personne de tenir le tube rond du Bras Droit (47) et deux Rondelles en Plastique (54) à l'intérieur du support du Cadre Principal (68). Insérez l'Axe du Bras (59) à l'intérieur du support, des Rondelles en Plastique, et du tube rond.



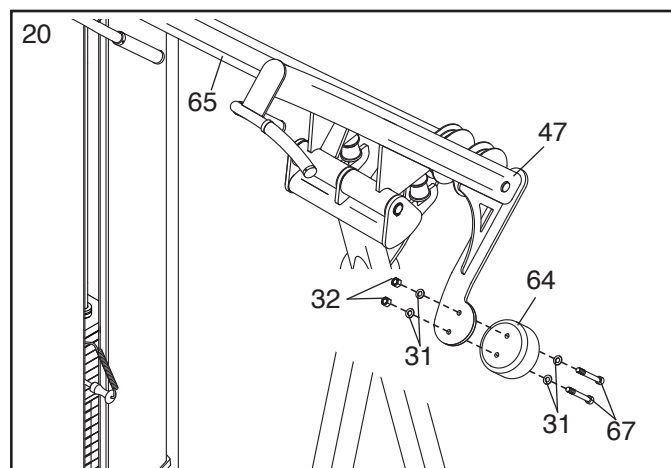
19. Demandez à une autre personne de tenir le tube rond du Bras Gauche (65) et deux Rondelles en Plastique (54) à l'intérieur du support du Cadre Principal (68). Insérez l'Axe du Bras (59) à travers le support, les Rondelles en Plastique, et le tube rond.

Puis, fixez un autre Anneau Élastique 25mm (39) à l'Axe du Bras (59).



20. Fixez un Contrepoids (64) au Bras Droit (47) à l'aide de deux Boulons à Tête Creuse M10 x 85mm (67), de quatre Rondelles M10 (31) et de deux Écrous de Verrouillage M10 (32).

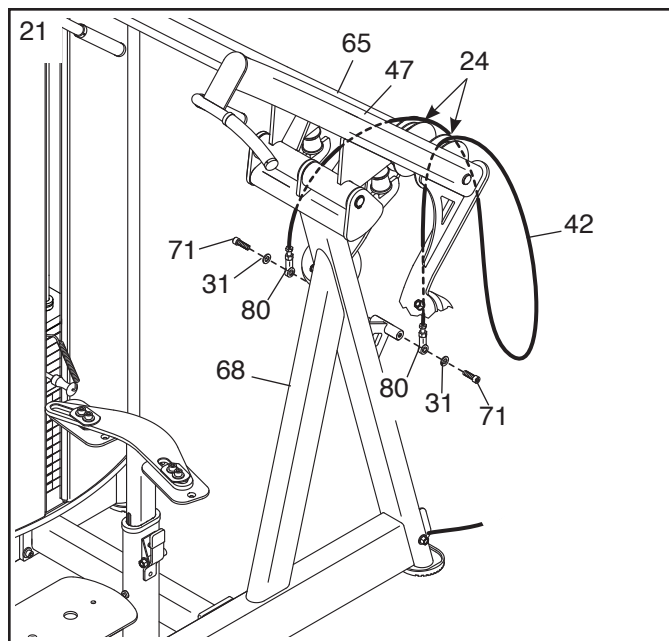
Fixez un Contrepoids (non illustré) au Bras Gauche (65) de la même manière.



21. Enlevez les deux Vis à Tête Creuse M10 x 35mm (71) indiquées, ainsi que les deux Rondelles M10 (31) du Cadre Principal (68).

Fixez les deux Roulements d'Articulation (80) situés sur les extrémités du Câble Court (42) au Cadre Principal (68) à l'aide des deux Vis à Tête Creuse M10 x 35mm (71) et des deux Rondelles M10 (31) que vous venez d'enlever.

