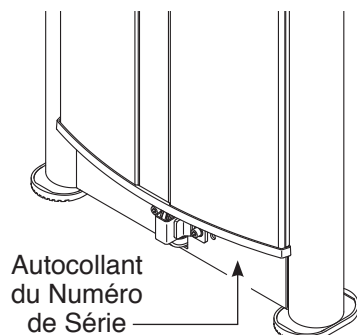


FREEMOTION® TRICEPS

N°. du Modèle F811.0

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

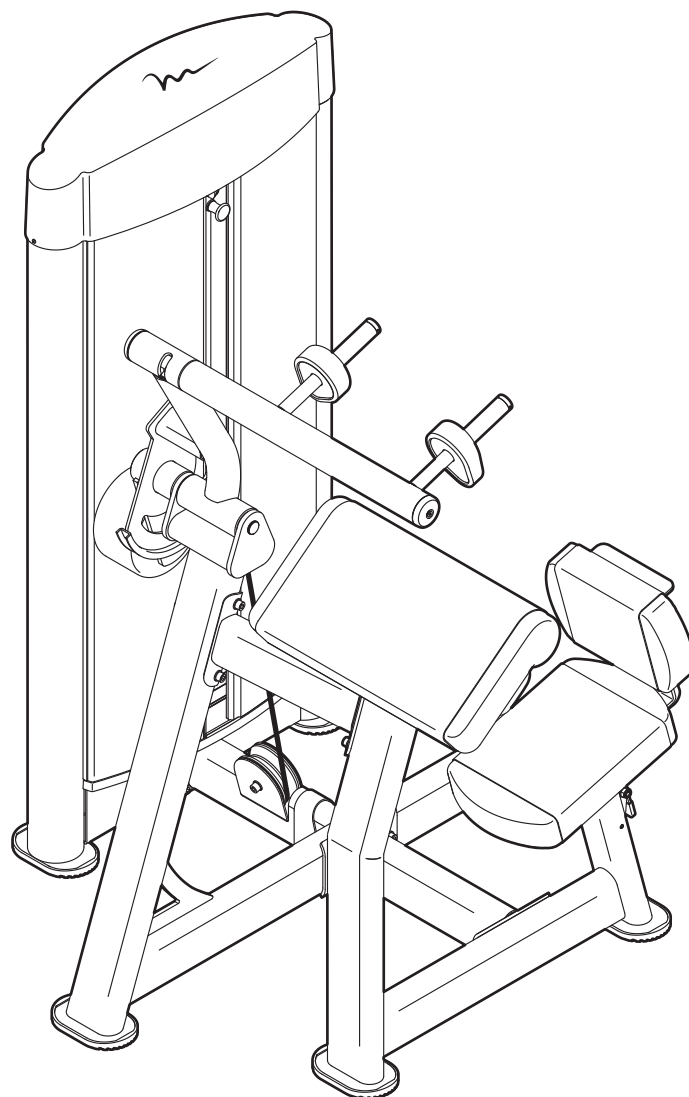


TABLE DES MATIÈRES

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

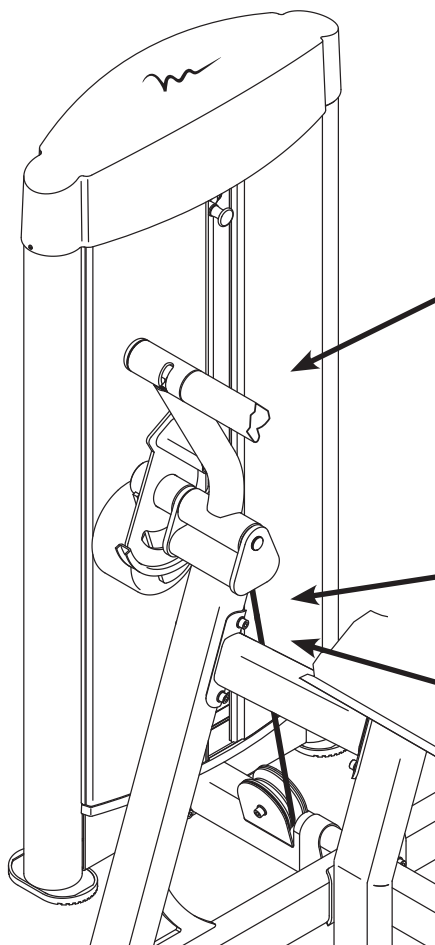
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. N'utilisez l'appareil de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire d'assurer que l'espace autour de l'appareil de musculation suffit aux exercices prévus.
4. N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Installez un petit tapis sous l'appareil de musculation pour protéger le revêtement du sol.
5. Ancrez l'appareil de musculation au sol à l'aide de la sangle d'ancrage (voir la page 5) au besoin et lorsque cela est possible pour assurer la stabilité optimale.
6. Il incombe au propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions, qu'ils ont lu et compris toutes les étiquettes d'avertissement et de mise en garde, et qu'ils sont informés de l'utilisation convenable de l'appareil de musculation.
7. Il devrait être demandé à tous les utilisateurs de l'appareil de musculation de rapporter immédiatement au personnel de l'établissement toute blessure ou toute irrégularité de l'appareil de musculation.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil de musculation en tout temps.
9. L'appareil de musculation est conçu pour porter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 159 kg.
10. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
11. N'approchez pas vos mains ou vos pieds des pièces mobiles. Ne vous appuyez pas contre l'appareil de musculation et n'y posez pas les mains pendant qu'il est utilisé.
12. Veillez à ce que la goupille de poids soit complètement enfoncée dans l'une des plaques de poids.
13. Vérifiez chaque câble, raccord de câble et 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'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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



