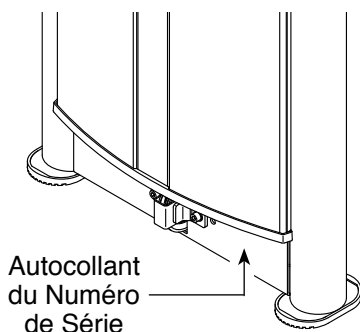


# FREEMOTION® LEG PRESS

N°. du Modèle F804.0

N°. de Série \_\_\_\_\_

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



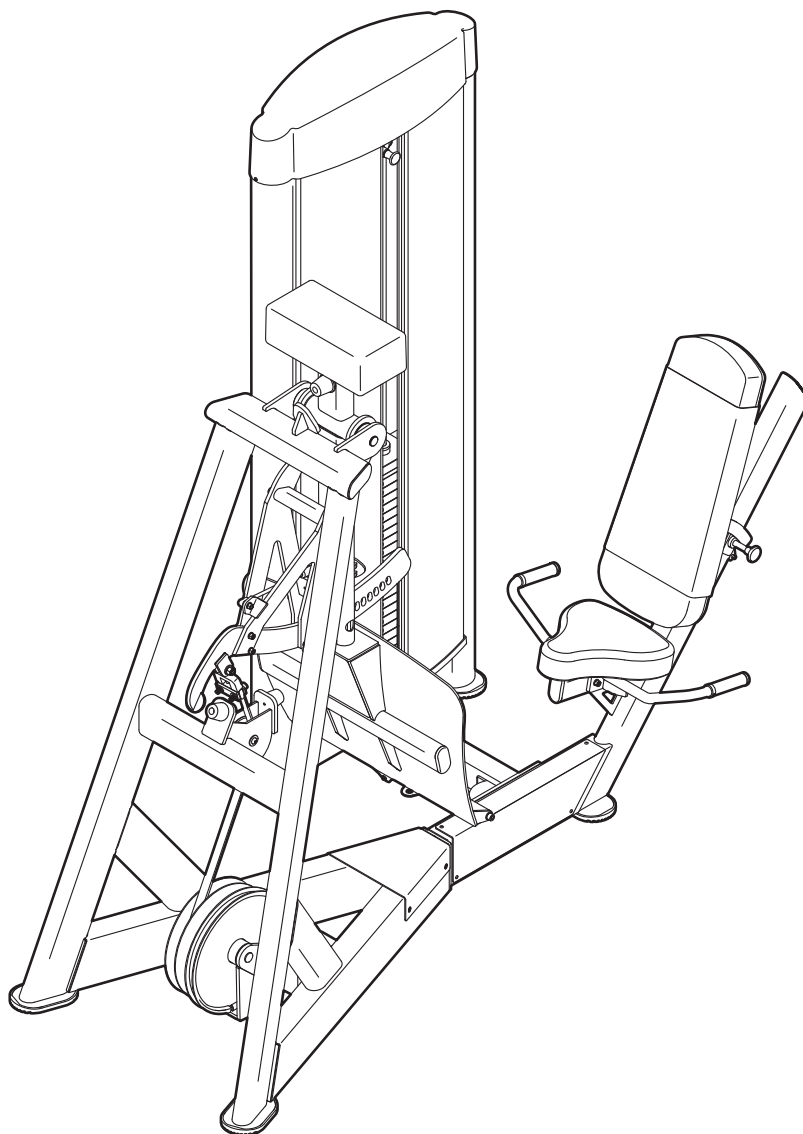
## QUESTIONS ?

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 .....                                     | 17            |
| ENTRETIEN ET PROBLÈMES .....                       | 19            |
| DIAGRAMME DU CÂBLE .....                           | 21            |
| LISTE DES PIÈCES .....                             | 23            |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ .....                              | 25            |
| COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE .....  | Dernière Page |
| GARANTIE LIMITÉE .....                             | Dernière Page |

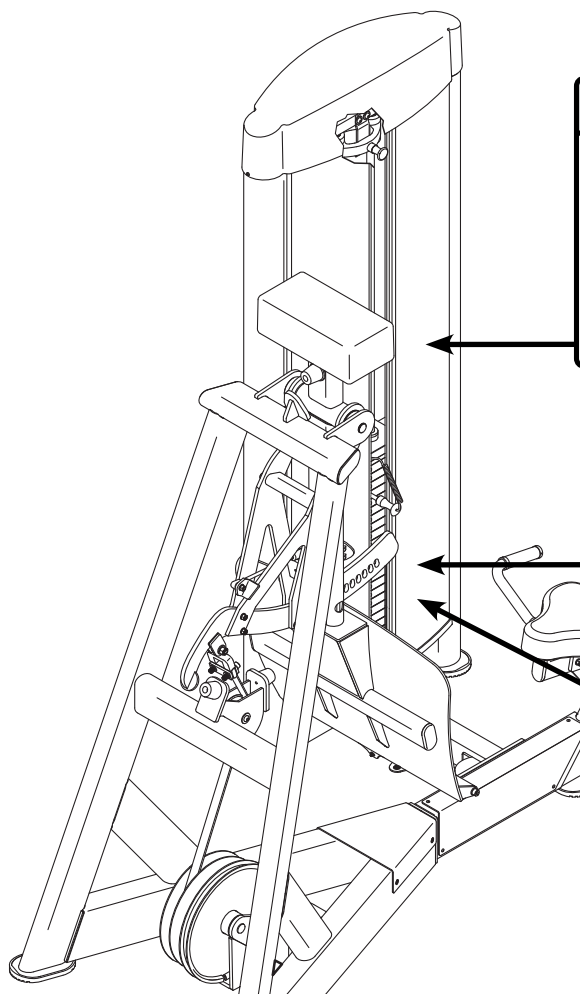
# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Utilisez l'appareil de musculation uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
3. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'il y a assez de place autour de l'appareil de musculation pour effectuer tous les exercices.
4. Utilisez l'appareil de musculation uniquement sur une surface plane. Placez un tapis sous l'appareil de musculation pour protéger votre sol ou votre moquette.
5. Attachez l'appareil de musculation sur le sol avec la sangle d'ancrage quand cela est requis, et où cela est possible, pour une stabilité optimale.
6. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions, qu'ils ont lu et compris tous les autocollants d'avertissements, et qu'ils savent comment utiliser correctement l'appareil de musculation.
7. Tous les utilisateurs de l'appareil de musculation doivent être avertis qu'ils doivent immédiatement faire rapport auprès du personnel de toute blessure ou problème avec l'appareil.
8. Maintenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.
9. L'appareil de musculation ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg.
10. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites des exercices.
11. N'approchez pas vos mains ou vos pieds des pièces mobiles. Ne vous penchez pas et ne posez pas vos mains sur l'appareil de musculation quand il est utilisé.
12. Assurez-vous que la goupille de poids est complètement enfoncée dans une des plaques de poids.
13. Assurez-vous que les poignées sont attachées solidement 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 peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, 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 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 ENDOMMAGÉE.
- Poids maximal de l'utilisateur : 159 kg (350 livres)

**ATTENTION**



La goupille de sélection de 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

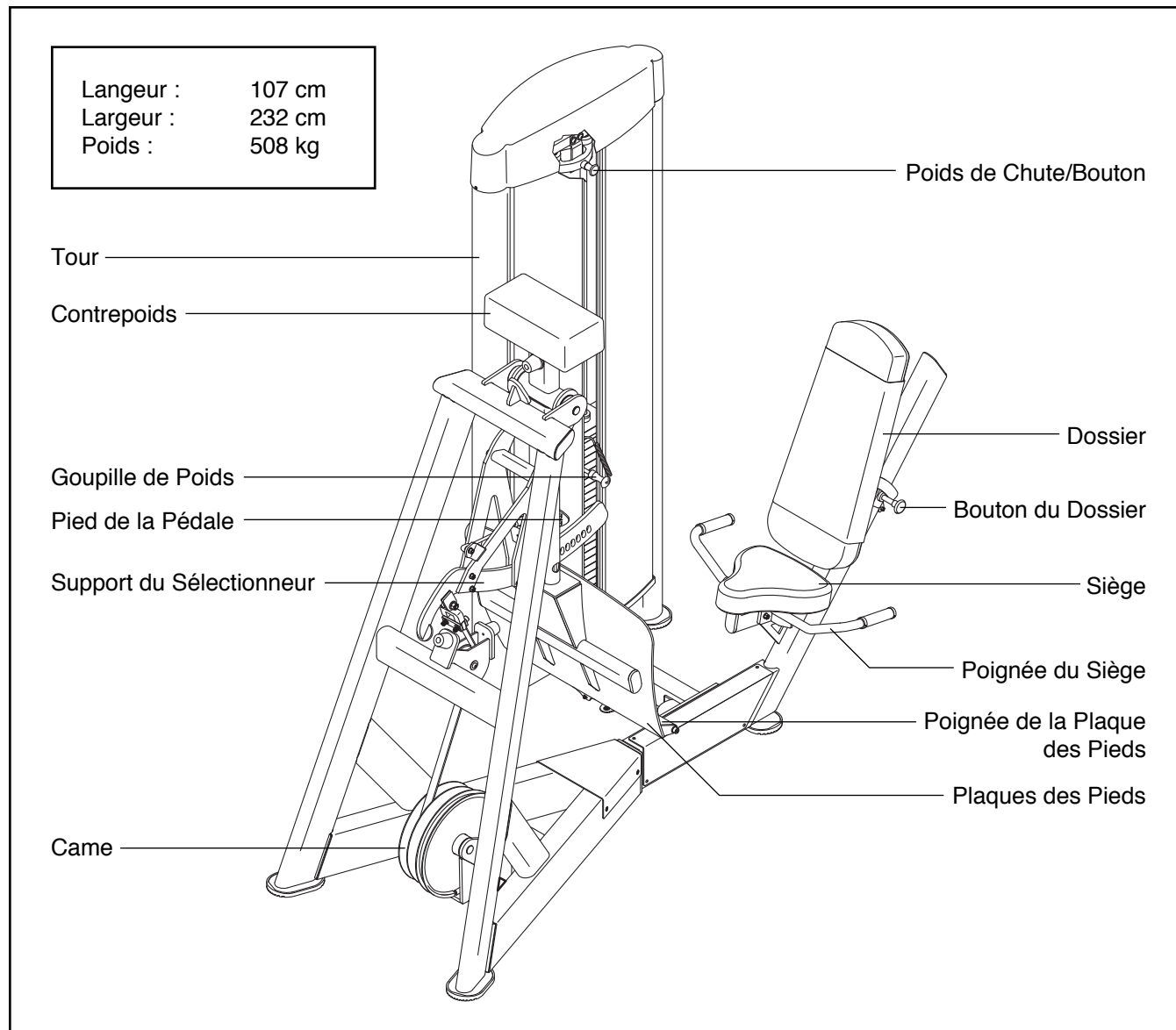
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'appareil de musculation FREEMOTION® LEG PRESS (presse pour jambes). Grâce à sa liberté de mouvement, vous pouvez faire travailler les groupes de muscles de votre corps de la manière dont vous les utilisez naturellement pour un entraînement plus efficace.

**Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel,

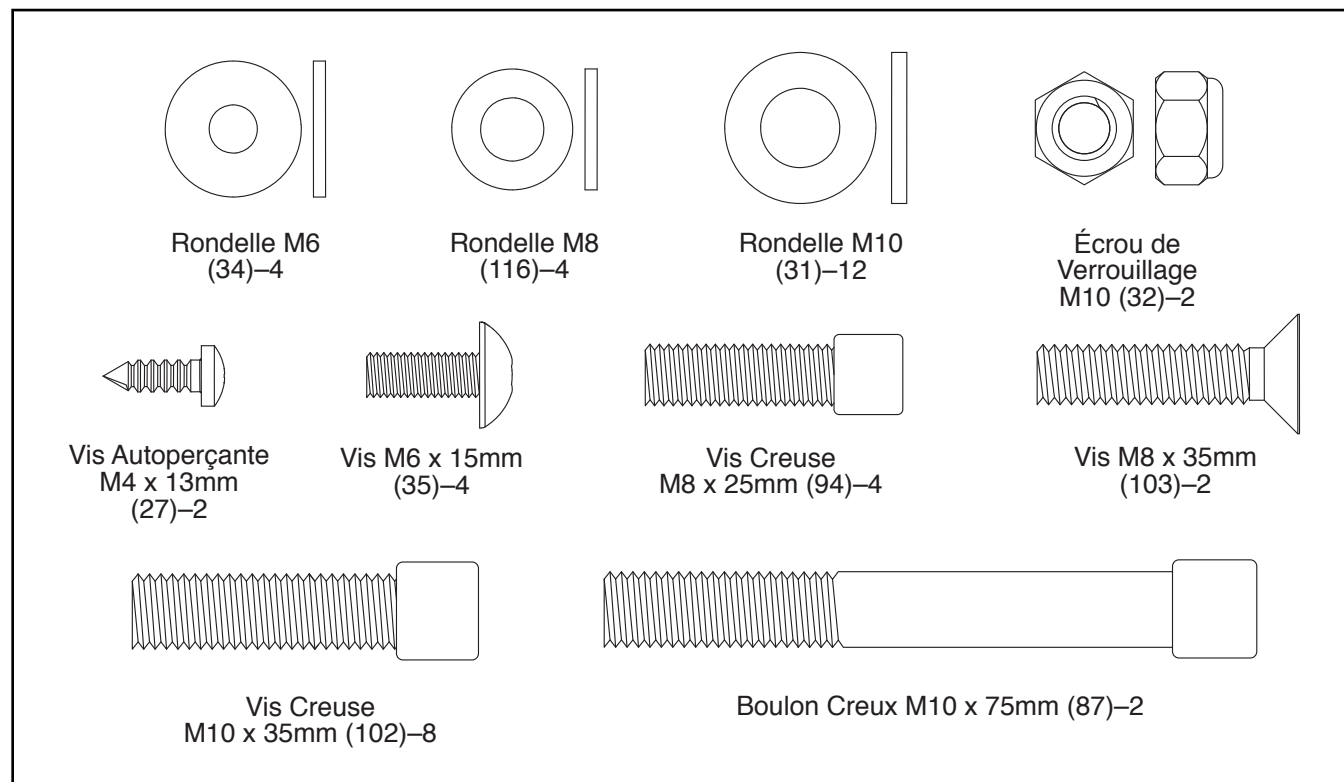
veuillez vous référer à la dernière page de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page 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.**



# ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- À cause de la taille et du poids de l'appareil de musculation, vous devez l'assembler à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace libre autour de l'appareil de musculation.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez les paquets d'emballage. 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) sont requis pour l'assemblage :

une clé à molette



un tournevis cruciforme



un jeu de clés hexagonales



une paire de pinces coupantes

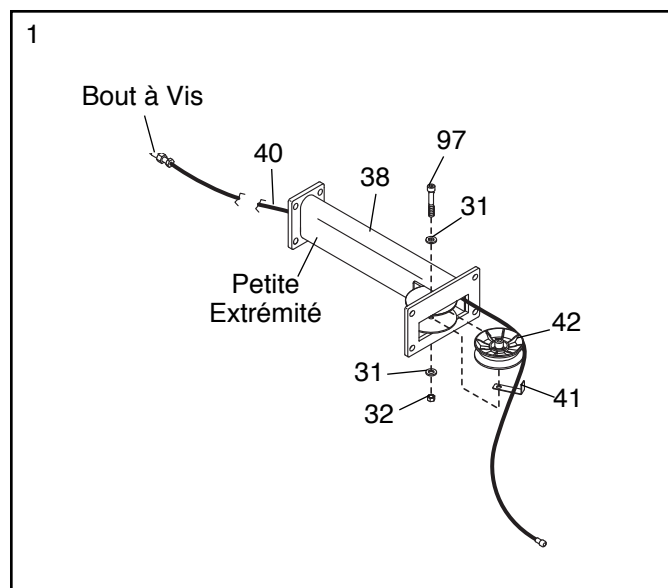


L'assemblage peut être plus facile si vous avez votre propre jeu de clés. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Retirez toutes les pièces (31, 32, 41, 42, et 97) du Cadre de Liaison (38).

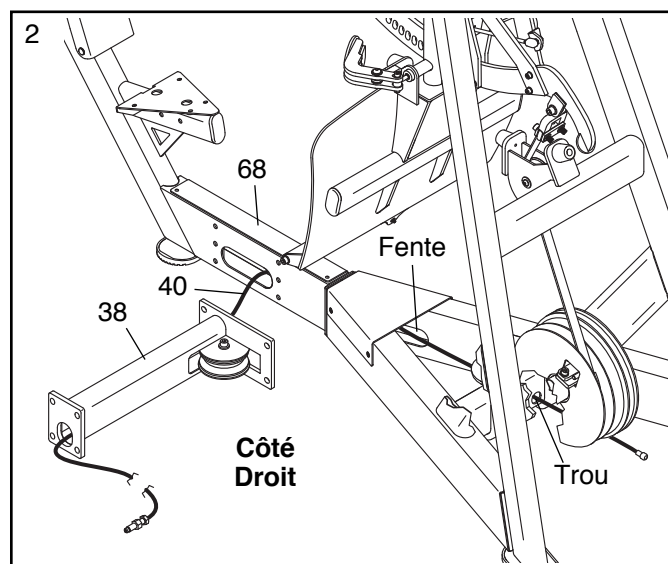
Insérez le Câble (40) dans le Cadre de Liaison (38) ; **assurez-vous que le bout à vis du Câble sort de la petite extrémité du Cadre de Liaison.**

Enroulez le Câble (40) autour de la Poulie en V (42). Attachez la Poulie en V et l'Arrêt de Câble (41) sur le Cadre de Liaison (38) à l'aide du Boulon Creux M10 x 70mm (97), les deux Rondelles M10 (31), et l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous venez de retirer. **Assurez-vous que le Câble est entre la Poulie en V et l'Arrêt de Câble et que l'Arrêt de Câble est orienté comme sur le schéma.**

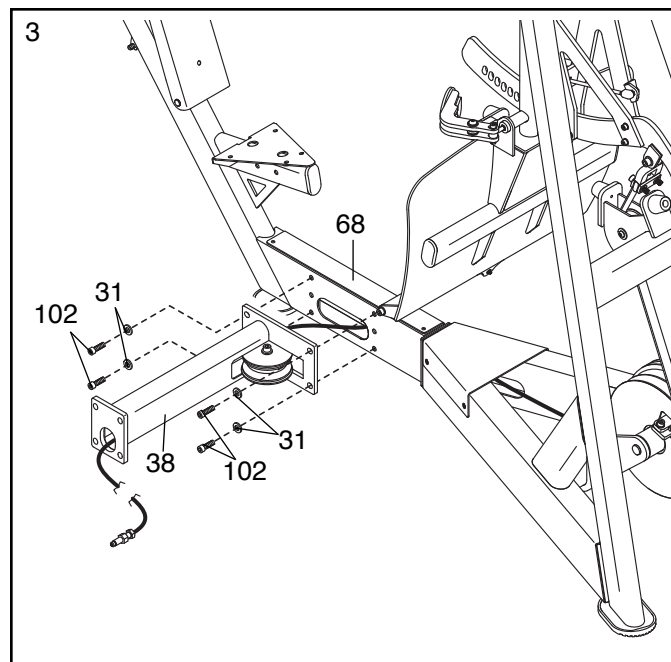


2. Placez le Cadre de Liaison (38) près du côté droit du Cadre Principal (68).

Faites passer le Câble (40) dans le Cadre Principal (68), hors de la fente indiquée et dans le trou indiqué.

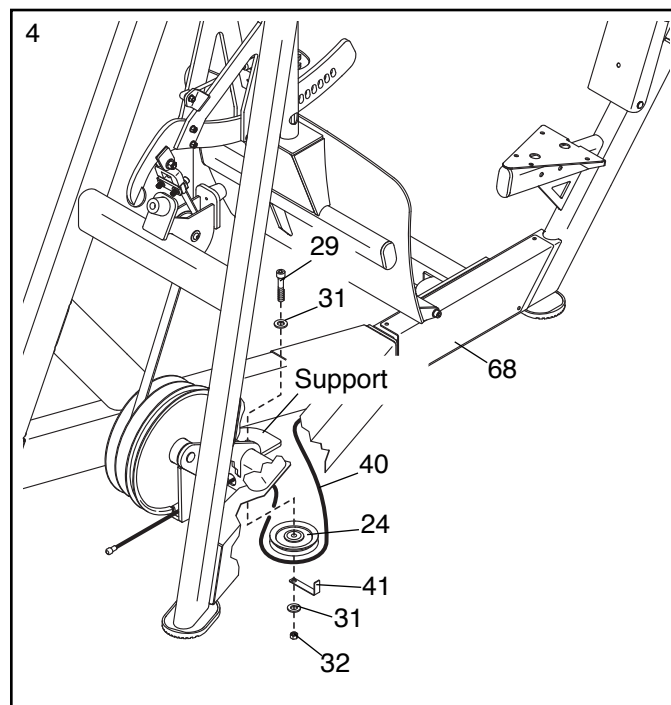


3. Attachez le Cadre de Liaison (38) sur le Cadre Principal (68) à l'aide de quatre Vis Creuses M10 x 35mm (102) et quatre Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas encore les Vis Creuses.**

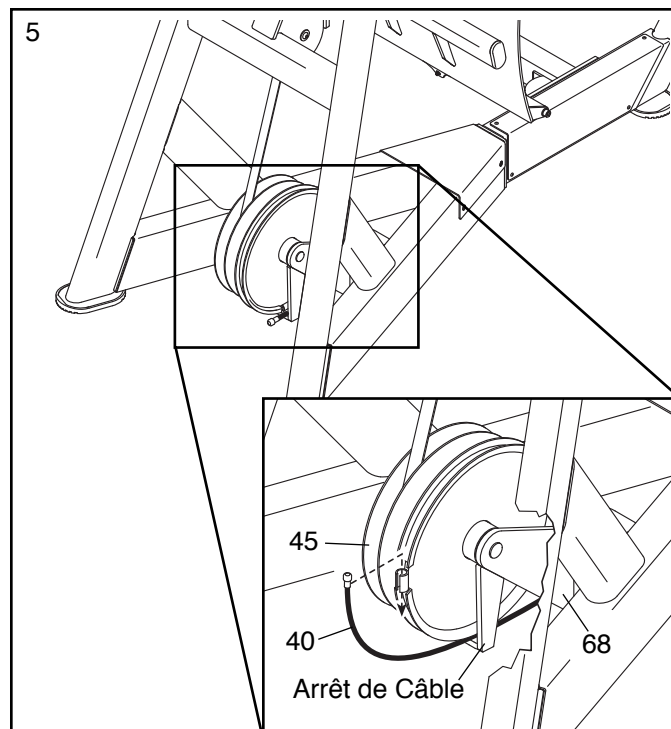


4. Retirez toutes les pièces (24, 29, 31, 32, et 41) du support indiqué sur le Cadre Principal (68).

Faites passer le Câble (40) autour de la Grande Poulie (24). Attachez la Grande Poulie et l'Arrêt de Câble (41) sur le support sur le Cadre Principal (68) à l'aide du Boulon Creux M10 x 50mm (29), les deux Rondelles M10 (31), et l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous venez de retirer. **Assurez-vous que le Câble se trouve bien entre la Grande Poulie et l'Arrêt de Câble, et que l'Arrêt de Câble est orienté comme sur le schéma.**