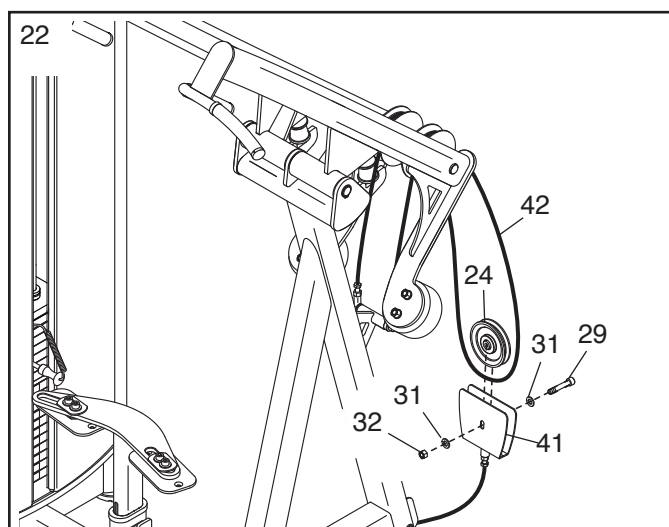
Puis, placez le Câble Court (42) sur les Grandes Poulies (24) des Bras Droit et Gauche (47, 65).



22. Enlevez l'Écrou de Verrouillage M10 (32), les deux Rondelles M10 (31), le Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm (29) et la Grande Poulie (24) hors du Support de la Grande Poulie (41).

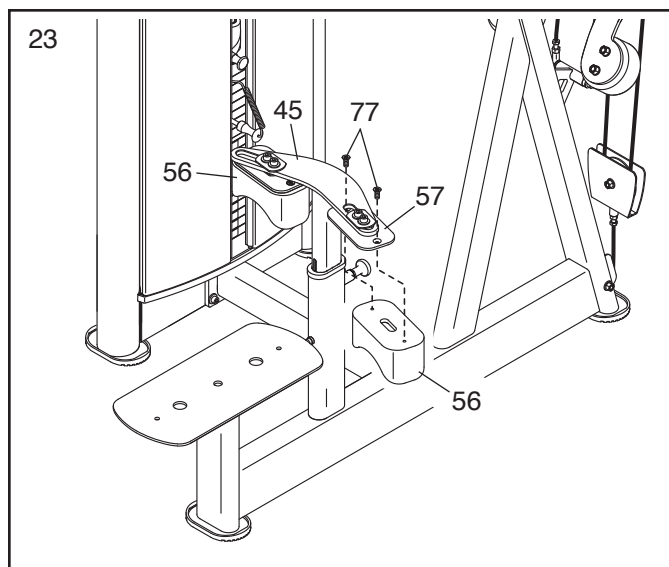
Faites passer le Câble Court (42) sous la Grande Poulie (24).

Fixez à nouveau la Grande Poulie (24) au Support de la Grande Poulie (41) à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31), et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32).

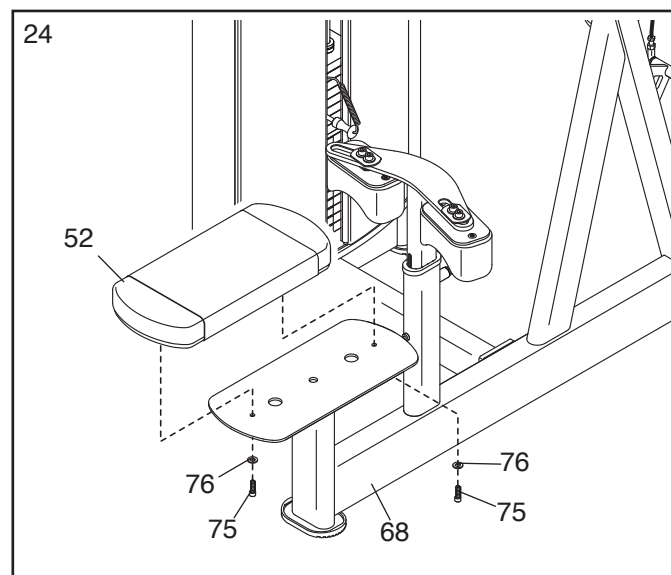


23. Fixez le Coussin des Cuisses (56) à l'une des Grandes Plaques de Coussin (57) au Cadre du Coussin des Cuisses (45) à l'aide de deux Vis M8 x 25mm (77).

Fixez l'autre Coussin des Cuisses (56), de la même manière.



24. Fixez le Siège (52) au Cadre Principal (68) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M8 x 25mm (75) et de deux Rondelles M8 (76).



25. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil de musculation sont correctement serrées.** Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez un tapis sous l'appareil de musculation.