⚠️ WARNING

- Lesen und befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen, und besorgen Sie sich passende Instruktionen bevor Sie beginnen.
- Unterziehen Sie sich einem medizinischen Gutachten bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Untersuchen Sie das Gerät bevor Sie es benutzen. Benutzen Sie das Gerät nicht falls es beschädigt aussieht.
- Halten Sie Ihren Körper und Kleidung von allen bewegenden Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass der Gewichtsstift vollständig eingefügt ist.
- Verankern Sie niemals den Gewichtsstift in einer erhöhten Lage.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, falls Sie es in dieser Lage vorfinden.
- Untersuchen Sie alle Kabeln, Riemen, und deren Verbindungen. Benutzen Sie das Gerät nicht falls irgendein Teil abgenutzt oder beschädigt erscheint.
- Benutzen Sie keine Kurzhanteln oder andere Hilfsmittel um den Gewichtswiderstand zunehmend zu verstärken, ausser dem vom Hersteller mitgelieferten Gewicht.
- Erlauben Sie keinen Kindern das Gerät zu benutzen. Teenager die dieses Gerät benutzen, müssen von einem erfahrenen Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Diese Ausstattung sollte nur unter qualifizierter Aufsicht benutzt werden.
- Entfernen Sie diesen Aufkleber nicht. Ersetzen Sie diesen falls beschädigt.
- Maximales Benutzergewicht: 159 kg (350 lbs)

⚠️ ACHTUNG

Gewichteinstellstift muss vollständig in der Gewichtplatte eingefügt sein.

Halten Sie sich von bewegenden Teilen fern. Das Nichtbeachten dieser Vorschrift könnte zu Verletzungen führen.

⚠️ 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® TRICEPS (Triceps). Avec la liberté de mouvement, vous pouvez solliciter les groupes de muscles de votre corps comme vous le faites naturellement afin de vous entraîner de manière plus précise et efficace.