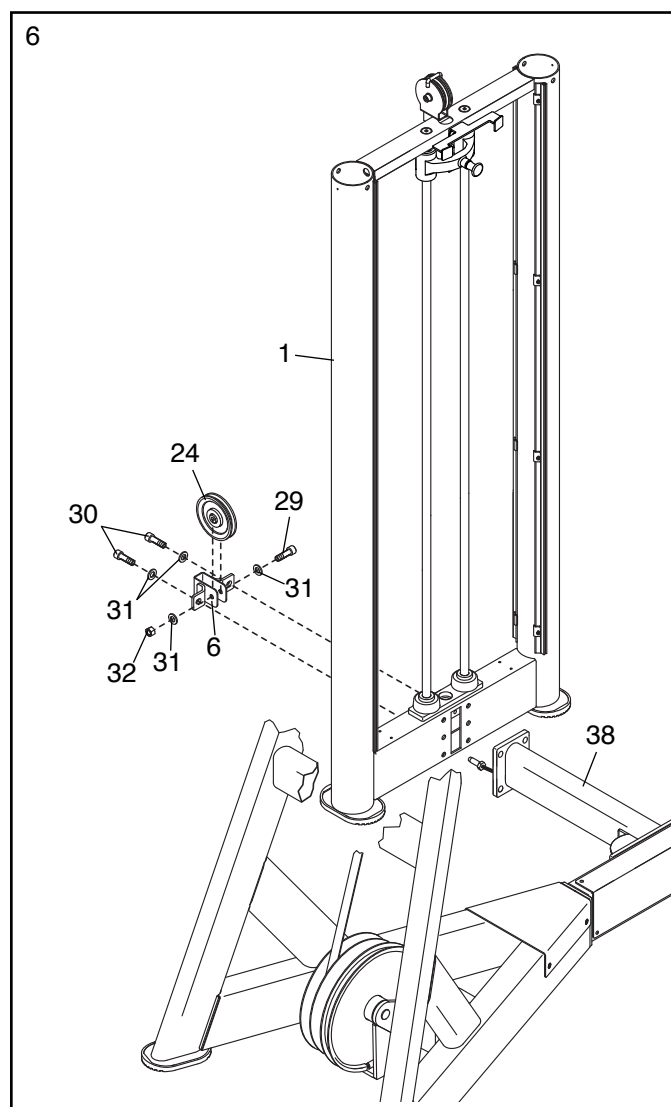
5. **Référez-vous au schéma encadré.** Insérez l'extrémité du Câble (40) entre la Came (45) et l'arrêt de câble sur le Cadre Principal (68). Ensuite, enfoncez le bout du Câble autant que possible dans le cylindre sur la Came.



6. Orientez le Cadre de la Tour (1) comme sur le schéma et placez-le près du Cadre de Liaison (38). **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre de la Tour pour qu'il ne tombe pas jusqu'à ce que vous ayez complété l'étape 7.**

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

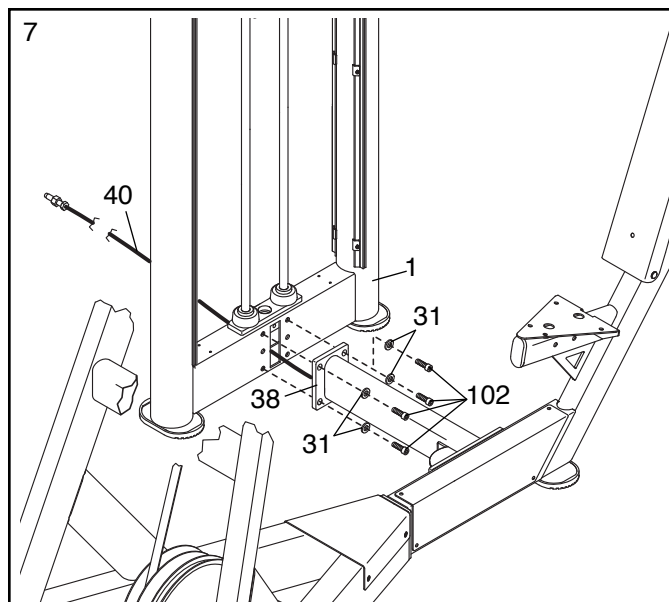
Ensuite, retirez l'Écrou de Verrouillage M10 (32), le Boulon Creux M10 x 50mm (29), les deux Rondelles M10 (31), et la Grande Poulie (24) du Support de la Poulie (6).



7. Insérez le Câble (40) à travers le Cadre de la Tour (1), comme sur le schéma.

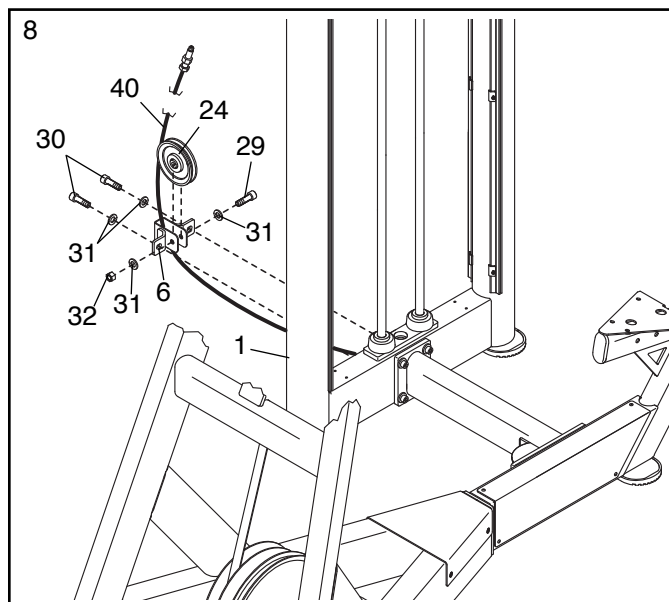
Attachez le Cadre de Liaison (38) sur le Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis Creuses M10 x 35mm (102) et quatre Rondelles M10 (31).

**Référez-vous à l'étape 3.** Serrez les quatre Vis Creuses M10 x 35mm (102).



8. Enroulez le Câble (40) vers le haut dans le Support de la Poulie (6). Attachez la Grande Poulie (24) à l'intérieur du Support de la Poulie à l'aide du Boulon Creux M10 x 50mm (29), les deux Rondelles M10 (31), et l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous avez retiré lors de l'étape 6.

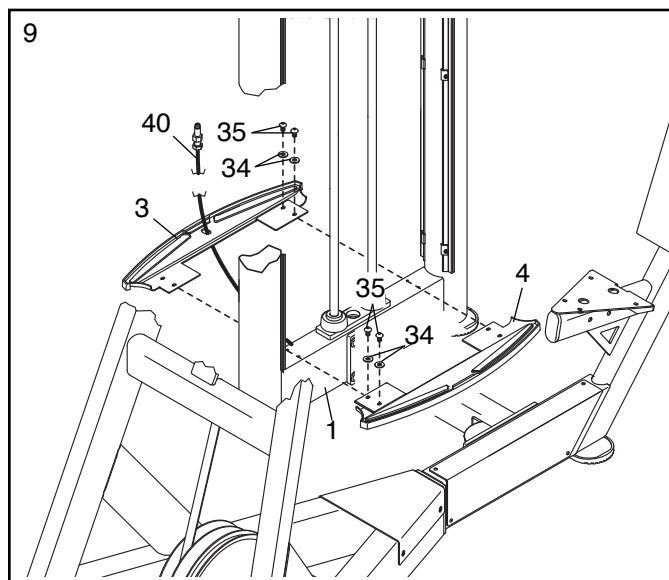
Ensuite, attachez le Support de la Poulie (6) sur le Cadre de la Tour (1) à l'aide de deux Vis Creuses M10 x 30mm (30) et les deux Rondelles M10 (31) que vous avez retirées lors de l'étape 6.



9. Identifiez la Base du Hauban Arrière (3), sur laquelle se trouve un trou au centre, et la Base du Hauban Avant (4). Orientez les Bases du Hauban comme sur le schéma.

Insérez l'extrémité du Câble (40) vers le haut dans la Base du Hauban Arrière (3).

Attachez les Bases du Hauban (3, 4) sur le Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis M6 x 15mm (35) et quatre Rondelles M6 (34).



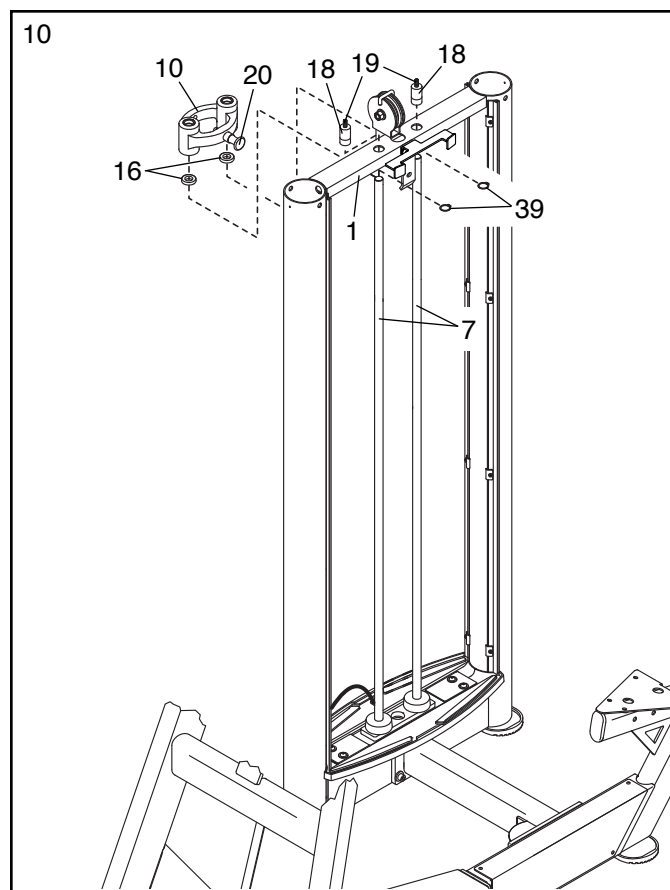
10. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et abaissez le Poids de Chute (10) vers le bas sur les Guides de Poids (7).

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

Regardez sous le haut du Cadre de la Tour (1) et retirez les deux Bagues-attache 25mm (39) des deux Bagues du Guide de Poids (18).