RÉGLAGES

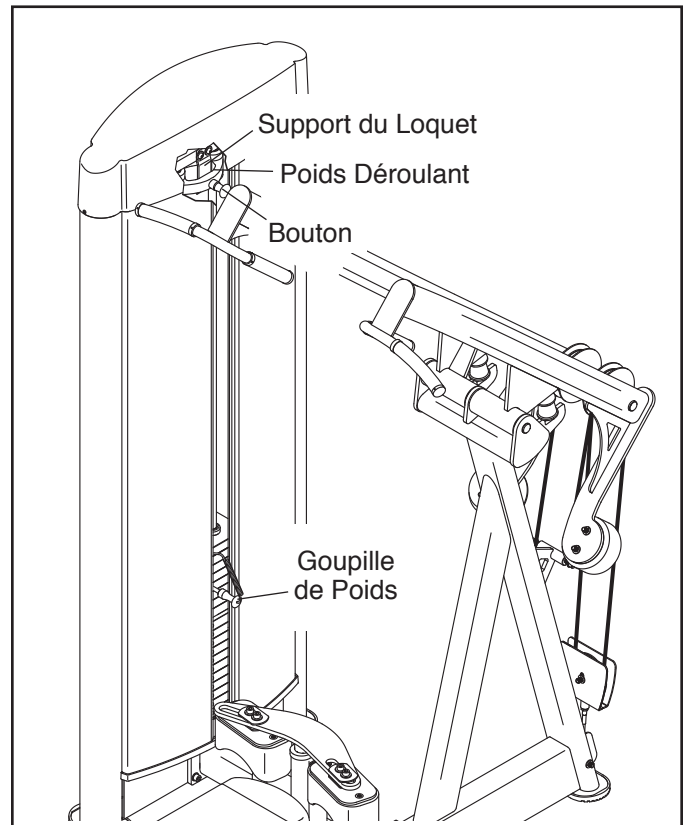
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour modifier la résistance, insérez la goupille de poids à l'intérieur du poids de votre choix. **Assurez-vous que la goupille de poids est entièrement insérée.** 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.

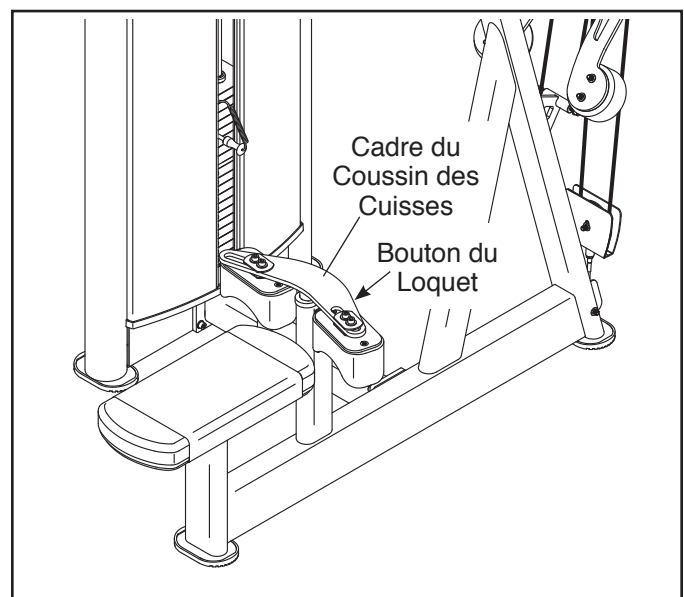
Pour ajouter 5 livres de résistance, tirez sur le bouton indiqué et abaissez le poids déroulant sur la pile de poids.

Quand vous n'utilisez pas le poids déroulant, faites-le glisser vers le haut et engagez le bouton dans le support du loquet. **Bougez légèrement le poids déroulant vers le haut et vers le bas afin de vous assurer que le bouton est bien engagé dans le support du loquet.**



RÉGLAGE DU CADRE DU COUSSIN DES CUISSES

Pour régler la hauteur du cadre du coussin des cuisses, enfoncez le loquet, déplacez le cadre du coussin des cuisses jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le loquet. **Déplacez légèrement le Cadre du Coussin des Cuisses vers le haut et vers le bas afin de vous assurer que le Loquet est bien engagé dans l'un des trous de réglage du Cadre du Coussin des Cuisses.**



