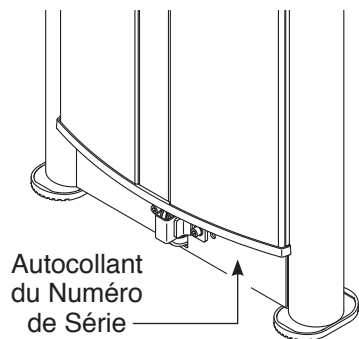


FREEMOTION® BICEPS

N°. du Modèle F810.0

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

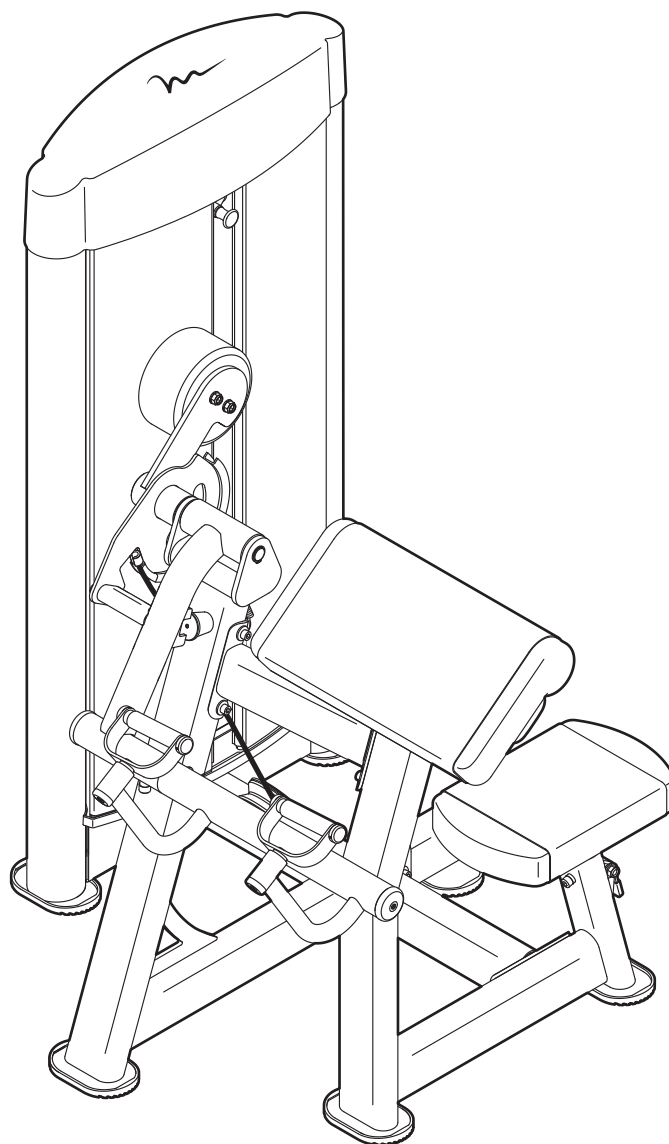


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
RÉGLAGES	18
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	19
DIAGRAMME DU CÂBLE	20
LISTE DES PIÈCES	21
SCHÉMA DÉTAILLÉ	22
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

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

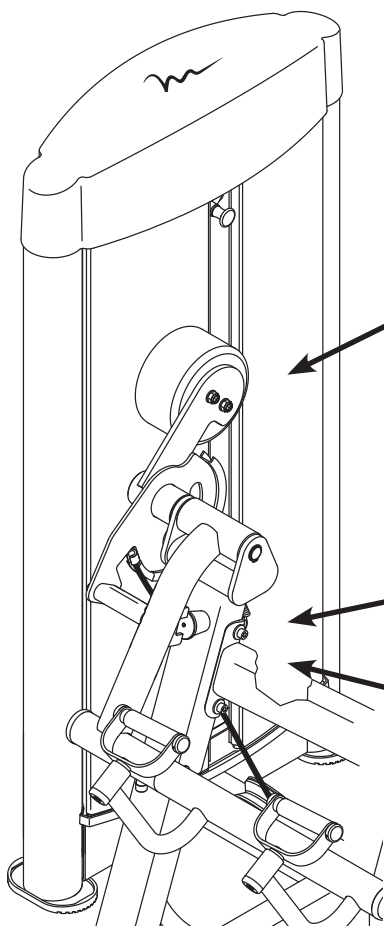
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. 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 suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation pour effectuer les exercices.
4. Placez l'appareil de musculation sur une surface plane. Placez un tapis sous l'appareil de musculation pour protéger votre sol ou votre moquette.
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. 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. Il doit être indiqué à tous les utilisateurs de l'appareil de musculation qu'ils doivent signaler immédiatement au personnel toute blessure ou tout problème avec le cadre de musculation.
8. Maintenez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.
9. L'appareil de musculation est conçu pour porter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 159 kg.
10. Pour protéger vos pieds, portez toujours des chaussures de sport quand vous faites des 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 complètement enfoncée dans 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. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la dernière page de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ ATTENTION



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

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

⚠ AVERTISSEMENT



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

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

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

⚠ ATTENTION



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

FR

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation FREEMOTION® EPIC™ BICEPS (Biceps). 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.

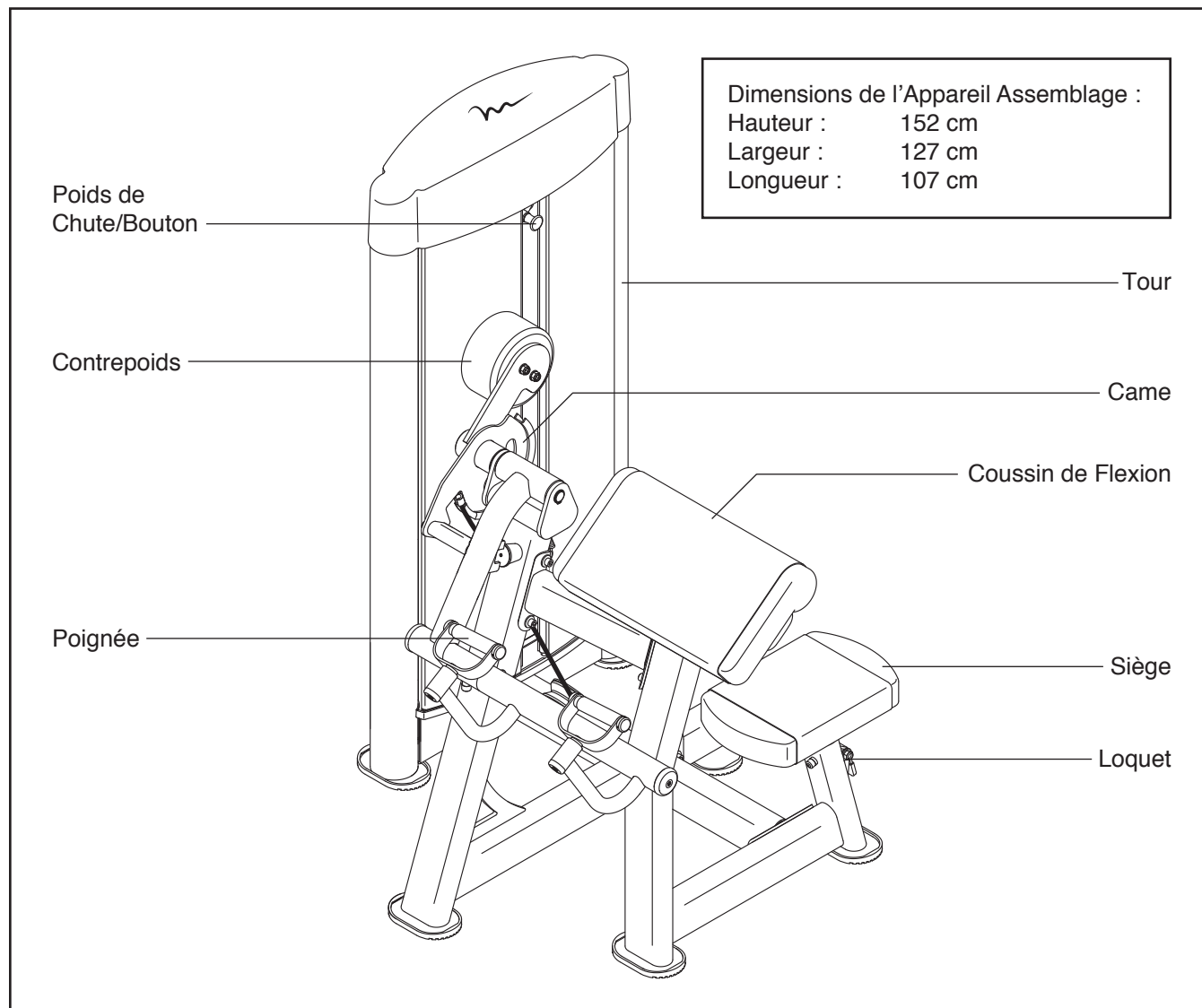
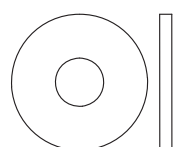


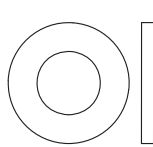
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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 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.

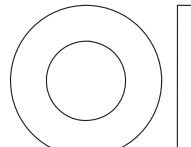
Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.