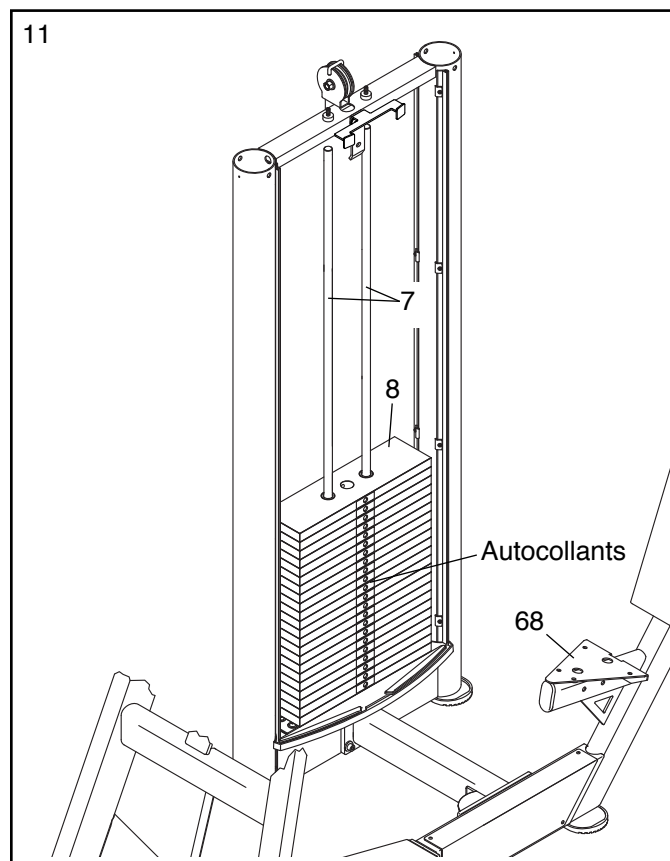
Demandez à une autre personne de tenir les Guides de Poids (7). Soulevez les Bagues du Guide de Poids (18) hors du Cadre de la Tour (1).

Ensuite, inclinez les extrémités supérieures des Guides de Poids (7) vers l'avant ou l'arrière, puis élevez le Poids de Chute (10) et les Amortisseurs du Poids Supérieur (16) de sorte à les écarter des Guides de Poids.



11. Regardez les autocollants sur les vingt-deux Poids (8) et trouvez l'autocollant avec le nombre le **plus élevé**. Orientez ce Poids de manière à ce que l'autocollant soit en face du Cadre Principal (68), puis glissez le Poids sur les Guides de Poids (7).

**Répétez cette étape jusqu'à ce que les vingt-deux poids soient sur les Guides de Poids (7).**



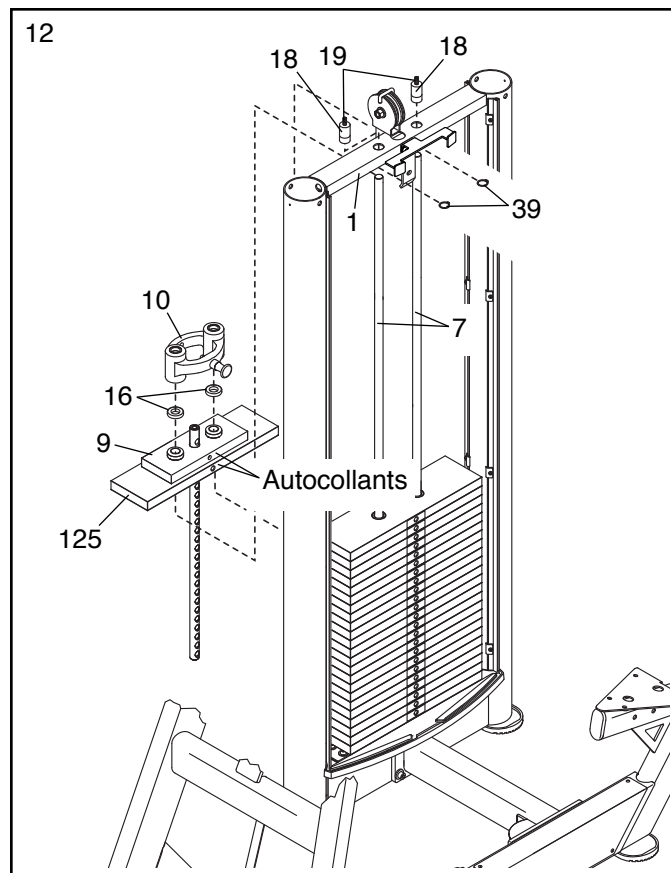
12. Orientez le Poids Supérieur (125) et le Poids de Chute (10) comme sur le schéma. Remarque : le Poids Supérieur est attaché au Petit Poids (9).

Glissez le Poids Supérieur (125), les deux Amortisseurs de Poids Supérieurs (16), le Poids de Chute (10) et les deux Bague-attaches 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).

Attachez les deux Bagues-attaches 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).

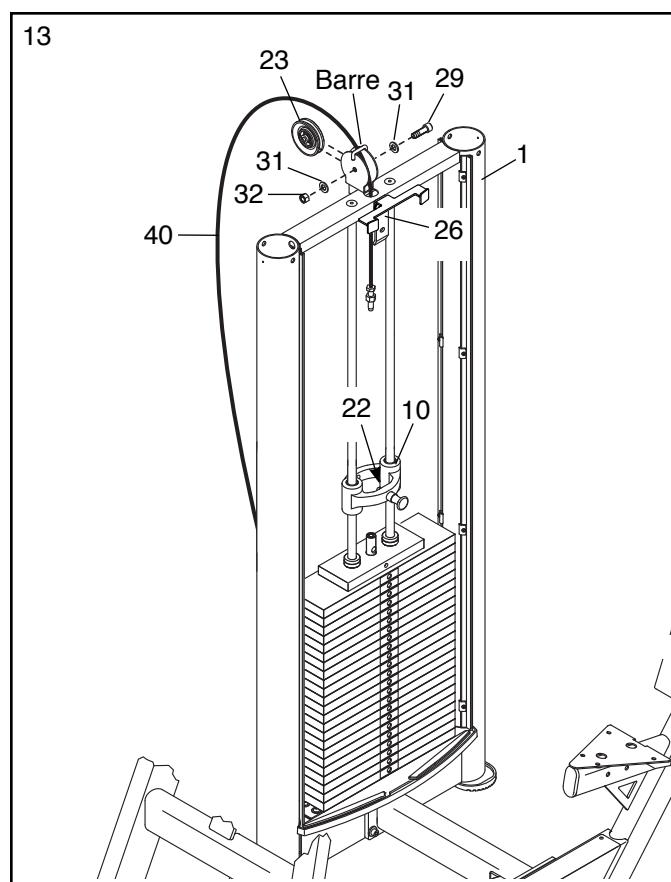


13. Retirez toutes les pièces (23, 29, 31, et 32) du support de la poulie sur le Cadre de la Tour (1).

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

Attachez la Petite Poulie (23) à l'intérieur du support de la poulie à l'aide du Boulon Creux M10 x 50mm (29), les deux Rondelles M10 (31), et l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous venez de retirer. **Assurez-vous que le Câble (40) se trouve entre la Petite Poulie et la barre sur le support de la poulie.**

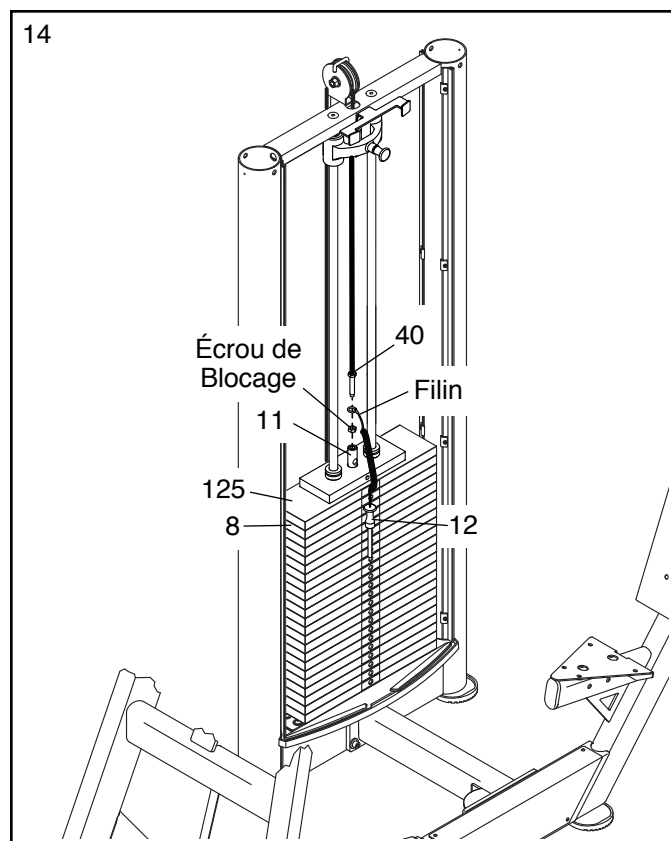
Ensuite, glissez le Poids de Chute (10) vers le haut jusqu'à ce que la Goupille du Poids de Chute (22) s'enclenche dans le trou sur le Support du Loquet (26). **Assurez-vous que la Goupille du Poids de Chute est bien enfoncée dans le trou.**



14. Retirez le écrou de blocage de l'extrémité du Câble (40). Ensuite, glissez le filin de la Goupille de Poids (12) sur l'extrémité du Câble. Puis, vissez à la main le contre-écrou sur l'extrémité du Câble.

Vissez l'extrémité du Câble (40) dans le Sélectionneur de Poids (11) jusqu'à ce que le Poids Supérieur (125) se soulève de la pile de Poids (8). Ensuite, dévissez l'extrémité du Câble jusqu'à ce que le Poids Supérieur touche les Poids.

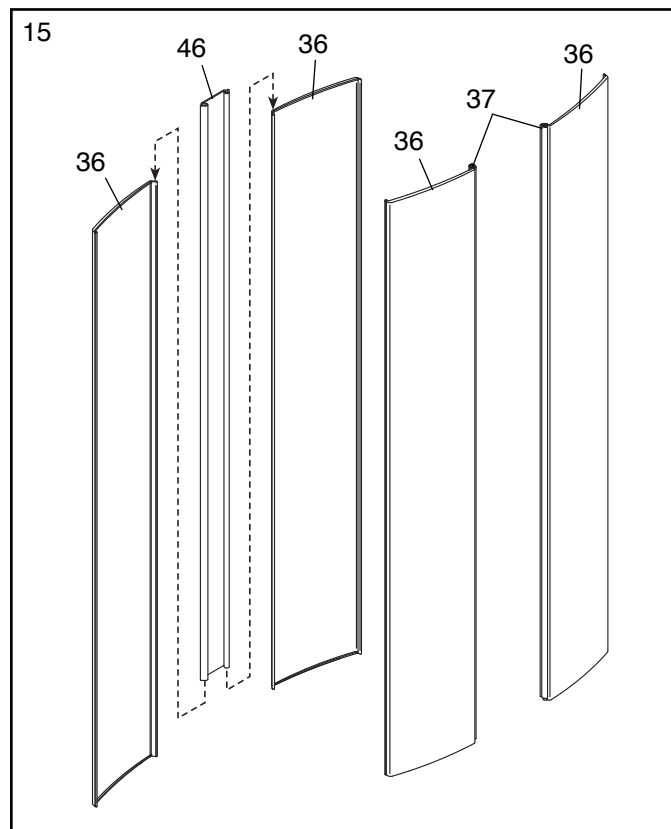
Ensuite, serrez l'écrou de blocage contre le Sélectionneur de Poids (11).