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 Tenaces

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 Tenaces

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

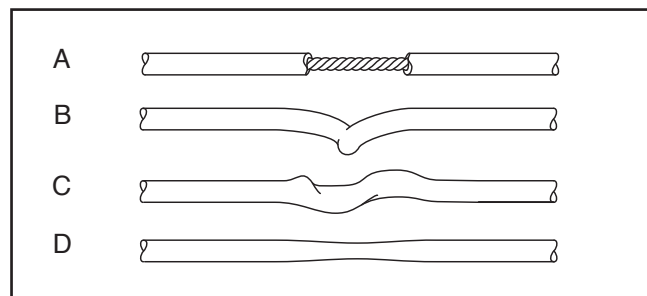
Pièces de Fixation

Vérifiez tous les écrous et boulons et toutes les vis, et serrez-les au besoin. **IMPORTANT :** tous les coussinets FREEMOTION 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 Câblage

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



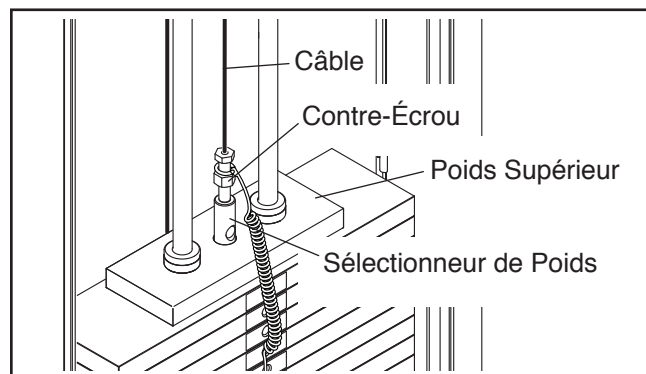
Réglage du Câble

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.