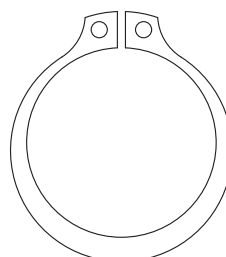
Rondelle de M6



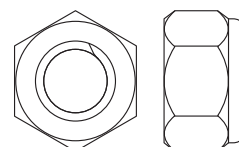
Rondelle de M8 (76)–4



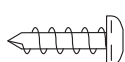
Rondelle de M10 (31)–18



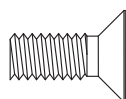
Bague-attache de 25mm



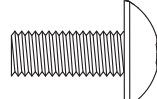
Écrou de Verrouillage de M10 (32)–2



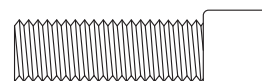
Vis Autoperçante de M4 x 13mm (27)–2



Vis à Tête Plate de M6 x 15mm (90)–1



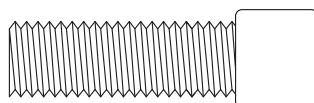
Vis de M6 x 15mm (35)–4



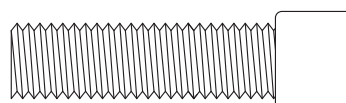
Vis à Tête Creuse de M8 x 25mm



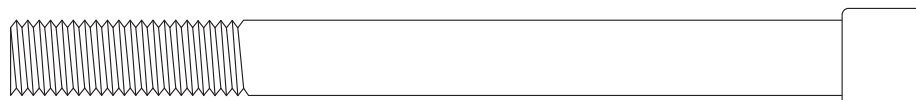
Vis à Tête Creuse de M8 x 75mm (83)–2



Vis à Tête Creuse de M10 x 30mm (30)–12



Vis à Tête Creuse de M10 x 35mm



Boulon à Tête Creuse de M10 x 110mm (78)–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



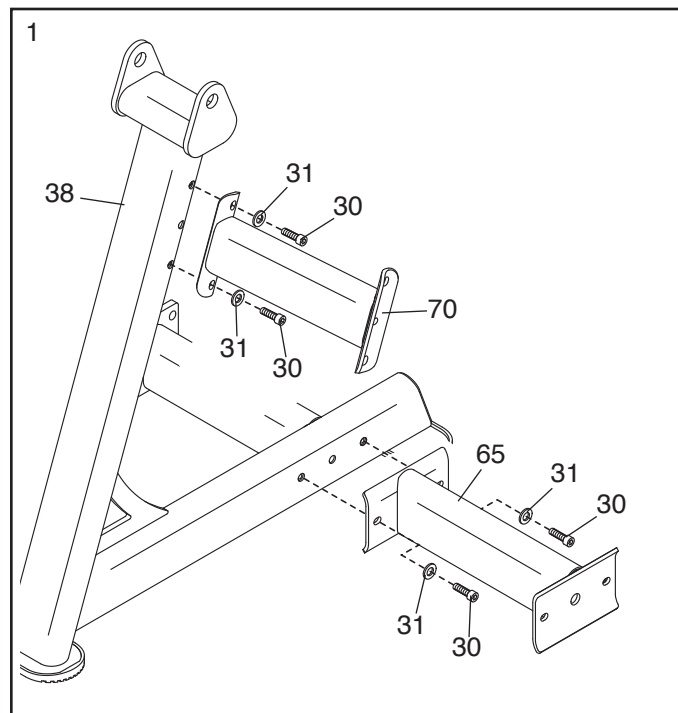
une paire de pinces coupantes



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. Attachez la Barre Transversale Inférieure (65) sur le Cadre Principal (38) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas encore les Vis à Tête Creuse.**

Attachez la Barre Transversale Supérieure (70) sur le Cadre Principal (38) de la même manière.

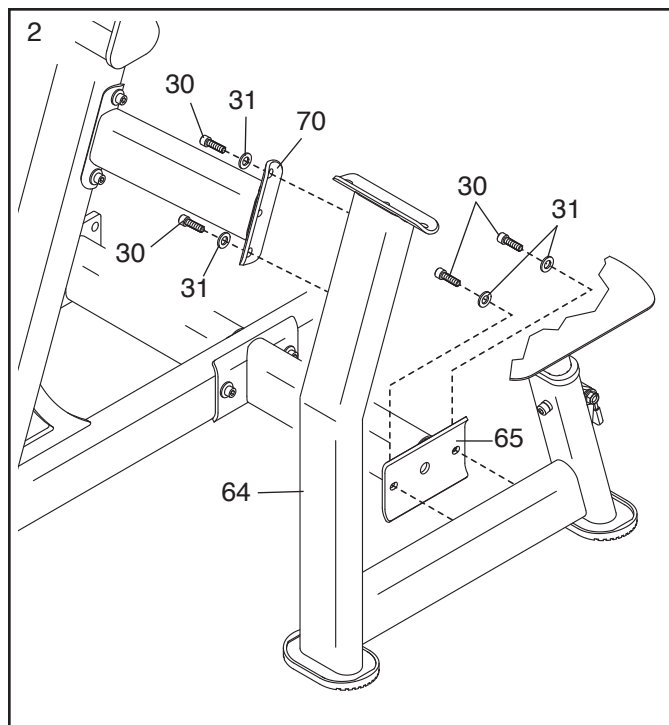


2. Attachez la Barre Transversale Inférieure (65) sur le Cadre du Coussin (64) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas encore les Vis à Tête Creuse.**

Attachez la Barre Transversale Supérieure (70) sur le Cadre du Coussin (64) de la même manière.

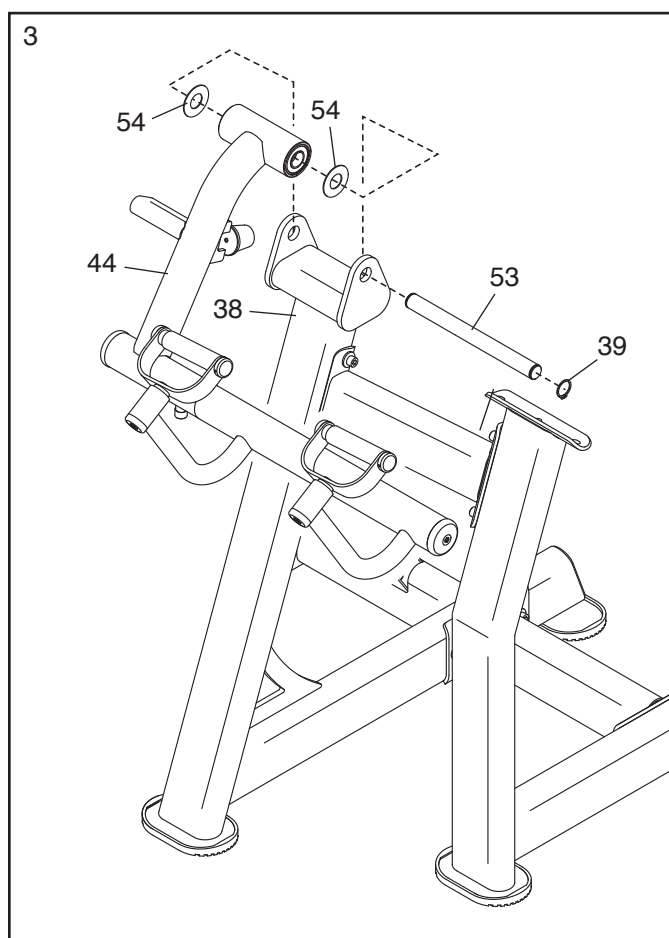
Serrez les quatre Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30) utilisées dans cette étape.

Référez-vous à l'étape 1. Serrez les quatre Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30) utilisées dans l'étape 1.



3. Attachez une Bague-attache 25mm (39) sur une extrémité de l'Essieu (53).

Demandez à une deuxième personne de tenir l'extrémité du Cadre de Pivot (44) et deux Rondelles en Plastique (54) à l'intérieur du support en haut du Cadre Principal (38). Insérez l'Essieu (53) dans le support, les Rondelles en Plastique, et le Cadre de Pivot.



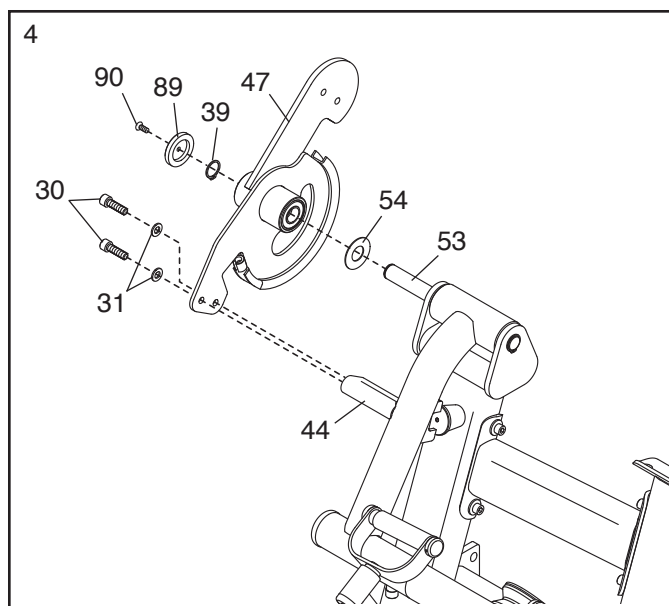
4. Orientez la Came (47) comme sur le schéma.

Glissez une Rondelle en Plastique (54) et la Came (47) sur l'Essieu (53).

Ensuite, attachez une Bague-attache de 25mm (39) sur l'Essieu (53).