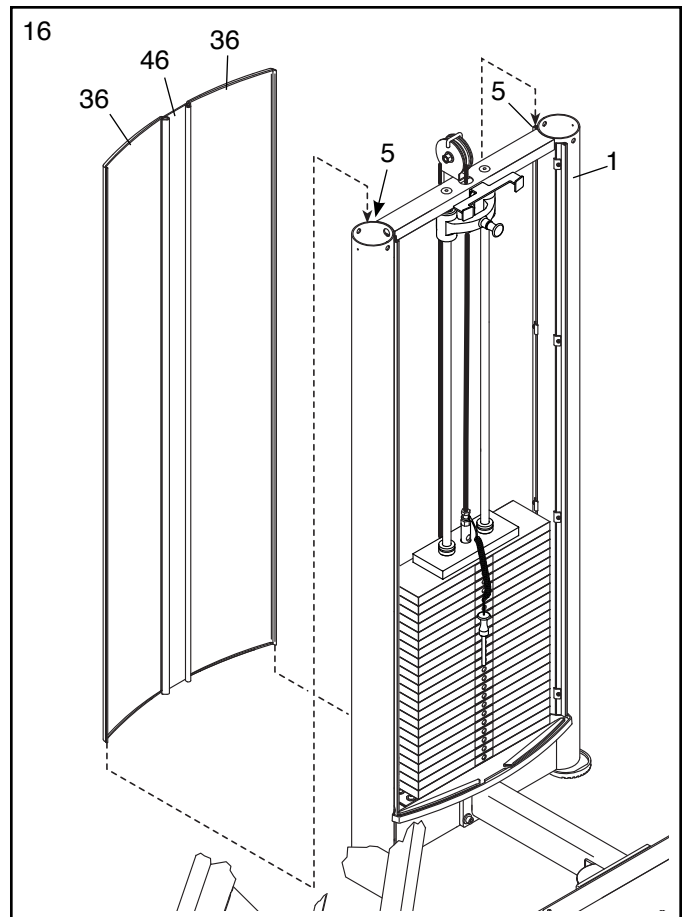
15. Remarque : les pièces illustrées dans cette étape sont peut-être pré-assemblées.

Regardez les quatre Haubans (36) et trouvez les deux Haubans sur lesquels se trouvent les Rails Internes (37) et les deux Haubans qui n'en ont pas.

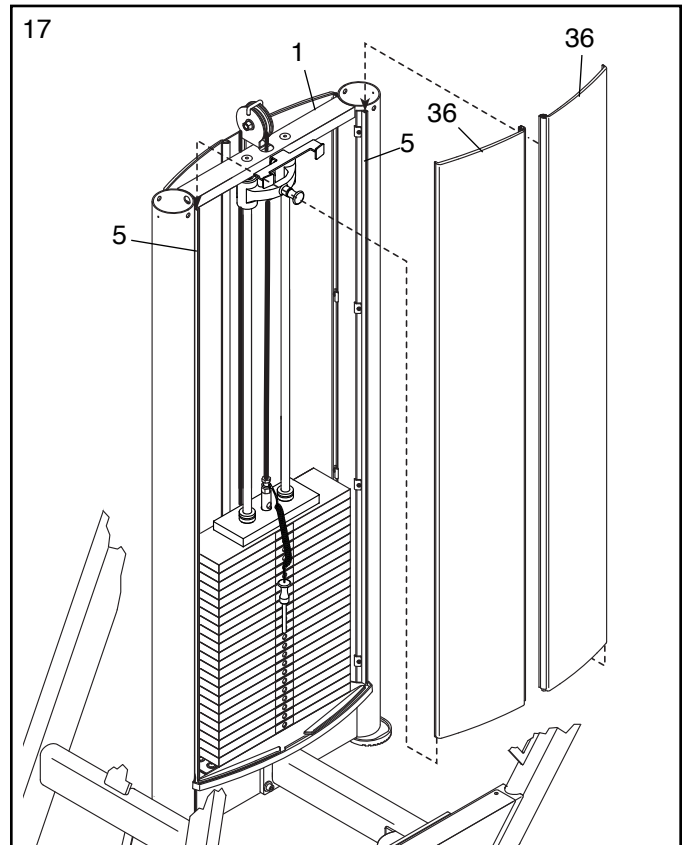
Glissez la Latte du Hauban (46) vers le bas dans les deux Haubans (36) qui n'ont pas de Rail Interne (37).



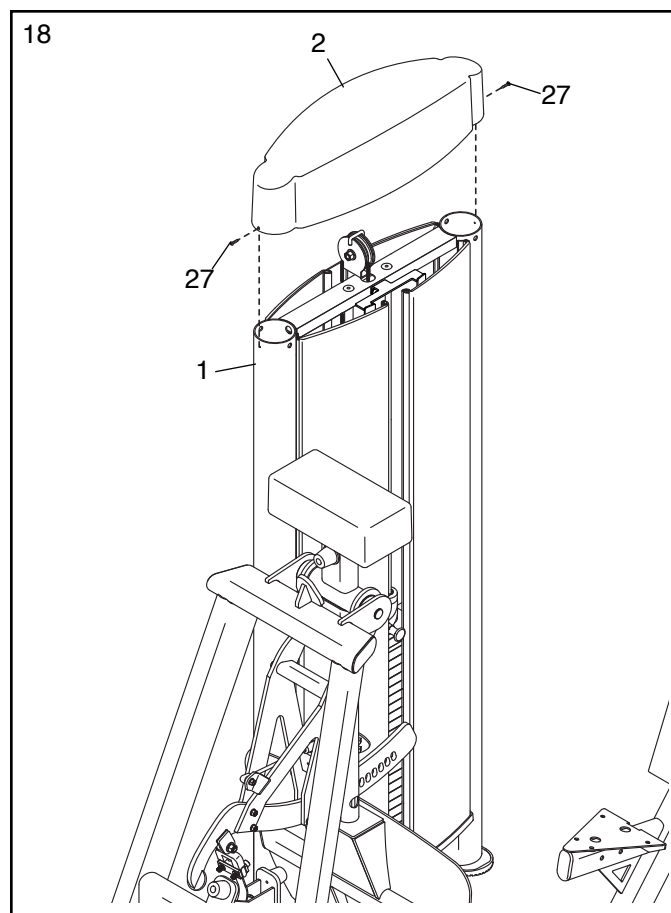
16. Glissez les deux Haubans (36) avec la Latte du Hauban (46) vers le bas dans les deux bandes sur le Rail Externe (5) au dos du Cadre de la Tour (1).



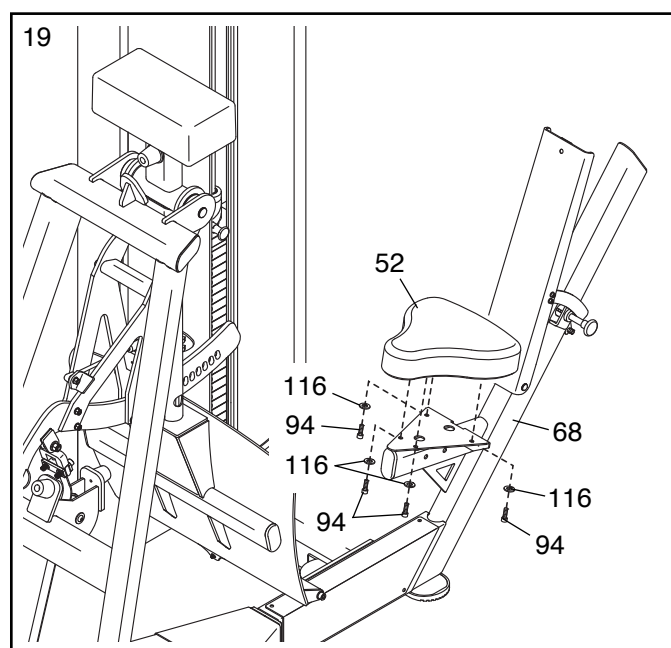
17. Glissez les deux Haubans (36) restant vers le bas dans les deux bandes sur le Rail Externe (5) à l'avant du Cadre de la Tour (1).



18. Glissez le Chapiteau de la Tour (2) vers le bas sur le Cadre de la Tour (1). Attachez le Chapiteau de la Tour à l'aide de deux Vis Auto-perçantes M4 x 13mm (27).

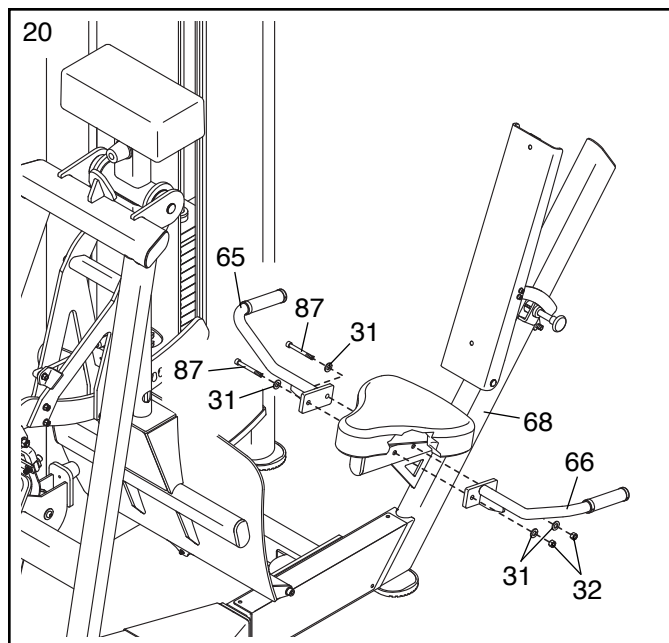


19. Attachez le Siège (52) sur le Cadre Principal (68) à l'aide de quatre Vis Creuses M8 x 25mm (94) et quatre Rondelles M8 (116).

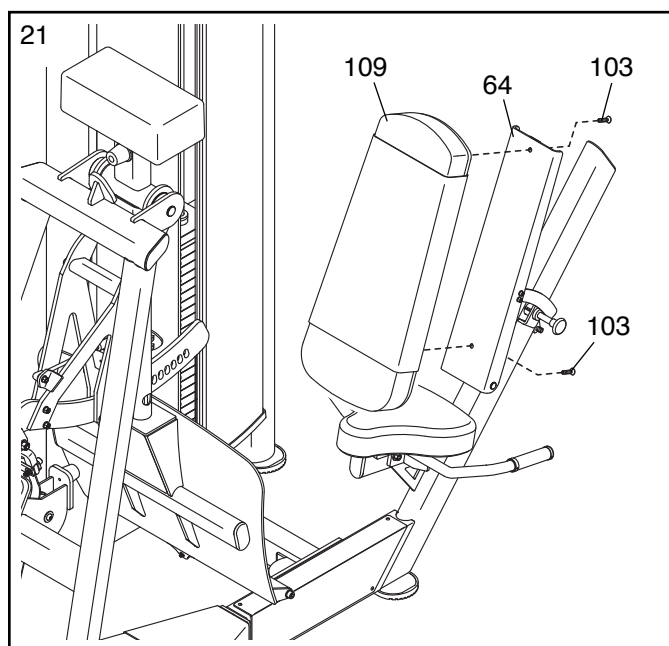


20. Orientez les Poignées Droite et Gauche du Siège (65, 66) comme sur le schéma.

Attachez les Poignées du Siège (65, 66) sur le Cadre Principal (68) à l'aide de deux Boulons Creux M10 x 75mm (87), quatre Rondelles M10 (31), et deux Écrous de Verrouillage M10 (32).