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

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

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

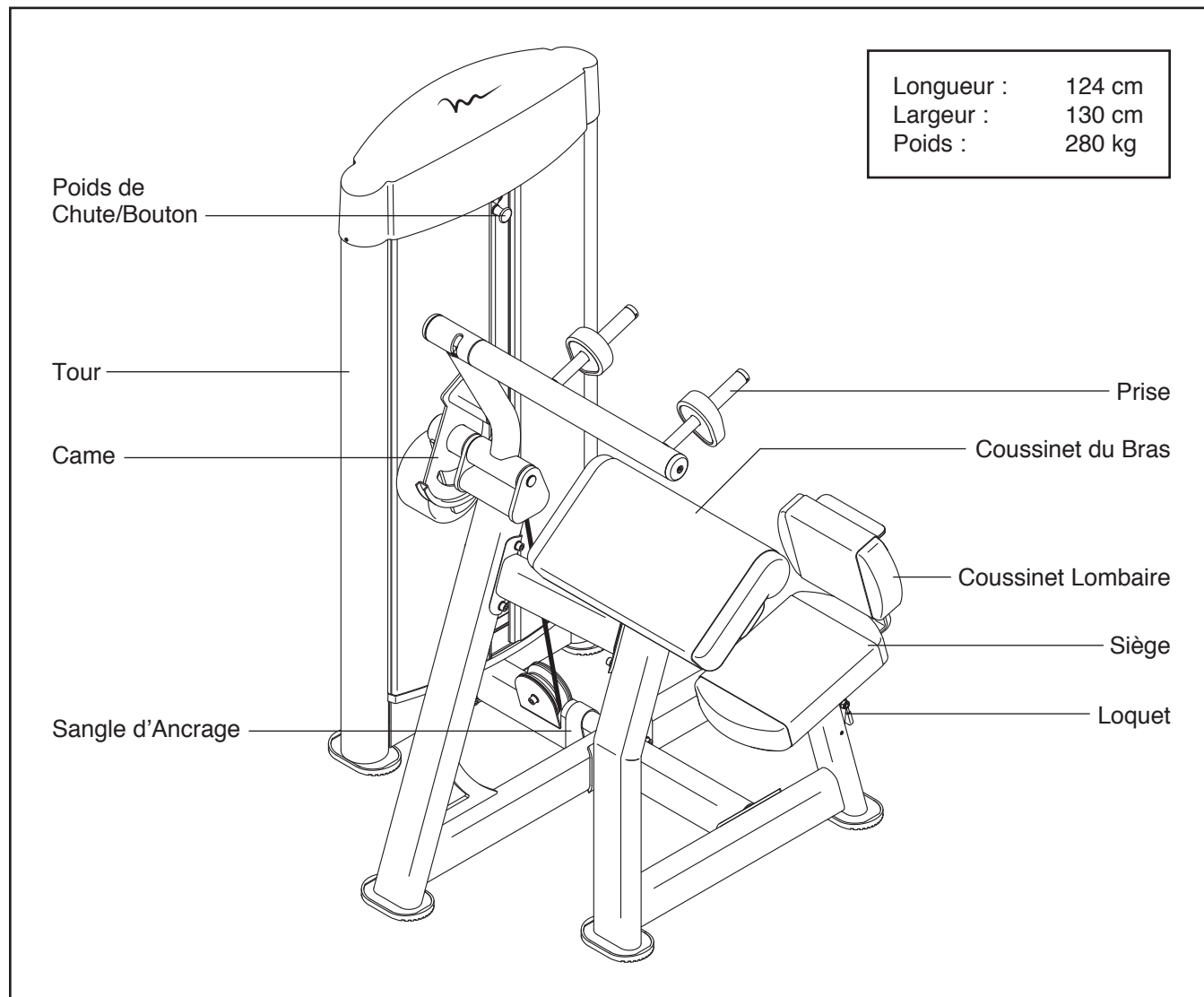
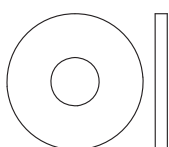


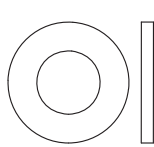
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage.