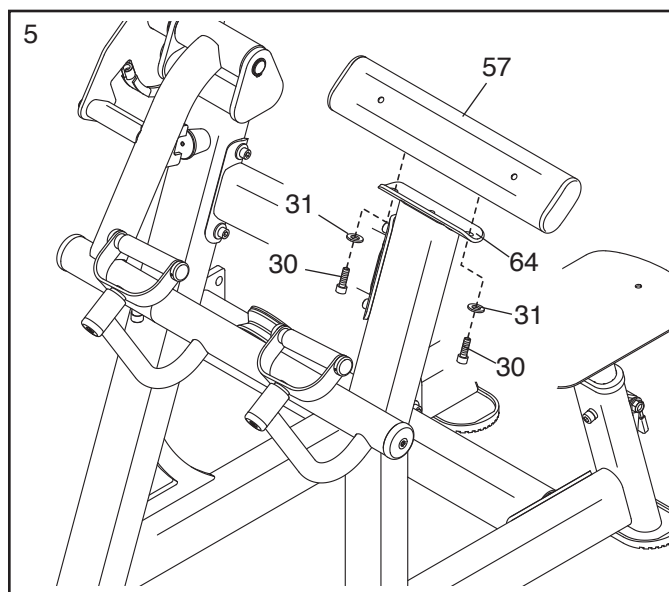
Ensuite, attachez le Boîtier du Roulement à Billes (89) sur l'Essieu (53) à l'aide d'une Vis à Tête Plate M6 x 15mm (90).

Attachez la partie inférieure de la Came (47) sur le Cadre de Pivot (44) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31).

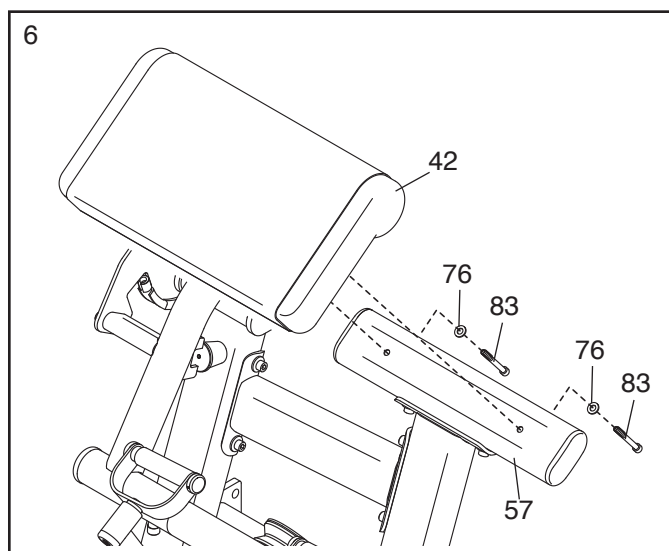


5. Orientez le Cadre du Coussin de Flexion (57) comme sur le schéma.

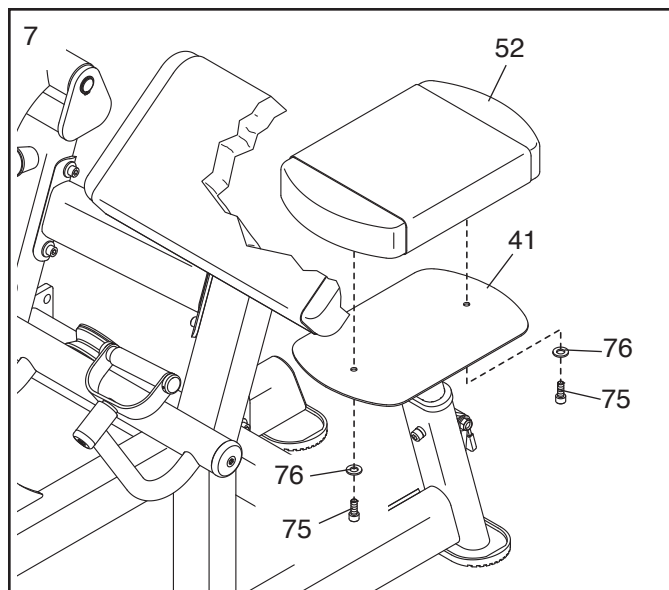
Attachez le Cadre du Coussin de Flexion (57) sur le Cadre du Coussin (64) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31).



6. Attachez le Coussin de Flexion (42) sur le Cadre du Coussin de Flexion (57) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M8 x 75mm (83) et deux Rondelles M8 (76).

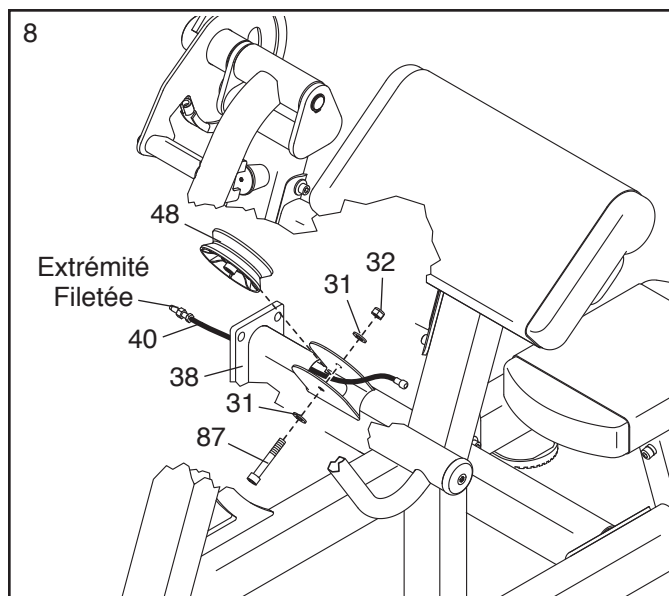


7. Attachez le Siège (52) sur le Cadre du Siège (41) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M8 x 25mm (75) et deux Rondelles M8 (76).

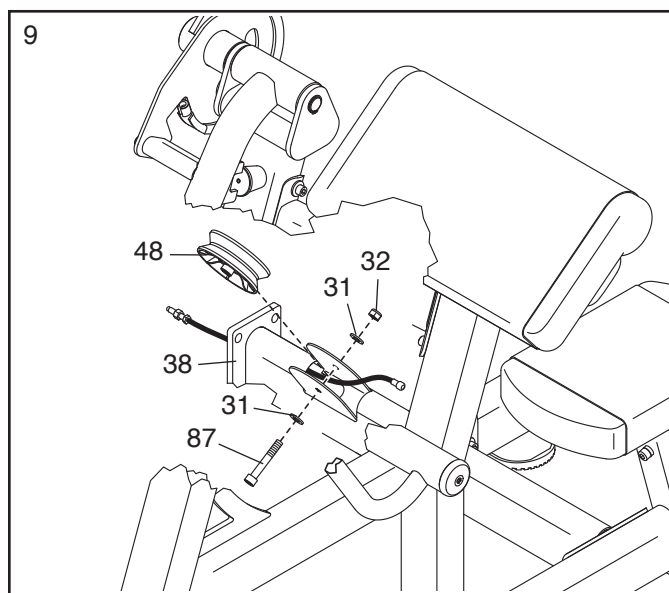


8. Enlevez toutes les pièces (31, 32, 48 et 87) du support de poulie situé sur le Cadre Principal (38).

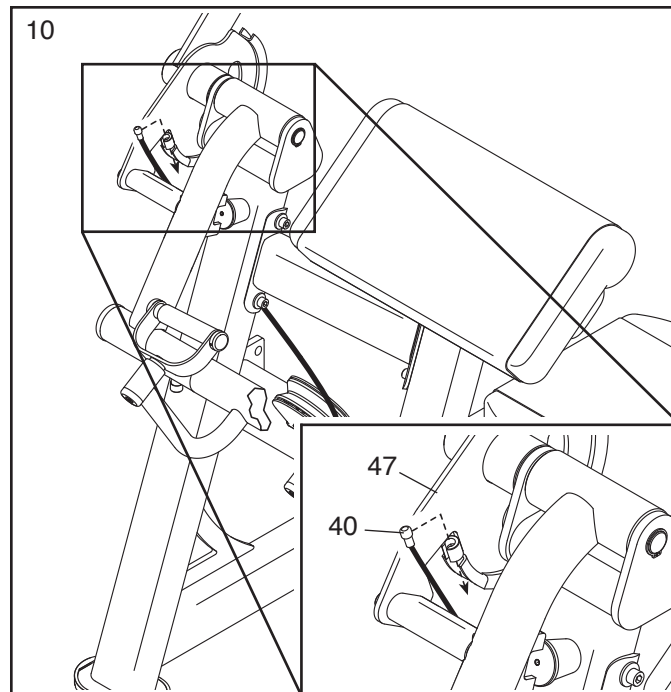
Orientez le Câble (40) comme sur le schéma puis insérez-le dans le Cadre Principal (38) et dans le support de la poulie.



9. Attachez la Poulie en V (48) à l'intérieur du support de la poulie sur le Cadre Principal (38) à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 70mm (87), les deux Rondelles M10 (31), et l'Écrou M10 (32) que vous avez retiré lors de l'étape 8.