21. Attachez le Dossier (109) sur le Cadre du Dossier (64) à l'aide de deux Vis M8 x 35mm (103).



22. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil de musculation sont correctement serrées.** Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil de musculation.

# RÉGLAGES

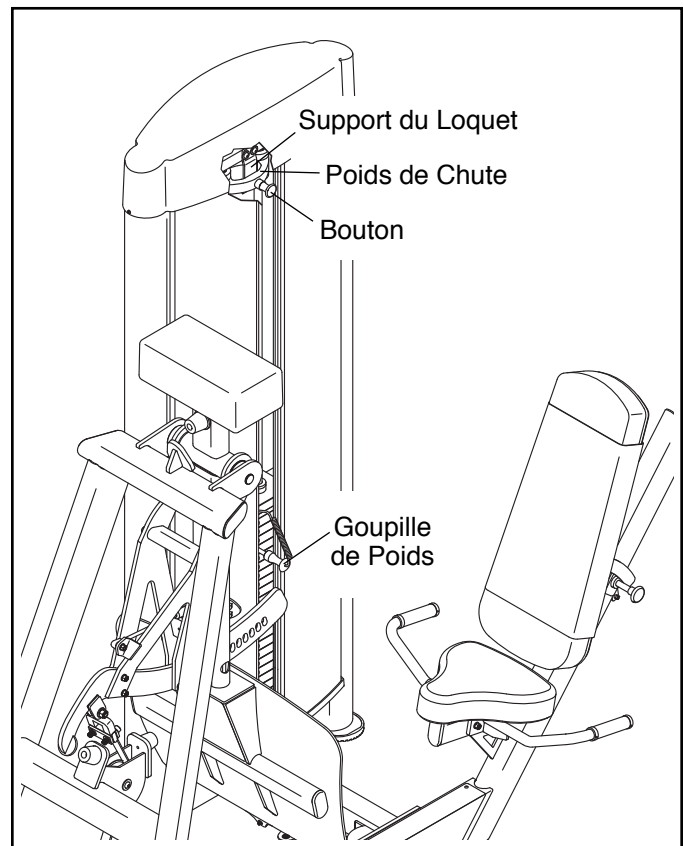
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

## RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour changer la résistance, insérez la goupille de poids dans le poids désiré. **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 sélecteur de poids (non illustré) au-dessus du petit poids.

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

Quand vous n'utilisez pas le poids de chute, glissez-le vers le haut et enfoncez le bouton dans le support du loquet. **Déplacez légèrement le poids de chute vers le haut et vers le bas pour vous assurer que le bouton est enfoncé dans le support du loquet.**

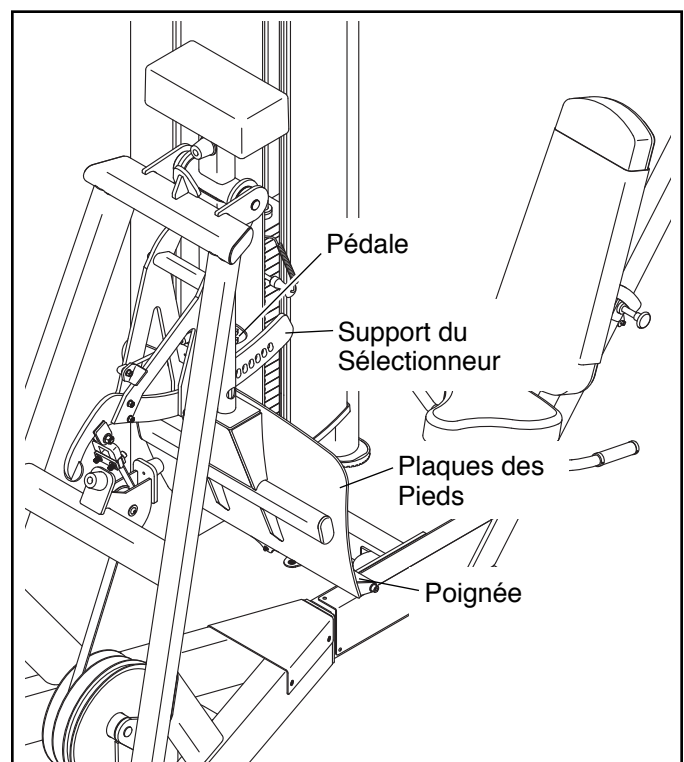


## RÉGLAGE DE LA PLAQUE DES PIEDS

Pour déplacer la position de départ de la plaque des pieds vers le siège, tirez simplement la poignée sous la plaque des pieds.

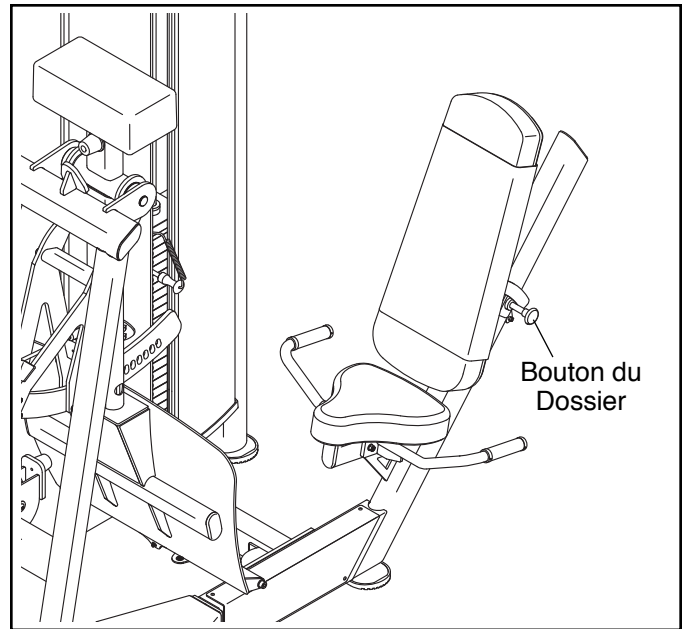
Pour déplacer la position de départ de la plaque des pieds plus éloignée du siège, appuyez sur la pédale, tirez la plaque des pieds jusqu'à la position désirée puis lâchez la pédale.

**⚠ AVERTISSEMENT :**  
assurez-vous que la goupille de la plaque des pieds (non-incluse) est complètement enfoncée dans le support du sélecteur avant d'utiliser la plaque des pieds.



## RÉGLAGE DU DOSSIER

Pour régler l'angle du dossier, tirez le bouton du dossier et pivoter la partie supérieure du dossier jusqu'à la position désirée. Ensuite, enfoncez de nouveau le bouton du dossier. **Déplacez légèrement le dossier vers l'avant et vers l'arrière pour vous assurer que le bouton est bien enfoncé dans le support de réglage du dossier (non-illustré).**



# 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 à la dernière page 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

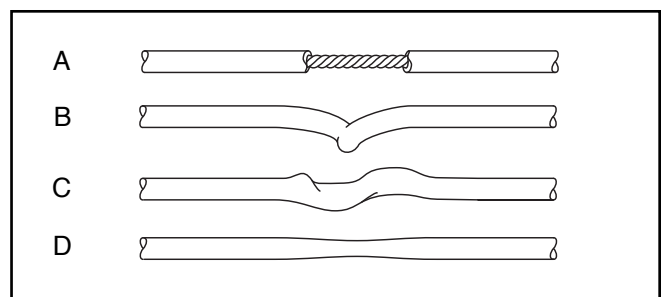
### Pièces

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



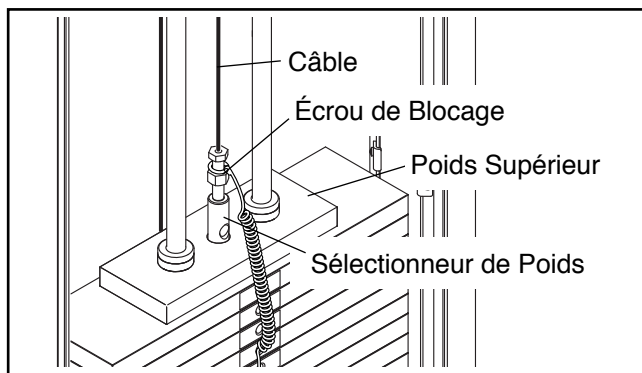
### Réglage du Câble

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.

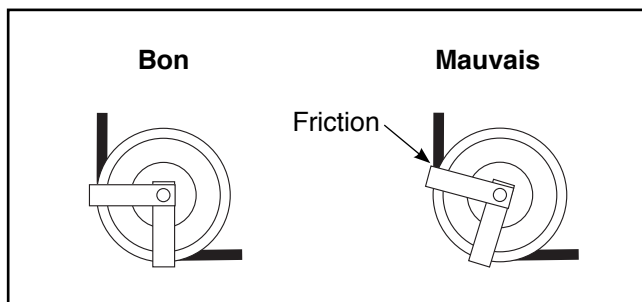
Si le câble est trop tendu, le poids supérieur ne reposera pas sur le poids à la fin de la répétition. Il sera peut-être difficile d'introduire la goupille de poids dans les poids.

Si un câble est trop lâche ou trop tendu, desserrez le contre-écrou à l'extrémité du câble attaché au sélectionneur de poids. Ensuite, serrez l'extrémité du câble dans le sélectionneur 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 sélectionneur de poids.



### Inspection des Arrêts de Câble

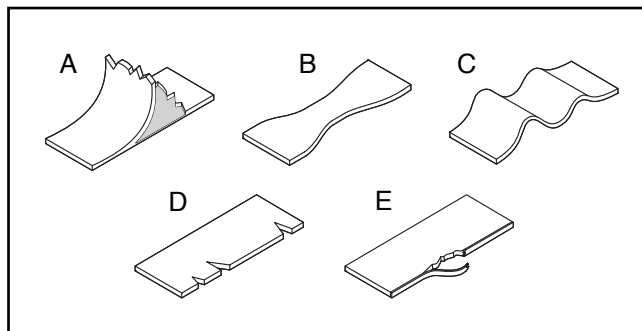
Vérifiez que les arrêts de câble ne frottent pas contre les câbles et qu'ils maintiennent les câbles dans les rainures des poulies. Si un arrêt de câble n'est pas correctement aligné, dévissez l'écrou, réajustez l'arrêt de câble comme nécessaire, puis revissez l'écrou.



### Inspection de la Courroie

Passez les doigts le long de la courroie, en faisant attention aux plis et aux points d'attache. Vérifiez si les conditions suivantes sont présentes, ce qui indique que la courroie est usée et doit être remplacée :

- A. la surface pèle
- B. des sections sont étirées et s'affinent en épaisseur
- C. des vagues se forment
- D. des déchirures ou des fentes apparaissent
- E. des morceaux se détachent



### ENTRETIEN MENSUEL

#### Poignées

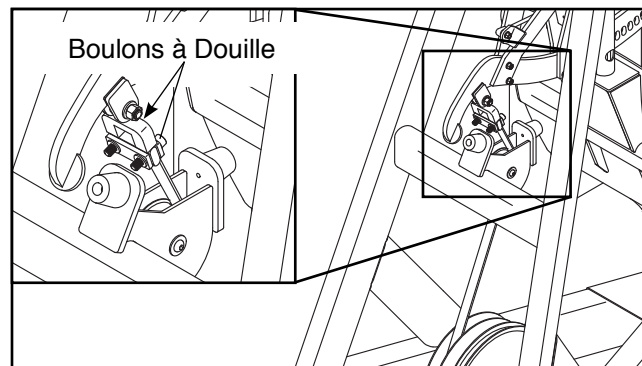
Vérifiez les poignées et remplacez-les si nécessaire.