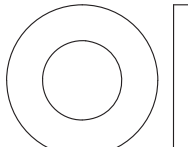
Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.



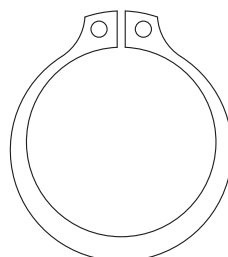
Rondelle
M6 (34)–4



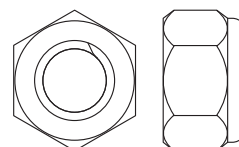
Rondelle M8
(76)–8



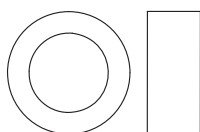
Rondelle M10
(31)–18



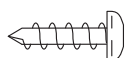
Jonc de
Blocage 25mm
(39)–3



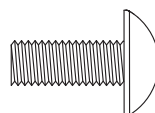
Écrou de
Verrouillage M10
(32)–2



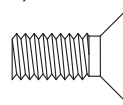
Bague de
Limite (84)–1



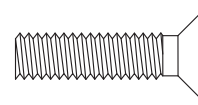
Vis
Autotaraudeuse
M4 x 13mm (27)–2



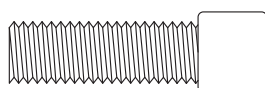
Vis
M6 x 15mm
(35)–4



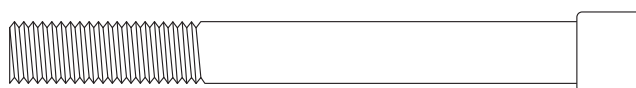
Vis à Tête Plate
M6 x 15mm
(87)–1



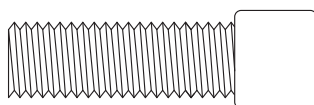
Vis à Tête Plate
M6 x 25mm
(82)–1



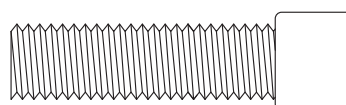
Vis à Douille
M8 x 25mm (75)–6



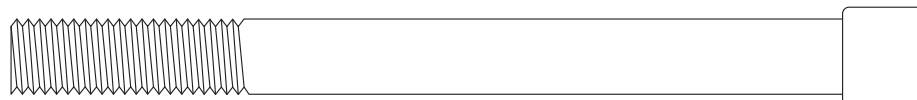
Vis à Douille M8 x 75mm (83)–2



Vis à Douille M10 x 30mm
(30)–13



Vis à Douille M10 x
35mm (71)–4



Boulon à Douille 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



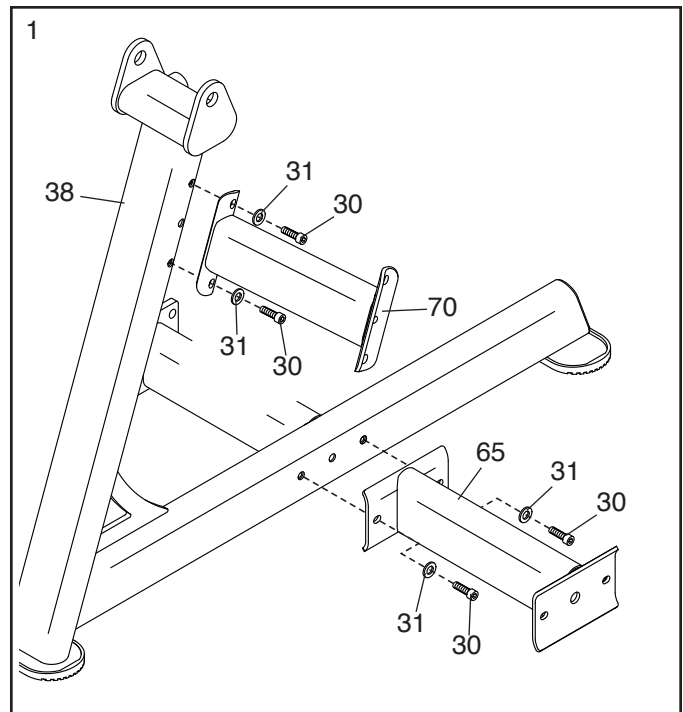
une paire de pinces coupantes



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.