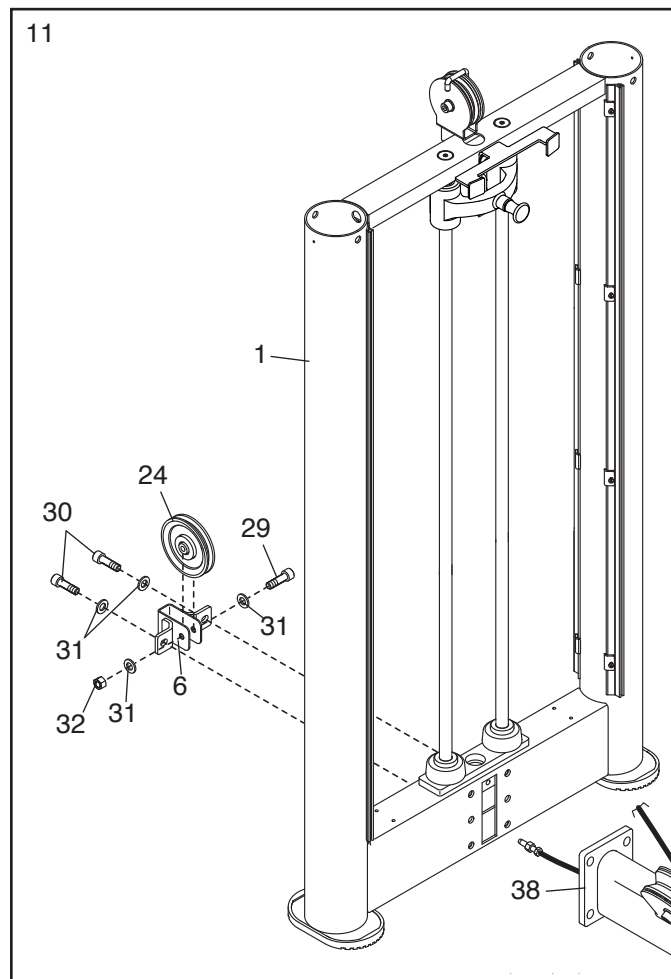
10. **Référez-vous au schéma encadré.** Enfoncez l'extrémité du Câble (40) aussi profondément que possible dans le support de la Came (47).



11. Orientez le Cadre de la Tour (1) comme sur le schéma et placez-le près du Cadre Principal (38). **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre de la Tour pour l'empêcher de tomber jusqu'à ce que vous ayez terminé l'étape 12.**

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

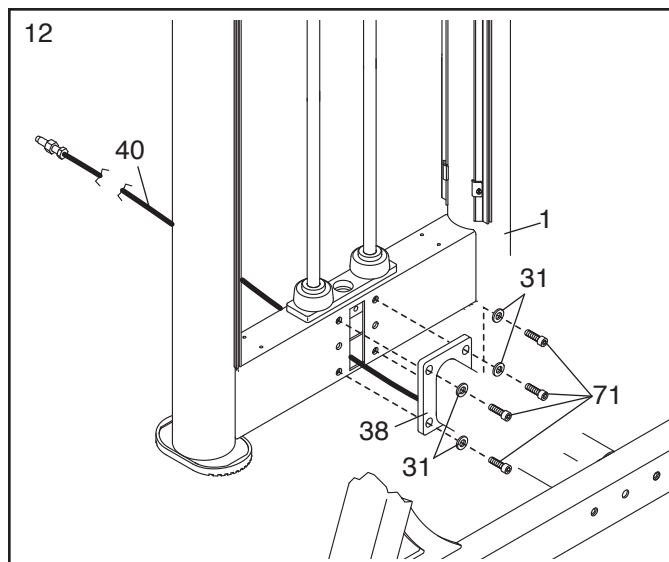
Ensuite, retirez toutes les pièces (24, 29, 31 et 32) du Support de la Poulie (6).



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

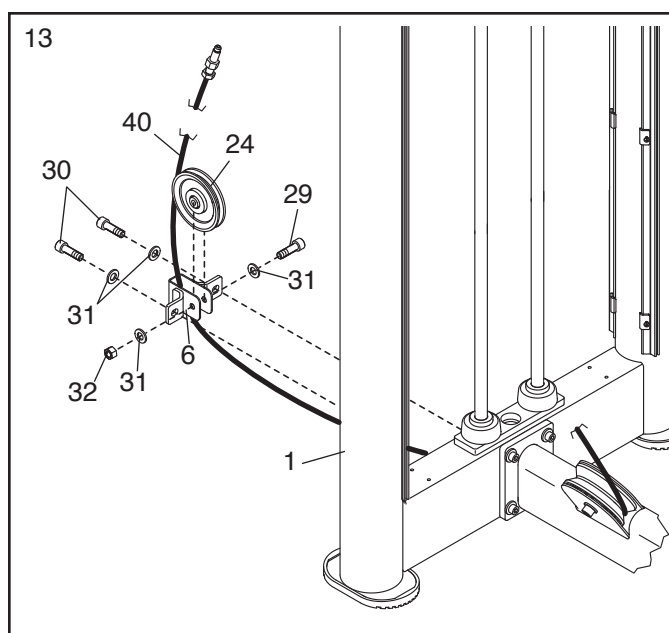
Attachez le Cadre de Liaison (38) sur le Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis Creuses M10 x 35mm (71) et quatre Rondelles M10 (31).

Référez-vous à les étapes 1 et 2. Serrez les huit Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30).



13. 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 à Tête Creuse M10 x 50mm (29), les deux Rondelles M10 (31), et l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous avez retiré lors de l'étape 11.

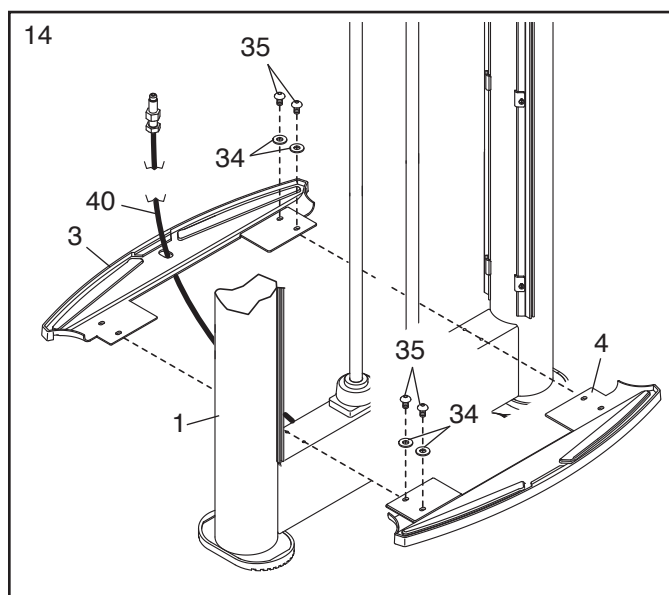
Ensuite, attachez le Support de la Poulie (6) sur le Cadre de la Tour (1) à l'aide de deux Vis à Tête Creuses M10 x 30mm (30) et les deux Rondelles M10 (31) que vous avez retirées lors de l'étape 11.



14. Identifiez la Base du Hauban Arrière (3), au milieu de laquelle se trouve un trou, 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 de quatre Rondelles M6 (34).



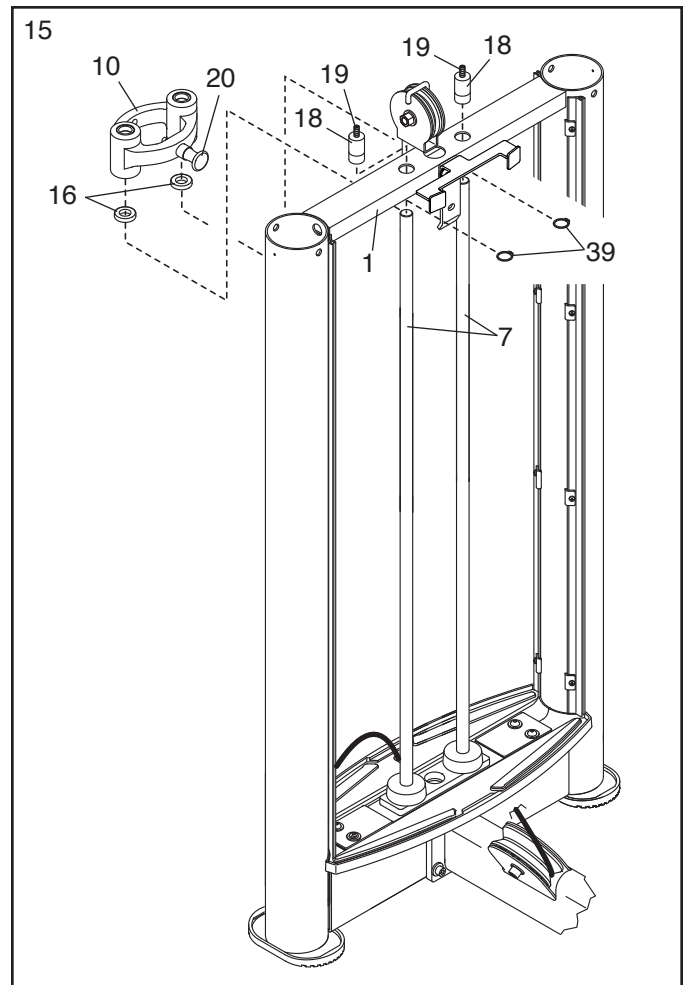
15. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et glissez le Poids de Chute (10) vers le bas sur les Guides de Poids (7).