#### Graissage 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 hauteur du guide de poids. **N'utilisez pas de lubrifiants à base de TEFLON®.**

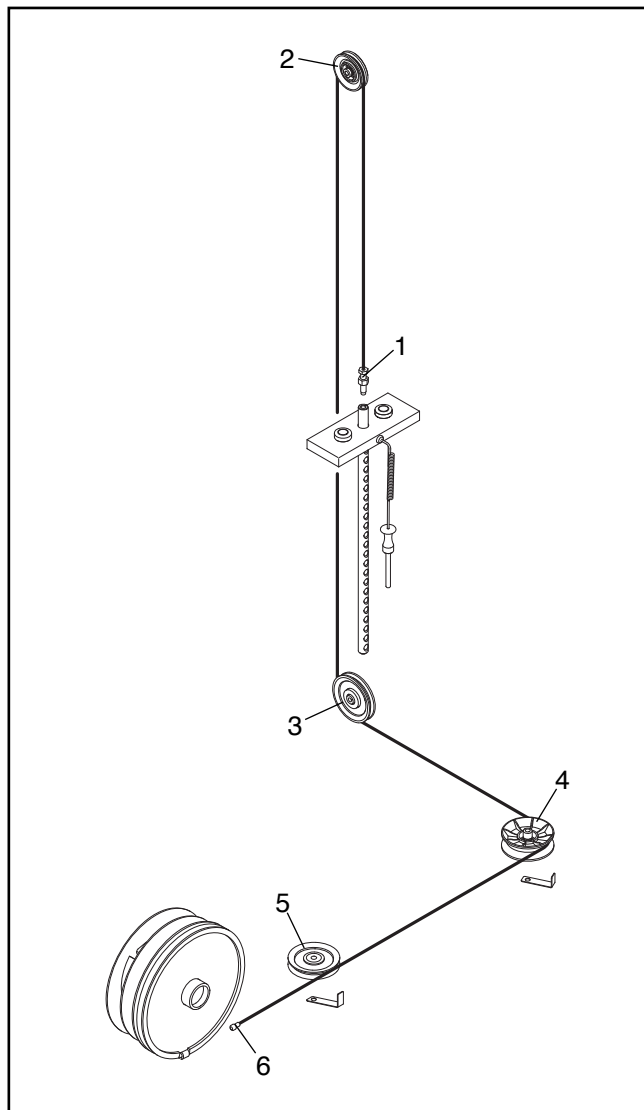
### REPLACEMENT DE LA COURROIE

S'il est nécessaire de changer la courroie, tournez le boulon à douille jusqu'à la position 40 pieds/livres (54,2 N-m).



## DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme de câble à droite 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 la protection de câble ne touche ou coince un câble.**



---

## REMARQUES

# LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle F804.0 R1013A

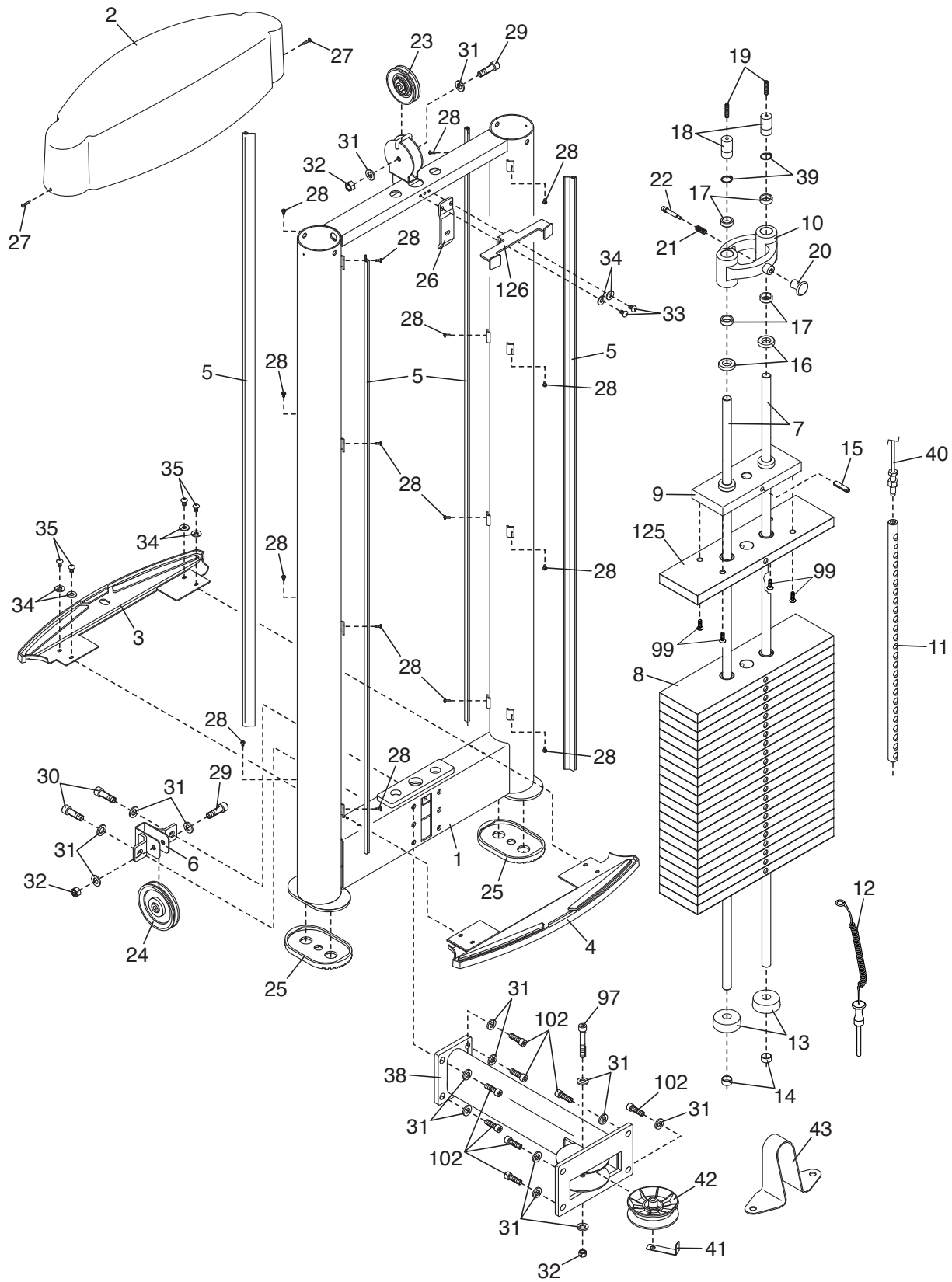
| N°. | Qté. | Description                    | N°. | Qté. | Description                              |
|-----|------|--------------------------------|-----|------|------------------------------------------|
| 1   | 1    | Cadre de la Tour               | 50  | 2    | Embout de la Poignée                     |
| 2   | 1    | Chapiteau de la Tour           | 51  | 2    | Bague en Nylon                           |
| 3   | 1    | Base du Hauban Arrière         | 52  | 1    | Siège                                    |
| 4   | 1    | Base du Hauban Avant           | 53  | 1    | Bouton du Dossier                        |
| 5   | 4    | Rail Externe                   | 54  | 2    | Bague du Support des Pieds               |
| 6   | 1    | Support de la Poulie           | 55  | 4    | Bague Attache de 63mm                    |
| 7   | 2    | Guide de Poids                 | 56  | 1    | Roulement à Billes du Support des Pieds  |
| 8   | 22   | Poids                          | 57  | 1    | Courroie                                 |
| 9   | 1    | Petit Poids                    | 58  | 4    | Grand Amortisseur                        |
| 10  | 1    | Poids de Chute                 | 59  | 1    | Petit Amortisseur                        |
| 11  | 1    | Sélectionneur de Poids         | 60  | 1    | Amortisseur Pneumatique                  |
| 12  | 1    | Goupille de Poids              | 61  | 4    | Grand Roulement à Billes                 |
| 13  | 2    | Amortisseur du Poids Inférieur | 62  | 1    | Support du Selectionneur                 |
| 14  | 2    | Embout du Guide de Poids       | 63  | 1    | Tube de Renfort                          |
| 15  | 1    | Grande Goupille Ronde          | 64  | 1    | Cadre du Dossier                         |
| 16  | 2    | Amortisseur du Poids Supérieur | 65  | 1    | Poignée Droite du Siège                  |
| 17  | 4    | Bague en Cuivre                | 66  | 1    | Poignée Gauche du Siège                  |
| 18  | 2    | Bague du Guide de Poids        | 67  | 1    | Goupille de Réglage du Support des Pieds |
| 19  | 2    | Vis de Réglage M8 x 35mm       | 68  | 1    | Cadre Principal                          |
| 20  | 1    | Bouton du Poids de Chute       | 69  | 1    | Indicateur                               |
| 21  | 1    | Petit Ressort                  | 70  | 1    | Essieu du Support des Pieds              |
| 22  | 1    | Goupille du Poids de Chute     | 71  | 1    | Support de Réglage du Dossier            |
| 23  | 1    | Petite Poulie                  | 72  | 1    | Contrepoids                              |
| 24  | 2    | Grande Poulie                  | 73  | 1    | Renfort Droit                            |
| 25  | 5    | Pied                           | 74  | 1    | Poulie de la Courroie                    |
| 26  | 1    | Support du Loquet              | 75  | 1    | Housse                                   |
| 27  | 2    | Vis Autoperçante M4 x 13mm     | 76  | 2    | Petite Goupille Ronde                    |
| 28  | 16   | Vis M4 x 10mm                  | 77  | 1    | Bague de la Poulie                       |
| 29  | 3    | Boulon Creux M10 x 50mm        | 78  | 1    | Essieu de la Poulie                      |
| 30  | 12   | Vis Creuse M10 x 30mm          | 79  | 2    | Petite Pince de la Courroie              |
| 31  | 38   | Rondelle M10                   | 80  | 1    | Goupille de la Courroie                  |
| 32  | 8    | Écrou de Verrouillage M10      | 81  | 1    | Roulement à Billes de la Courroie        |
| 33  | 2    | Vis M6 x 20mm                  | 82  | 1    | Écrou Hexagonal M12                      |
| 34  | 6    | Rondelle M6                    | 83  | 3    | Embout Ovalé                             |
| 35  | 4    | Vis M6 x 15mm                  | 84  | 1    | Grande Pince de la Courroie              |
| 36  | 4    | Hauban                         | 85  | 1    | Poignée de la Plaque des Pieds           |
| 37  | 2    | Rail Interne                   | 86  | 2    | Bague-attache 17mm                       |
| 38  | 1    | Cadre de Liaison               | 87  | 2    | Boulon Creux M10 x 75mm                  |
| 39  | 6    | Bague-attache 25mm             | 88  | 2    | Boulon Creux M8 x 35mm                   |
| 40  | 1    | Câble                          | 89  | 2    | Boulon Creux M6 x 20mm                   |
| 41  | 2    | Arrêt de Câble                 | 90  | 1    | Boulon Creux M8 x 45mm                   |
| 42  | 1    | Poulie en V                    | 91  | 4    | Boulon Creux M8 x 40mm                   |
| 43  | 1    | Sangle d'Ancrage               | 92  | 5    | Vis Creuse M6 x 30mm                     |
| 44  | 1    | Plaque des Pieds               | 93  | 1    | Vis Creuse M8 x 20mm                     |
| 45  | 1    | Came                           | 94  | 4    | Vis Creuse M8 x 30mm                     |
| 46  | 1    | Latte du Hauban                | 95  | 1    | Essieu de la Plaque des Pieds            |
| 47  | 1    | Plaque de Soutien Gauche       | 96  | 2    | Boulon Creux M10 x 45mm                  |
| 48  | 1    | Grand Ressort                  |     |      |                                          |
| 49  | 2    | Col de la Poignée              |     |      |                                          |