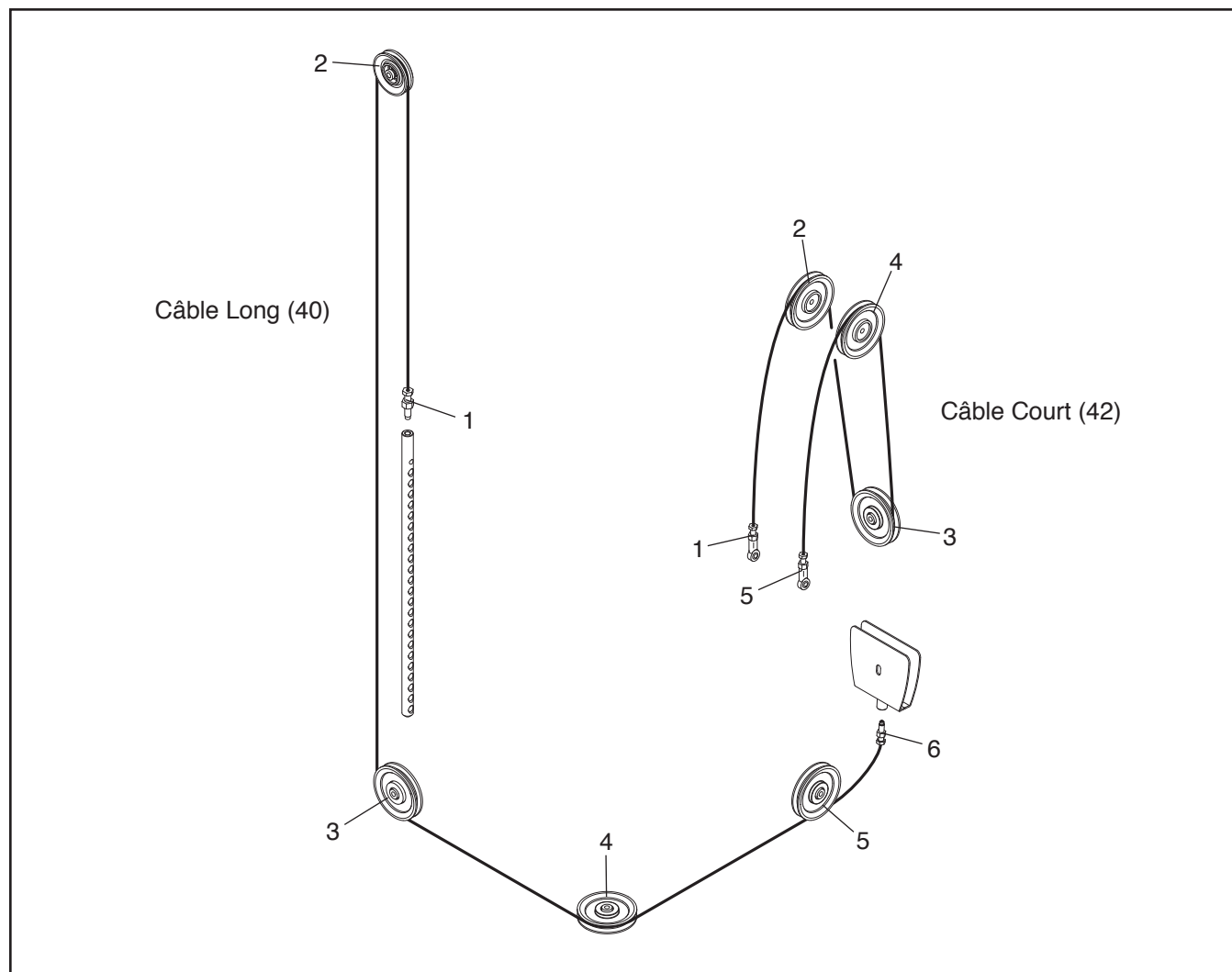
Lubrification du Guide de Poids

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 DU CÂBLE

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.**



REMARQUES

REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F802.0 R0812A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre de la Tour	45	1	Cadre du Coussin des Cuisses
2	1	Embout de la Tour	46	1	Panneau du Carénage
3	1	Base du Carénage Arrière	47	1	Bras Droit
4	1	Base du Carénage Avant	48	1	Goupille deu Loquet
5	4	Garniture Extérieure	49	4	Col de la Poignée
6	1	Support de la Petite Poulie	50	4	Embout du Manche
7	2	Guide de Poids	51	4	Bague du Coussin
8	11	Poids de 20 livres	52	1	Siège
9	1	Poids Supérieur	53	1	Ressort du Loquet
10	1	Poids de Chute	54	4	Rondelle en Plastique
11	1	Sélecteur de Poids	55	1	Bague du Cadre
12	1	Goupille de Poids	56	2	Coussin des Cuisses
13	2	Amortisseur de Poids Inférieur	57	2	Grande Plaque de Coussin
14	2	Embout du Guide de Poids	58	4	Petite Plaque de Coussin
15	1	Goupille de Sécurité	59	1	Axe du Bras
16	2	Amortisseur de Poids Supérieur	60	2	Amortisseur du Bras
17	4	Bague du Poids de Chute	61	4	Roulement du Bras
18	2	Bague du Guide de Poids	62	2	Plaque de la Poulie
19	2	Vis de Blocage M8 x 35mm	63	4	Poignée
20	1	Bouton du Poids de Chute	64	2	Contrepoids
21	1	Petit Ressort	65	1	Bras Gauche
22	1	Goupille du Poids de Chute	66	16	Vis de Blocage M4 x 3mm
23	1	Petite Poulie	67	4	Boulon à Tête Creuse M10 x 85mm
24	6	Grande Poulie	68	1	Cadre Principal
25	4	Pied	69	2	Vis à Tête Creuse M6 x 30mm
26	1	Support du Loquet	70	2	Petite Rondelle M6
27	2	Vis Auto-Taraudeuse M4 x 13mm	71	13	Vis à Tête Creuse M10 x 35mm
28	16	Vis M4 x 10mm	72	4	Rondelle Large
29	4	Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm	73	4	Rondelle Concave
30	2	Vis à Tête Creuse M10 x 30mm	74	1	Vis d'Arrêt
31	31	Rondelle M10	75	2	Vis à Tête Creuse M8 x 25mm
32	9	Écrou de Verrouillage M10	76	2	Rondelle M8
33	2	Vis M6 x 20mm	77	4	Vis M8 x 25mm
34	6	Rondelle M6	78	1	Boulon à Tête Creuse M10 x 135mm
35	4	Vis M6 x 15mm	79	1	Écrou en Baril
36	4	Carénage	80	2	Roulement d'Articulation
37	2	Garniture Intérieure	81	1	Revêtement du Siège
38	1	Cadre de Liaison	82	2	Vis à Tête Creuse M10 x 25mm
39	4	Anneau Élastique 25mm	83	2	Anneau Élastique 17mm
40	1	Câble Long	84	1	Bouton du Loquet
41	1	Support de la Grande Poulie	85	1	Support du Carénage
42	1	Câble Court	*	—	Manuel de l'Utilisateur
43	1	Sangle d'Ancrage			
44	7	Poids de 10 livres			