Desserrez les deux Vis Sans Tête M8 x 35mm (19) de quelques tours ; **il n'est pas nécessaire de retirer les Vis Sans Tête.**

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

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

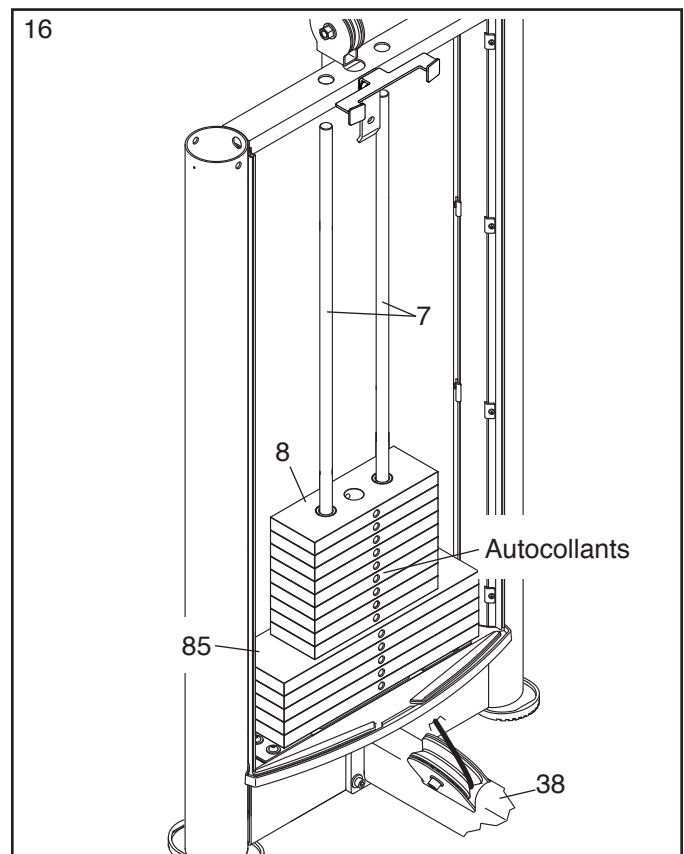
Ensuite, faites basculer les deux extrémités supérieures des Guides de Poids (7) vers l'avant ou l'arrière et glissez le Poids de Chute (10) et les deux Butées du Poids Supérieur (16) vers le haut hors des Guides de Poids.



16. Vérifiez les autocollants sur les onze Poids de 20 livres (85), et trouvez l'autocollant qui possède le nombre le **plus grand**. Orientez ce Poids de 20 livres de manière à ce que l'autocollant soit en face du Cadre Principal (38), puis faites glisser le Poids de 20 livres sur les Guides de Poids (7).

Répétez cette étape avec les autres Poids de 20 livres (85).

Ensuite, répétez cette étape avec les sept Poids 10 livres (8).



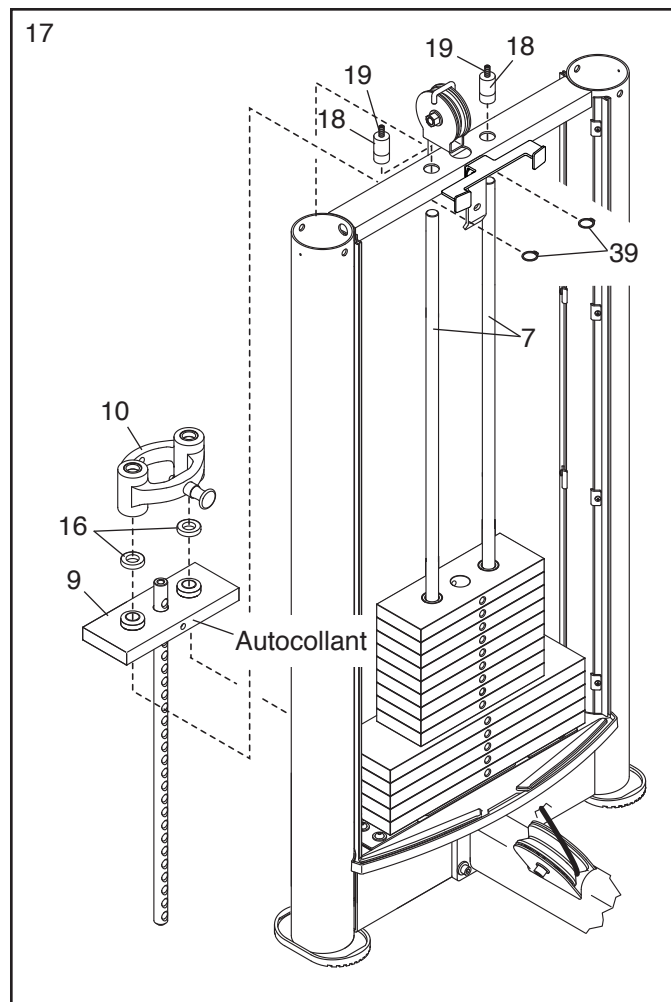
17. Orientez le Poids Supérieur (9) et le Poids de Chute (10) comme sur le schéma.

Faites glisser le Poids Supérieur (9), les deux Amortisseurs de Poids Supérieurs (16), le Poids de Chute (10), et les deux Bague-attaches de 25mm (39) sur les Guides de Poids (7).

Ensuite, faites glisser les deux Bagues du Guide de Poids (18) sur les Guides de Poids (7).

Attachez les deux Bague-attaches 25mm (39) sur les Bagues du Guide de Poids (18).

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

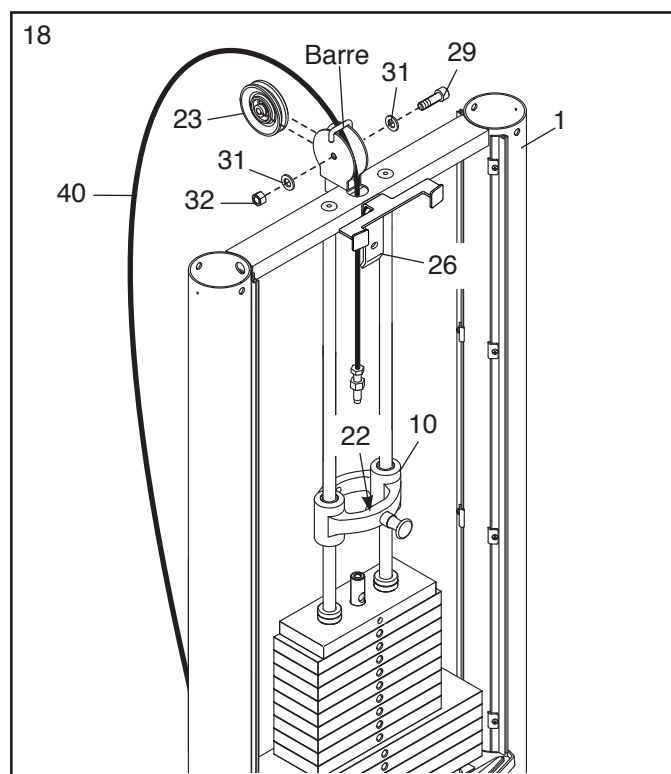


18. Retirez toutes les pièces (23, 29, 31 et 32) du support de poulie située sur le Cadre de la Tour (1).

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 à Tête Creuse M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de 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.**

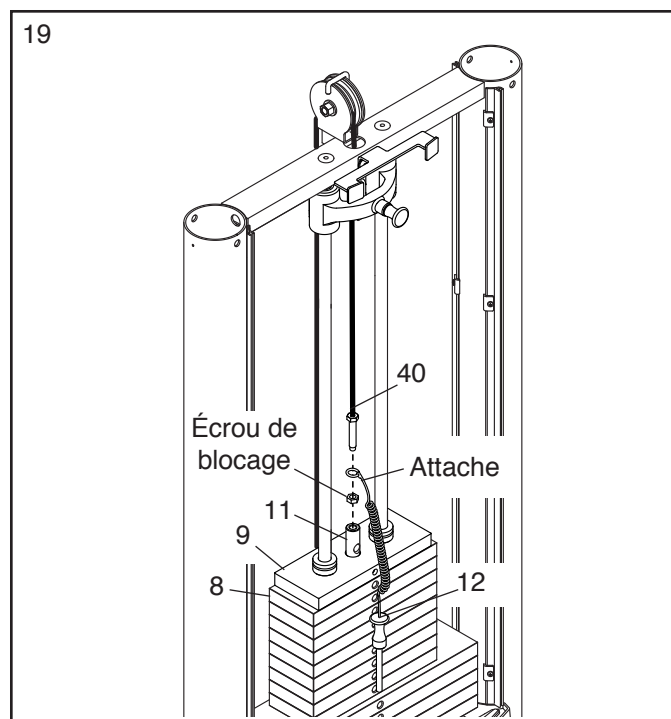
Ensuite, glissez le Poids de Chute (10) vers le haut jusqu'à ce que la Goupille du Poids de Chute (22) s'enclenche dans un trou sur le Support du Loquet (26). **Assurez-vous que la Goupille du Poids de Chute est bien enfoncée dans le trou.**



19. 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.

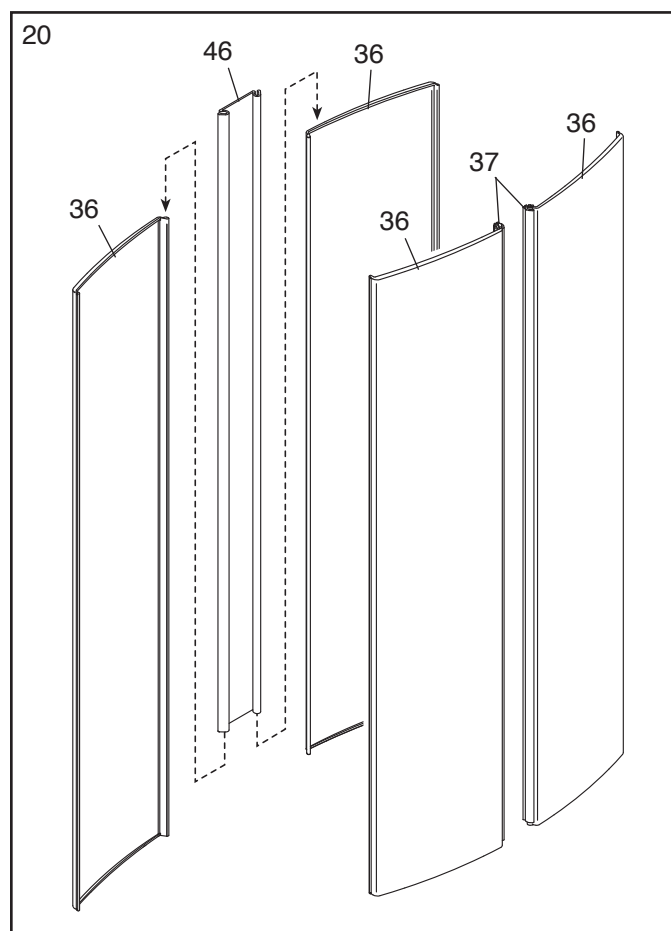
Vissez l'extrémité du Câble (40) dans le Sélectionneur de Poids (11) jusqu'à ce que le Poids Supérieur (9) se soulève de la pile de Poids de 10 livres (8). Ensuite, dévissez l'extrémité du Câble jusqu'à ce que le Poids Supérieur touche les Poids de 10 livres.