| N°. | Qté. | Description                      | N°. | Qté. | Description                     |
|-----|------|----------------------------------|-----|------|---------------------------------|
| 97  | 1    | Boulon Creux M10 x 70mm          | 113 | 1    | Amortisseur du Cadre du Dossier |
| 98  | 1    | Essieu du Dossier                | 114 | 1    | Housse du Dossier               |
| 99  | 6    | Vis Creuse M10 x 20mm            | 115 | 4    | Grande Rondelle M8              |
| 100 | 1    | Boulon Creux M12 x 45mm          | 116 | 20   | Rondelle M8                     |
| 101 | 4    | Vis M8 x 15mm                    | 117 | 10   | Petite Rondelle M6              |
| 102 | 8    | Vis Creuse M10 x 35mm            | 118 | 1    | Support de la Courroie          |
| 103 | 2    | Vis M8 x 35mm                    | 119 | 1    | Écrou de Verrouillage M12       |
| 104 | 1    | Boulon M6 x 65mm                 | 120 | 1    | Essieu de la Came               |
| 105 | 1    | Goupille de Réglage du Dossier   | 121 | 9    | Écrou de Verrouillage M8        |
| 106 | 1    | Pédale                           | 122 | 3    | Écrou de Verrouillage M6        |
| 107 | 8    | Jeu de Vis M4 x 3mm              | 123 | 4    | Rondelle en Plastique           |
| 108 | 1    | Bague d'Espacement de la Poignée | 124 | 1    | Plaque de la Pédale             |
| 109 | 1    | Dossier                          | 125 | 1    | Poids Supérieur                 |
| 110 | 2    | Poignée                          | 126 | 1    | Support de Chemise              |
| 111 | 6    | Vis M6 x 15mm                    | 127 | 1    | Moyenne Ressort                 |
| 112 | 2    | Rondelle M12                     | *   | –    | 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.

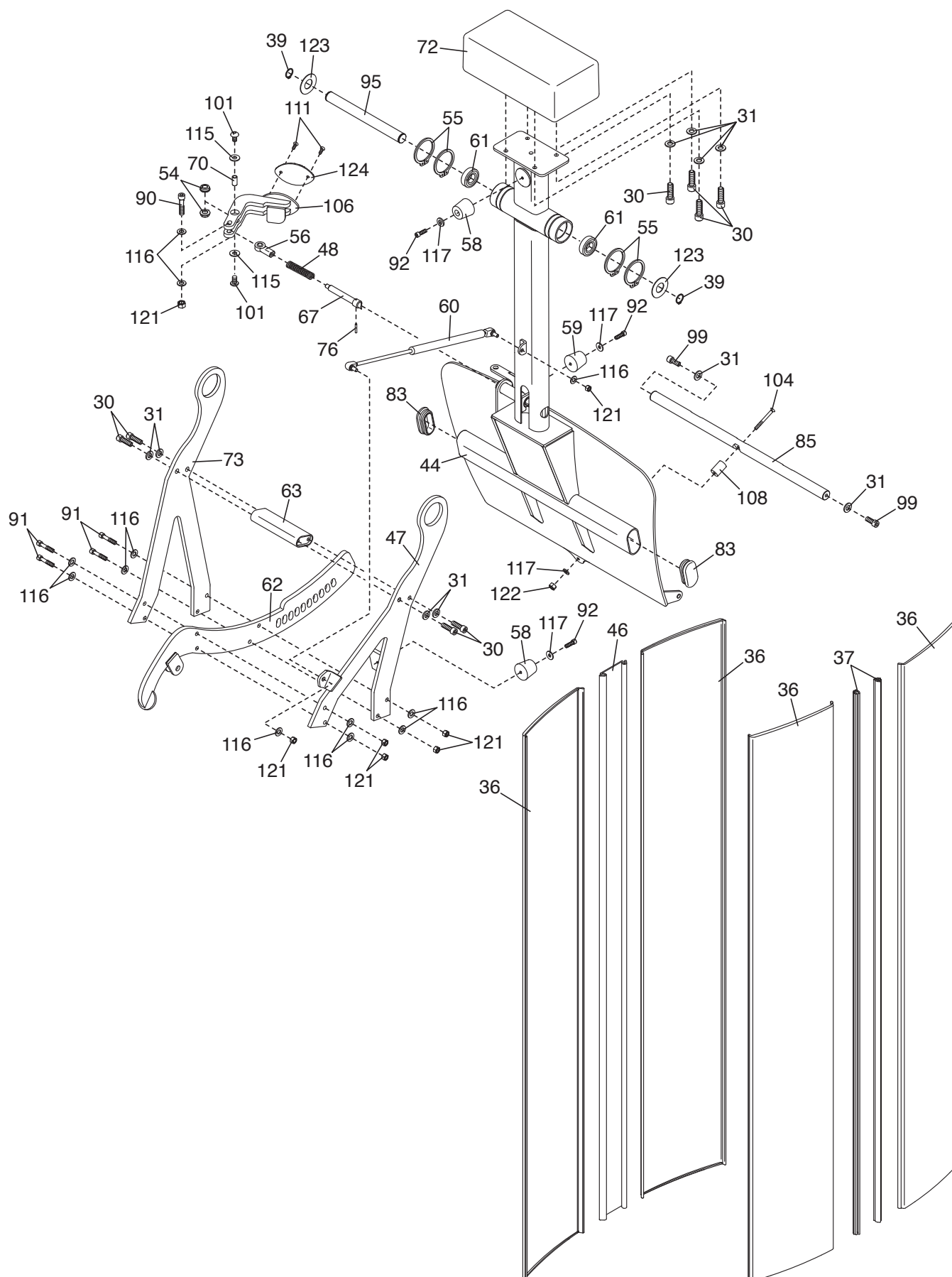
## SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle F804.0 R1013A



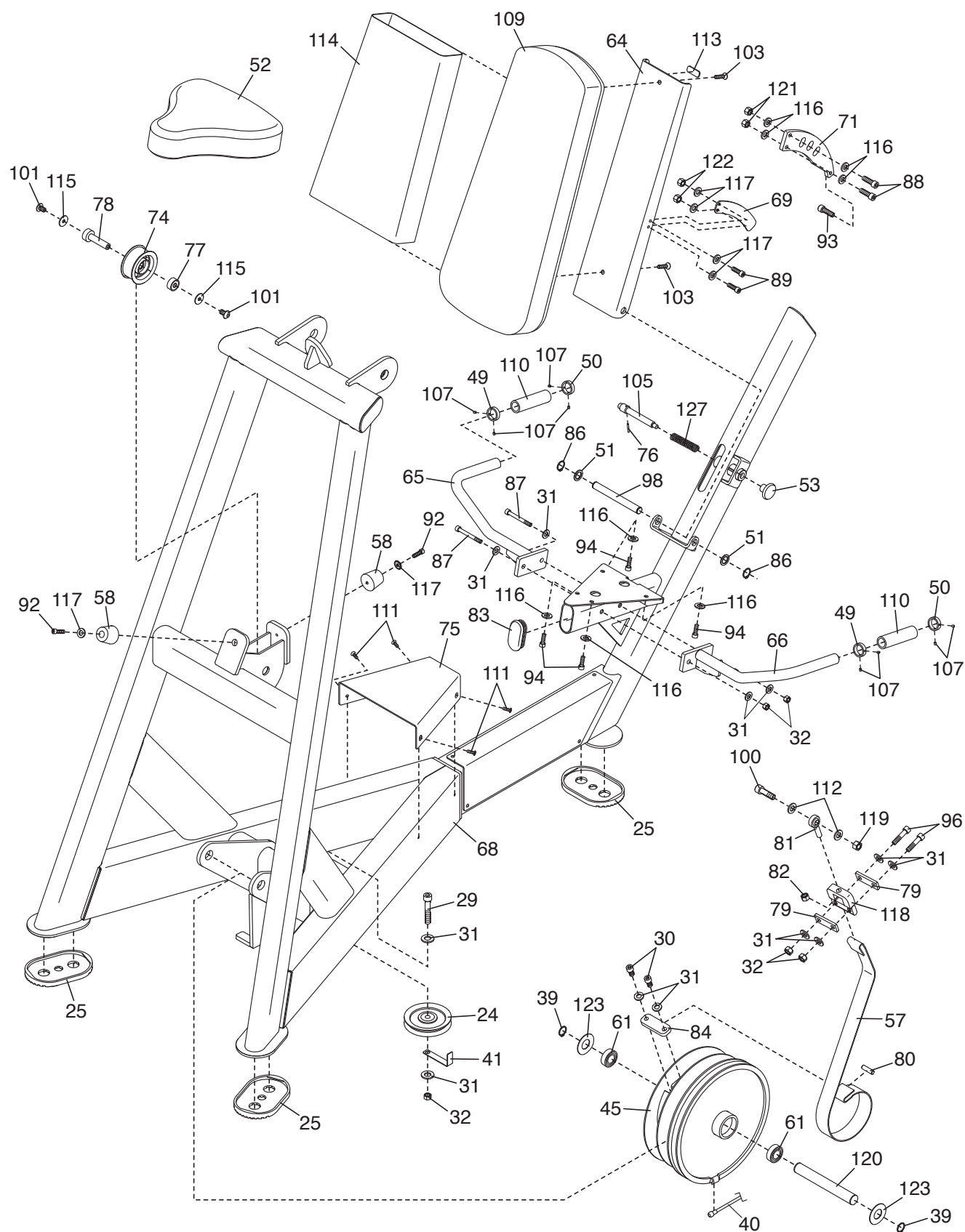
## SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle F804.0 R1013A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N° du Modèle F804.0 R1013A



# 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 le Service à la Clientèle aux numéros de téléphone ou adresses ci-dessous. **Veuillez noter le numéro de modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture avant du manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez aussi noter le numéro clé et la description de chaque pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

## Aux États-Unis

Appeler : 1-800-201-2109, du lundi au vendredi de 7h à 18h, heure des Montagnes Rocheuses

Courriel : [customercare@freemotionfitness.com](mailto:customercare@freemotionfitness.com)

Écrire :

FreeMotion Fitness  
1500 South 1000 West  
Logan, UT 84321-9813  
États-Unis

## En dehors des États-Unis

Appeler : 001-800-527-5417 or 001-435-786-3521, du lundi au vendredi de 6h à 18h, heure des Montagnes Rocheuses

Courriel : [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto: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.