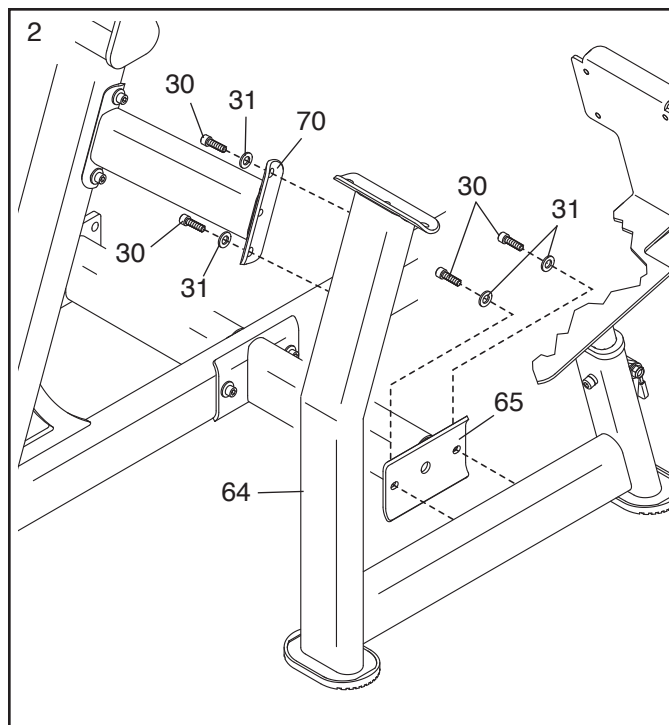
1. Fixez la Barre Transversale Inférieure (65) au Cadre Principal (38) à l'aide de deux Vis à Douille M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas les Vis à Douille à ce moment.**

Fixez la Barre Transversale Supérieure (70) au Cadre Principal (38) de la même manière.



2. Fixez la Barre Transversale Inférieure (65) au Cadre du Coussinet (64) à l'aide de deux Vis à Douille M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas les Vis à Douille à ce moment.**

Fixez la Barre Transversale Supérieure (70) au Cadre du Coussinet (64) de la même manière.



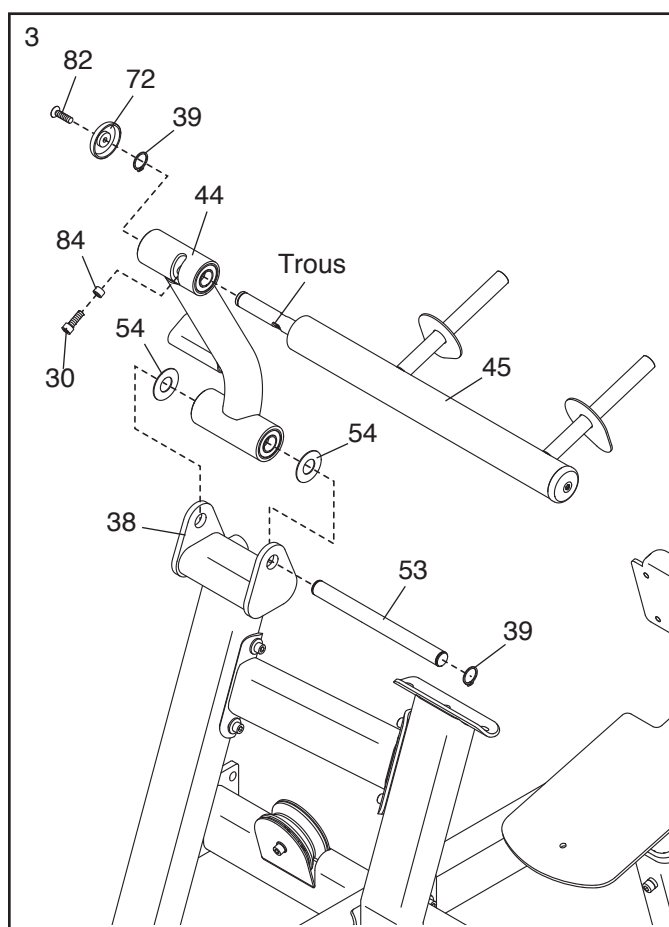
3. Fixez un Jonc de Blocage 25mm (39) à une extrémité de l'Axe (53).