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

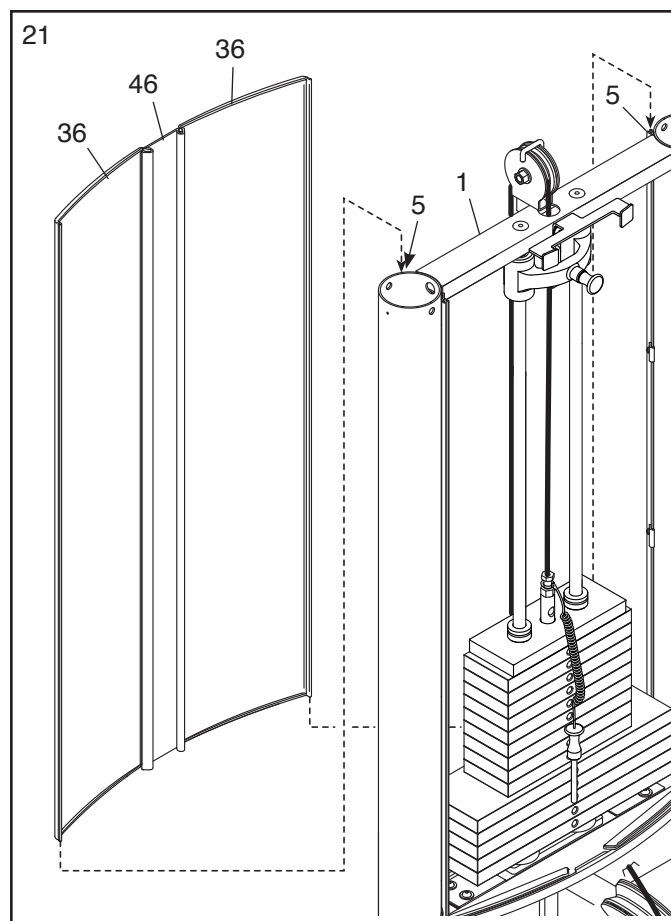


20. Vérifiez les quatre Haubans (36) et trouvez les deux Haubans avec des bandes de Garniture Intérieure (37) et les deux Haubans qui n'en ont pas.

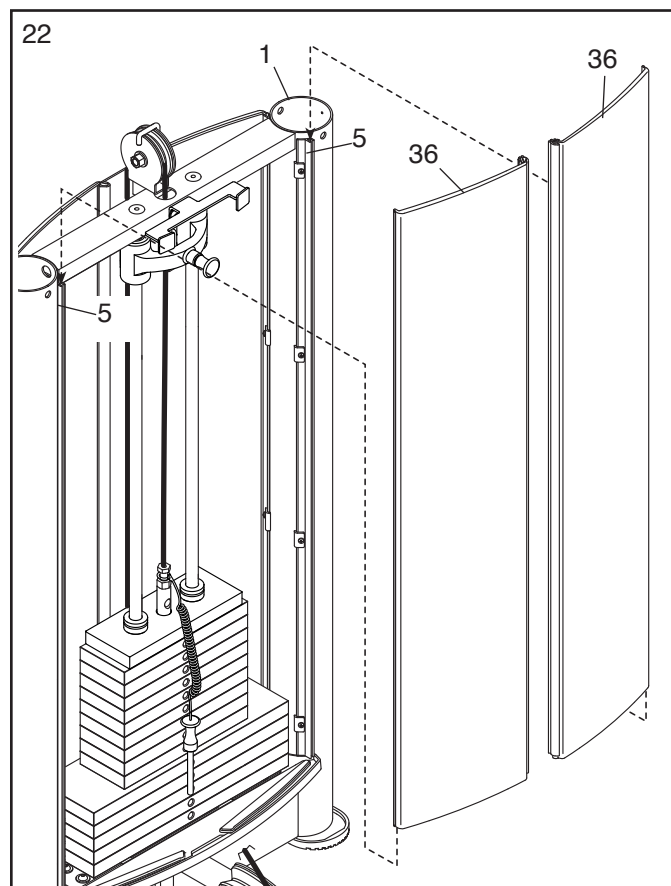
Faites glisser le Panneau du Hauban (46) vers le bas sur les deux Haubans (36) qui **ne** possèdent pas de bande de Garniture Intérieure (37).



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

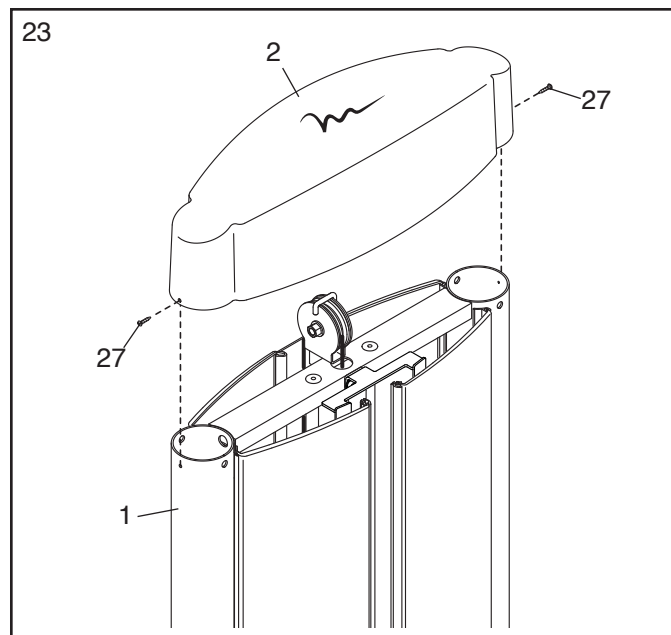


22. Faites glisser les deux Haubans (36) restants vers le bas à l'intérieur des deux bandes de Garniture Extérieure (5) situées à l'avant du Cadre de la Tour (1).

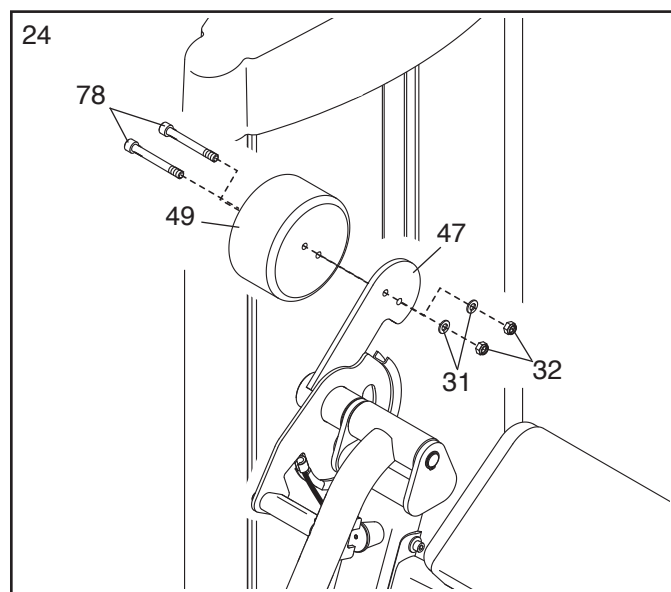


23. Orientez le Couvercle de la Tour (2) comme sur le schéma.

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



24. Attachez le Contrepoids (49) sur la Came (47) à l'aide de deux Boulons à Tête Creuse M10 x 110mm (78), deux Rondelles M10 (31), et deux Écrous de Verrouillage M10 (32).



25. **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

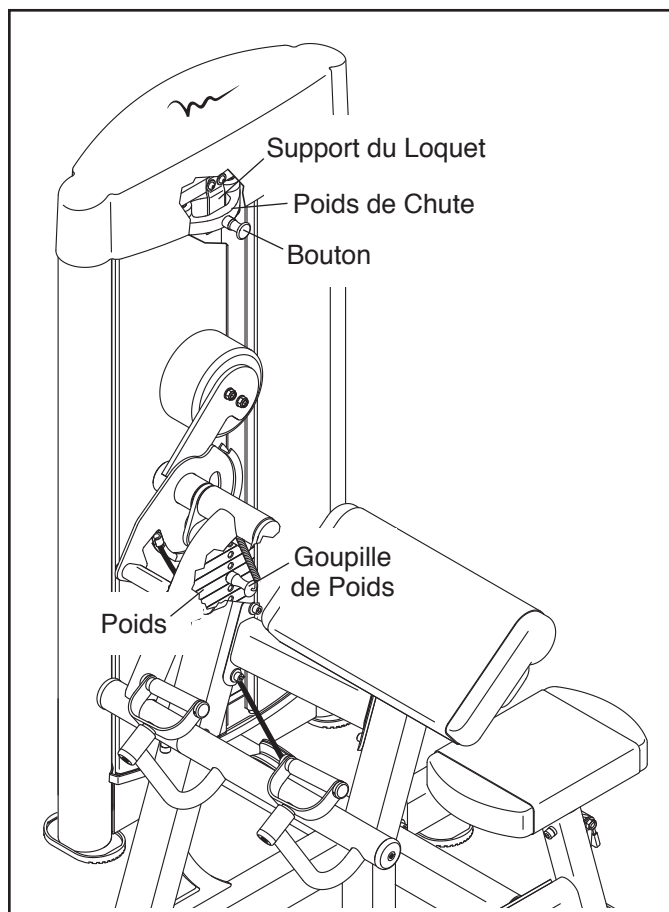
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour modifier la résistance, insérez la goupille de poids dans le poids de votre choix. **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 poids supérieur.