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 F802.0 R0812A

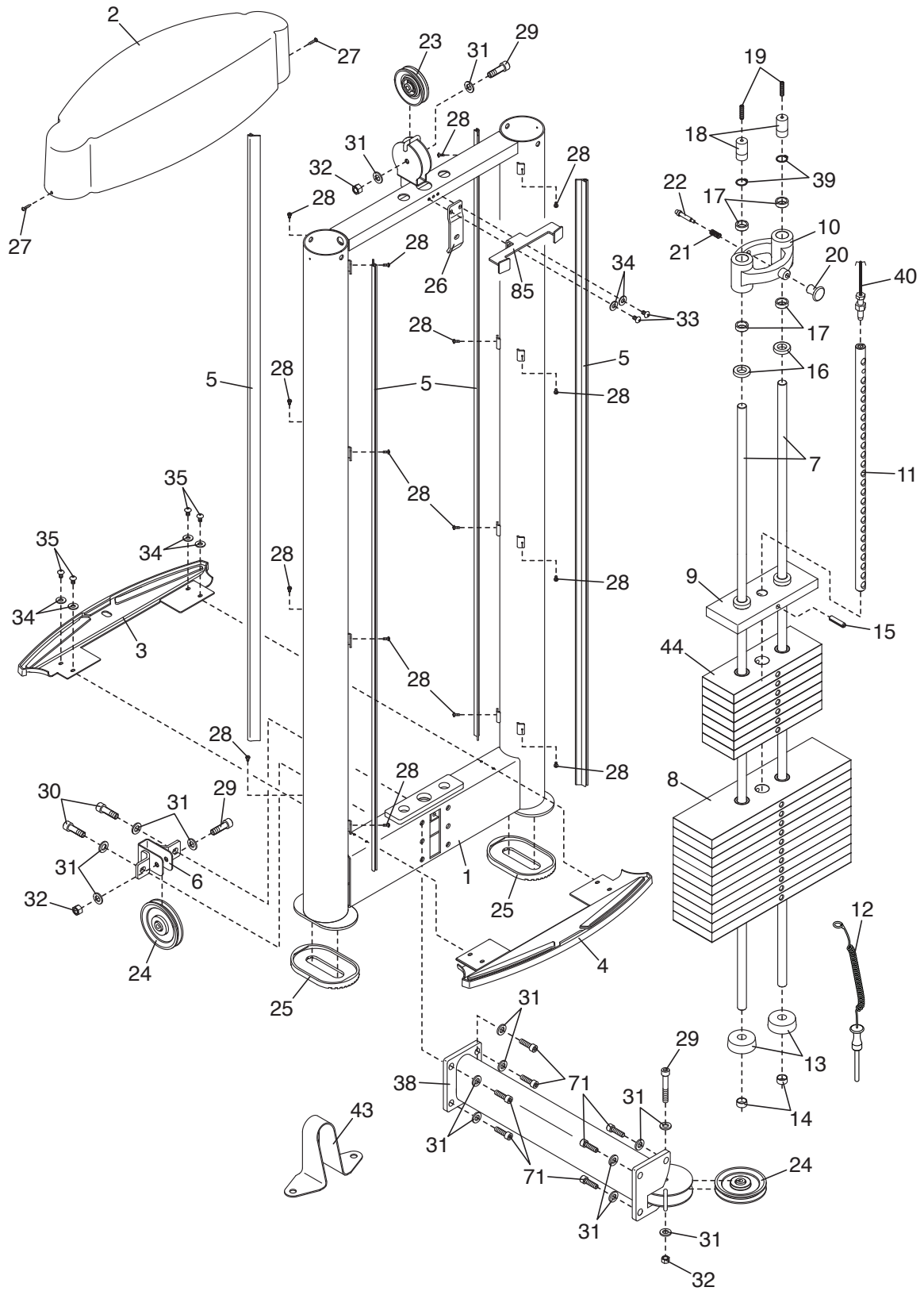
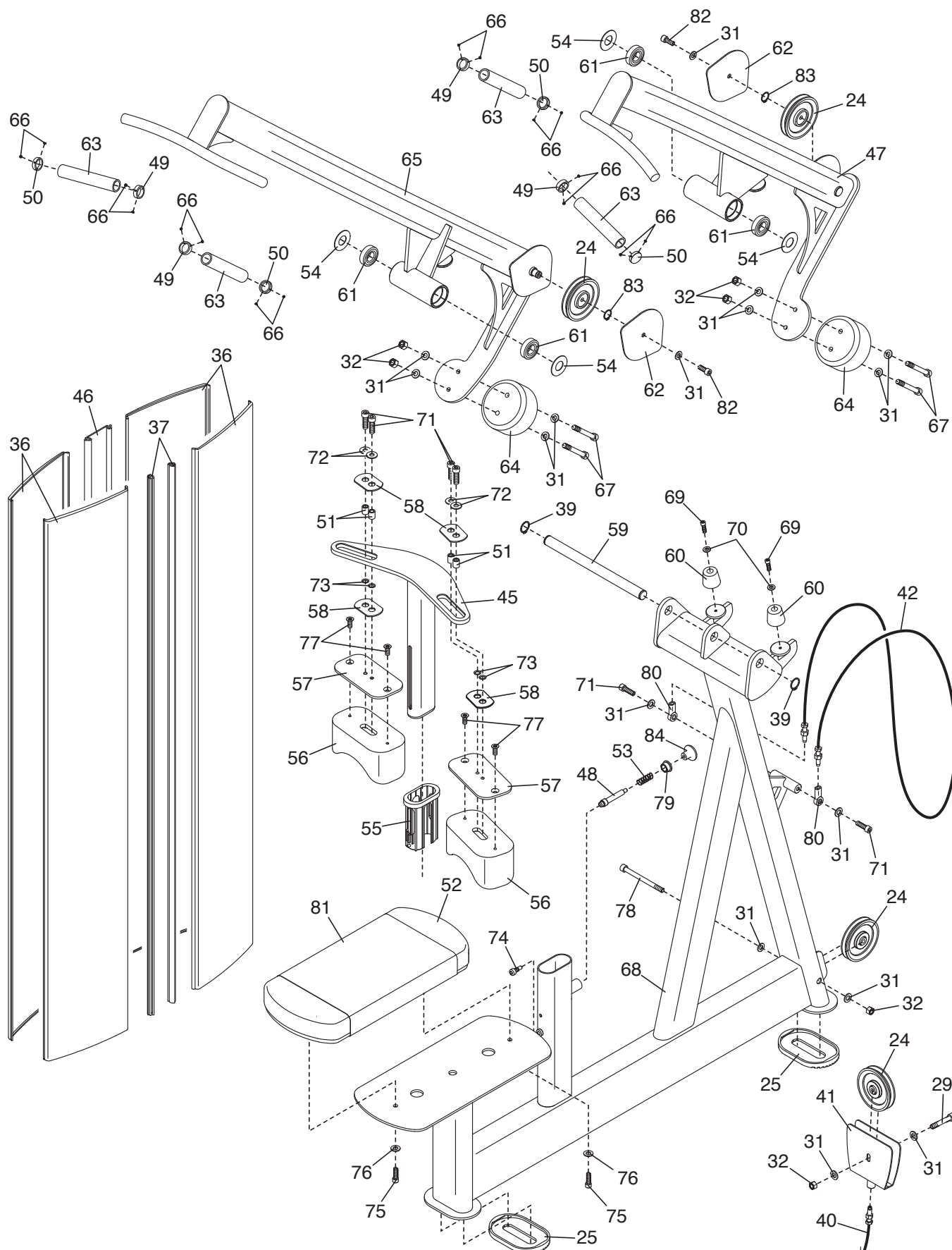


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F802.0 R0812A



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 États-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 États-Unis et Canada

Appelez : 001-435-786-3521

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com