Orientez le Cadre du Pivot (44) tel qu'il est indiqué.

Demandez à une autre personne de tenir l'extrémité inférieure du Cadre du Pivot (44) et deux Rondelles en Plastique (54) à l'intérieur du support au-dessus du Cadre Principal (38). Enfoncez l'Axe (53) à travers le support, les Rondelles en Plastique et le Cadre du Pivot.

Ensuite, insérez le Cadre de la Poignée (45) dans le Cadre de Pivot (44). Attachez une Jonc de Blocage 25mm (39) sur l'extrémité du Cadre de la Poignée. Ensuite, attachez un Embout Rond (72) sur le Cadre de la Poignée à l'aide d'une Vis à Tête Plate M6 x 25mm (82).

Enfin, insérez une Vis Creuse M10 x 30mm (30) avec une Bague de Limite (84) dans la fente sur le Cadre de Pivot (44), puis serrez la Vis Creuse dans le trou indiqué sur le Cadre de la Poignée (45).



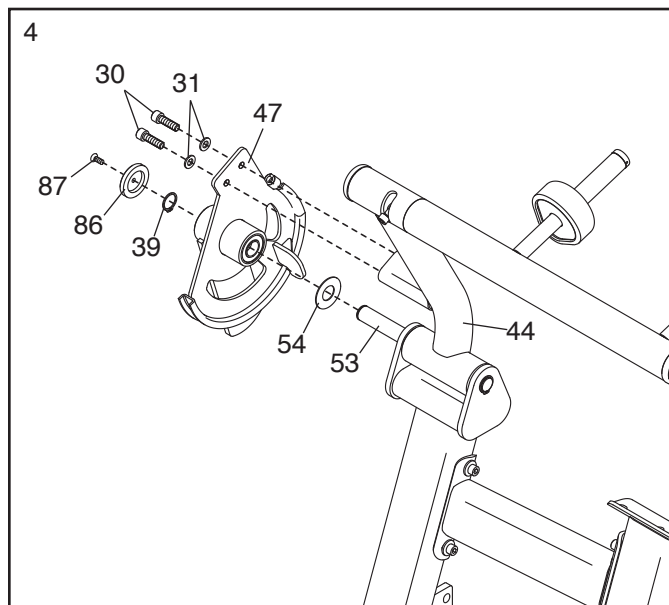
4. Orientez la Came (47) tel qu'il est indiqué.

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

Ensuite, fixez un autre Jonc de Blocage de 25mm (39) à l'Axe (53).