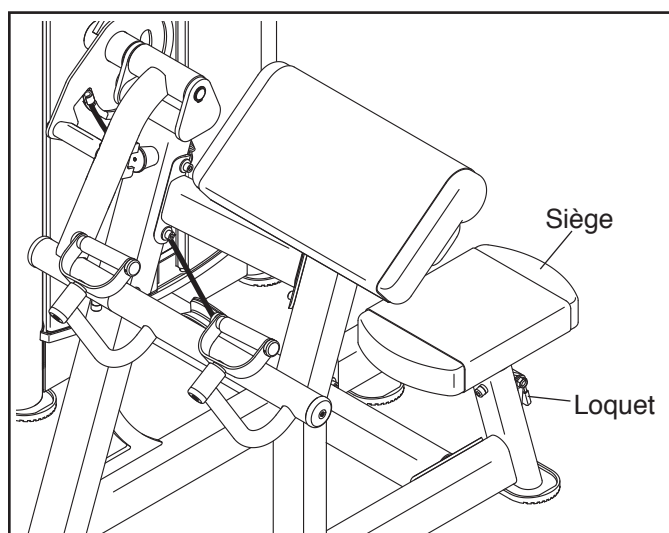
Pour ajouter 5 livres de résistance, tirez le bouton indiqué et placez le poids de chute sur la pile de poids.

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



RÉGLAGE DU SIÈGE

Pour régler la hauteur du siège, appuyez sur le loquet, soulevez ou baissez le siège jusqu'à la position désirée puis lâchez le loquet. **Déplacez légèrement le siège vers le haut et vers le bas pour vous assurer que le loquet est enfoncé dans un des trous de réglage sur le cadre du siège (non-illustré).**



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Pour une performance optimale de l'appareil de musculation et pour 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 journal 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, référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos du manuel.

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Nettoyage Général

Nettoyez l'appareil de musculation à l'aide d'un chiffon doux et humide avec du savon doux et de l'eau tiède. Si nécessaire, utilisez une brosse à poils doux avec la solution nettoyante.

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

Taches Difficiles

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

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

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

Méthode Facultative pour les Tâches Difficiles

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

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

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

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

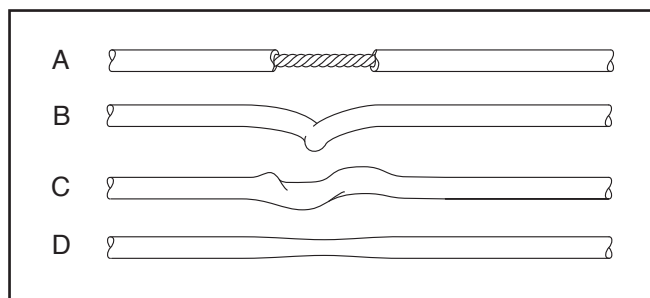
Pièces de Fixation

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

Inspection du Câble

Vérifiez chacun des câbles sur toute sa longueur et effectuant lentement une répétition sur l'appareil de musculation. Inspectez le câble à l'extérieur de l'appareil de musculation et le câble à l'intérieur. Passez vos doigts le long du câble, en portant une attention particulière aux plis et points de fixation. Les situations suivantes peuvent indiquer qu'un câble usé doit être remplacé :

- A. une gaine déchirée ou fendue qui expose le câble
- B. un câble tordu ou fortement plié
- C. une gaine tordue ou enroulée sur elle-même
- D. une gaine étirée et s'affinant en épaisseur



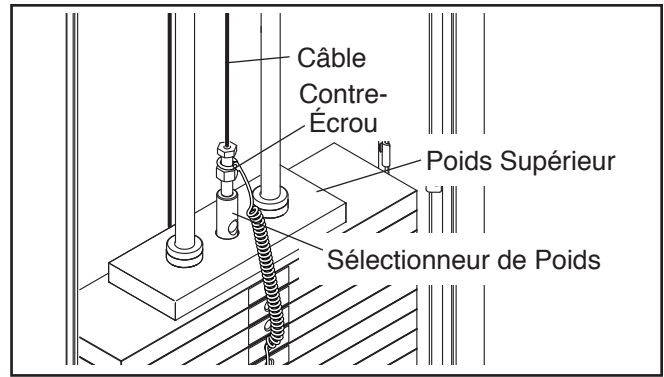
Réglage du Câble

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

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

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

Référez-vous au schéma à droite. 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 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.



ENTRETIEN MENSUEL

Prises

Vérifiez les prises et remplacez-les au besoin.

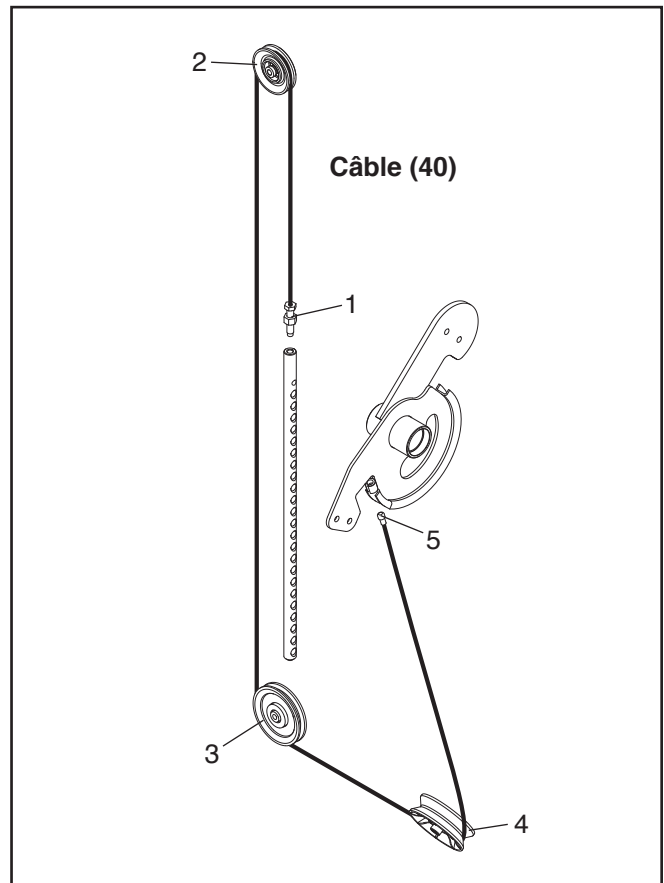
Lubrification du Guide de Poids

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 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 le protection de câble ne touche ou coince un câble.**



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F810.0 R1215A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre de la Tour	48	1	Poulie en V
2	1	Couvercle de la Tour	49	1	Contrepoids
3	1	Base du Hauban Arrière	50	4	Embout de la Poignée
4	1	Base du Hauban Avant	51	2	Poignée
5	4	Garniture Extérieure	52	1	Siège
6	1	Support de la Poulie	53	1	Essieu
7	2	Guide de Poids	54	3	Rondelle en Plastique
8	9	Poids de 10 livres	55	1	Revêtement du Siège
9	1	Poids Supérieur	56	1	Revêtement du Coussin de Flexion
10	1	Poids de Chute	57	1	Cadre du Coussin de Flexion
11	1	Sélectionneur de Poids	58	4	Bague de la Poignée
12	1	Goupille de Poids	59	2	Embout Ovalé
13	2	Amortisseur du Poids Inférieur	60	1	Amortisseur du Cadre de Pivot
14	2	Embout du Guide de Poids	61	6	Grand Roulement à Billes
15	1	Goupille de Sécurité	62	1	Bague du Cadre du Siège
16	2	Amortisseur du Poids Supérieur	63	2	Poignée en Mousse
17	4	Bague du Poids de Chute	64	1	Cadre du Coussin
18	2	Bague du Guide de Poids	65	1	Barre Transversale Inférieure
19	2	Vis Sans Tête M8 x 35mm	66	8	Vis de Blocage M4 x 3mm
20	1	Bouton du Poids de Chute	67	1	Grand Ressort
21	1	Petit Ressort	68	1	Loquet
22	1	Broche du Poids de Chute	69	1	Vis d'Arrêt
23	1	Petite Poulie	70	1	Barre Transversale Supérieure
24	1	Grande Poulie	71	4	Vis à Tête Creuse M10 x 35mm
25	6	Pied	72	2	Grand Embout Rond
26	1	Support du Loquet	73	1	Vis à Tête Creuse M6 x 30mm
27	2	Vis Autoperçante M4 x 13mm	74	1	Boulon à Tête Creuse M10 x 65mm
28	16	Vis M4 x 10mm	75	2	Vis à Tête Creuse M8 x 30mm
29	2	Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm	76	4	Rondelle M8
30	15	Vis à Tête Creuse M10 x 30mm	77	2	Support de la Poignée
31	28	Rondelle M10	78	2	Boulon à Tête Creuse M10 x 110mm
32	6	Écrou de Verrouillage M10	79	1	Petite Rondelle M6
33	2	Vis M6 x 20mm	80	4	Petit Roulement à Billes
34	6	Rondelle M6	81	2	Petit Embout Rond
35	4	Vis M6 x 15mm	82	4	Vis M6 x 25mm
36	4	Hauban	83	2	Vis à Tête Creuse M8 x 75mm
37	2	Garniture Intérieure	84	1	Bague de Limitation
38	1	Cadre Principal	85	5	Poids de 20 livres
39	5	Bague-attache de 25mm	86	4	Vis M10 x 20mm
40	1	Câble	87	1	Boulon à Tête Creuse M10 x 70mm
41	1	Cadre du Siège	88	4	Bague-attache de 12mm
42	1	Coussin de Flexion	89	1	Boîtier du Roulement à Billes
43	1	Sangle d'Ancrage	90	1	Vis à Tête Plate M6 x 15mm
44	1	Cadre de Pivot	91	1	Support du Hauban
45	1	Cadre de la Poignée	*	—	Manuel de l'Utilisateur
46	1	Panneau du Hauban			
47	1	Came			

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 F810.0 R1215A

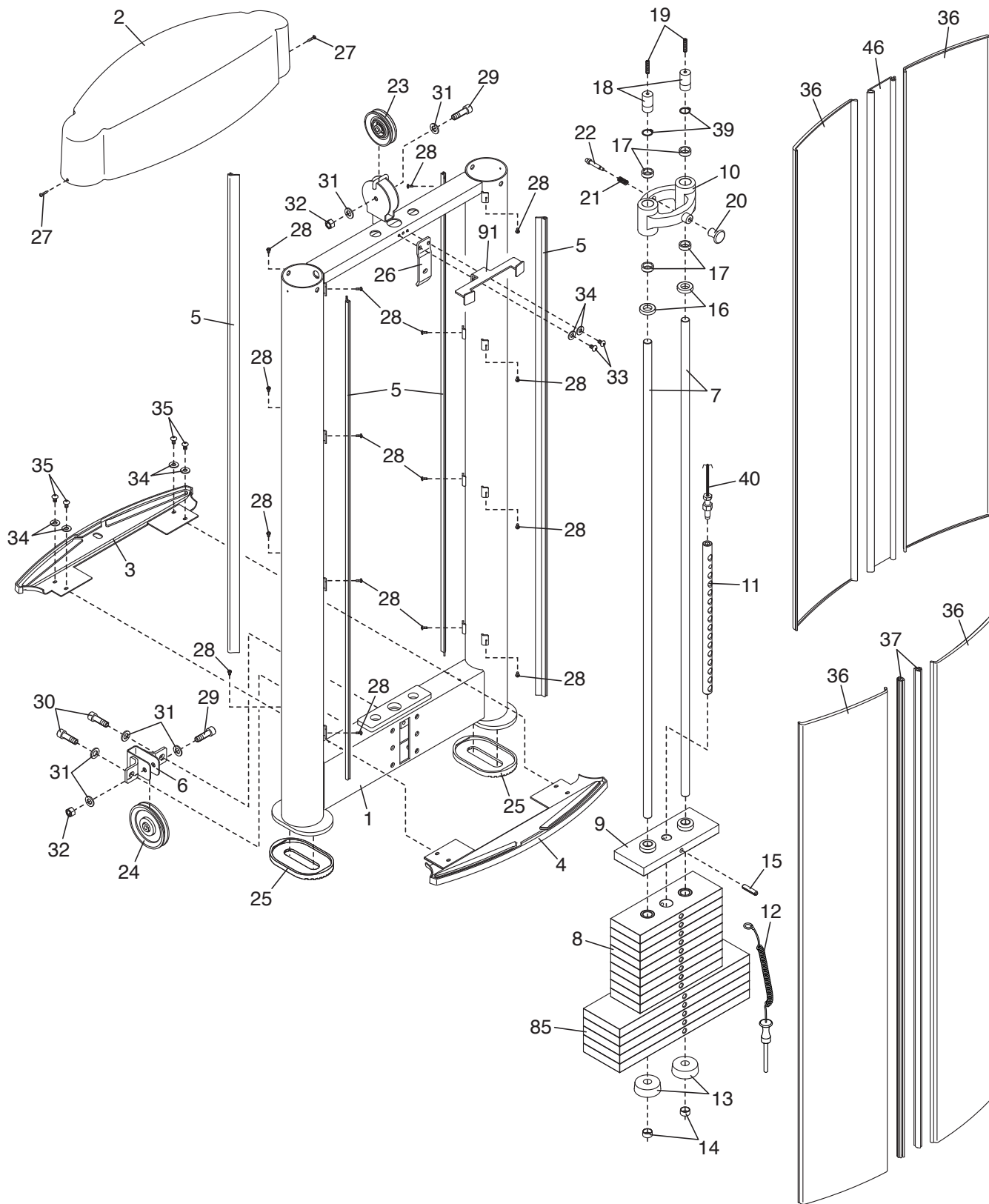
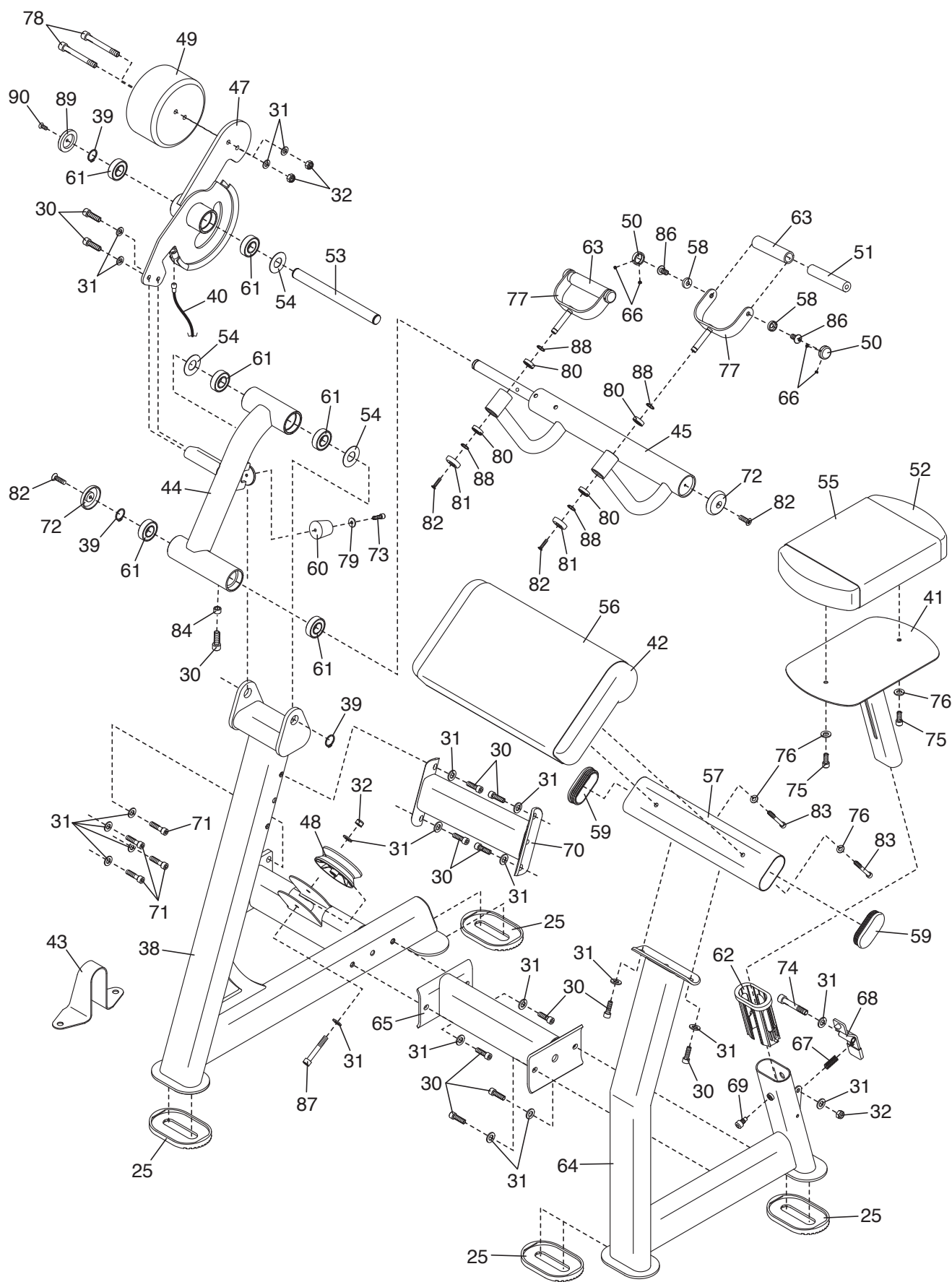


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F810.0 R1215A



COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone ci-dessous. **Veuillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez noter le numéro de la pièce et la description de chaque pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis et Canada

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

Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

États-Unis

Hors des États-Unis et Canada

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

Lun.–Ven. 6 a.m.–3 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

COUVERTURE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie n'est pas valable dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable au propriétaire suivant.
2. La main d'œuvre garantie s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la couverture dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel. Remarque : cet appareil n'a peut-être pas de poids maximal pour l'utilisateur.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, ce qui inclut les spas ou les piscines.
7. Tout dommage causé par un mauvais branchement ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne s'applique pas pour les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.

2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de livraison, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil, ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation, de livraison, d'installation ou tout autre dommage indirect. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

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