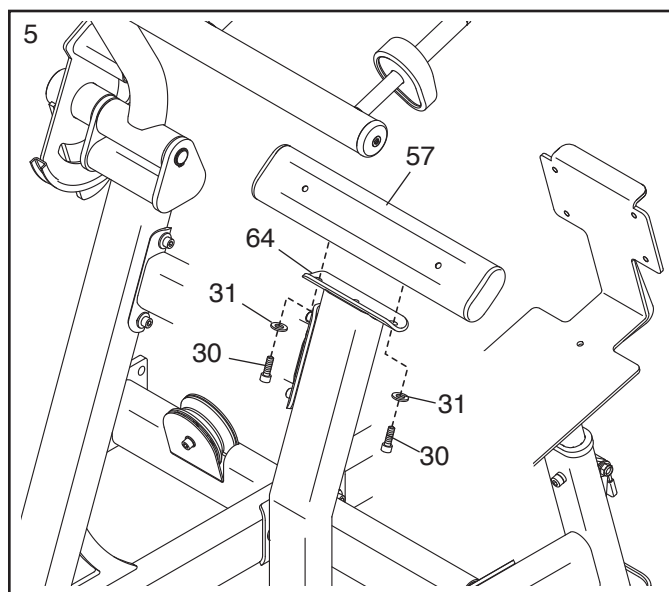
Ensuite, attachez le Boîtier du Roulement à Billes (86) sur l'Essieu (53) à l'aide d'une Vis à Tête Plate de M6 x 15mm (87).

Fixez l'extrémité supérieure de la Came (47) au Cadre du Pivot (44) à l'aide de deux Vis à Douille M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31).

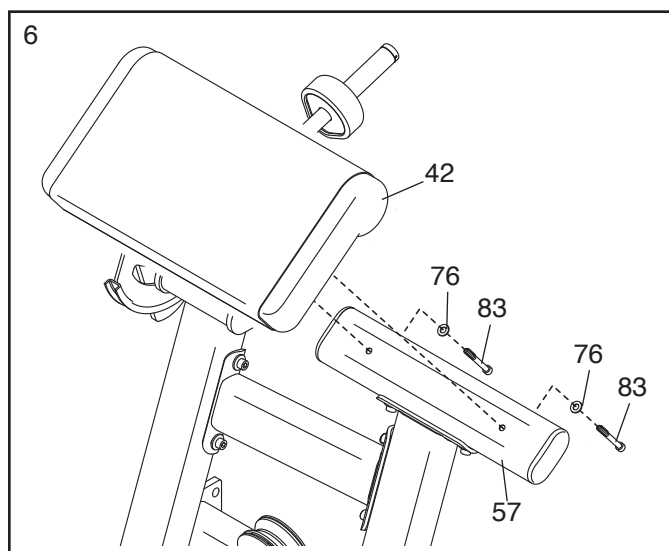


5. Orientez le Cadre du Coussinet du Bras (57) tel qu'il est indiqué.

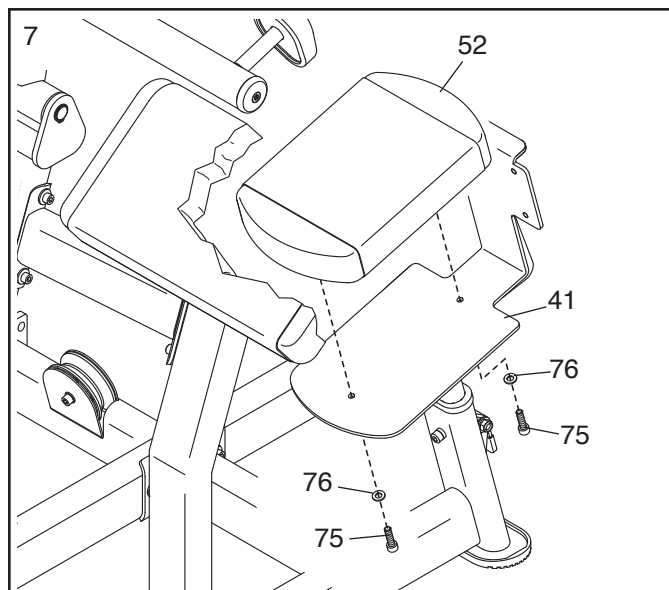
Fixez le Cadre du Coussinet du Bras (57) au Cadre du Coussinet (64) à l'aide de deux Vis à Douille M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31).



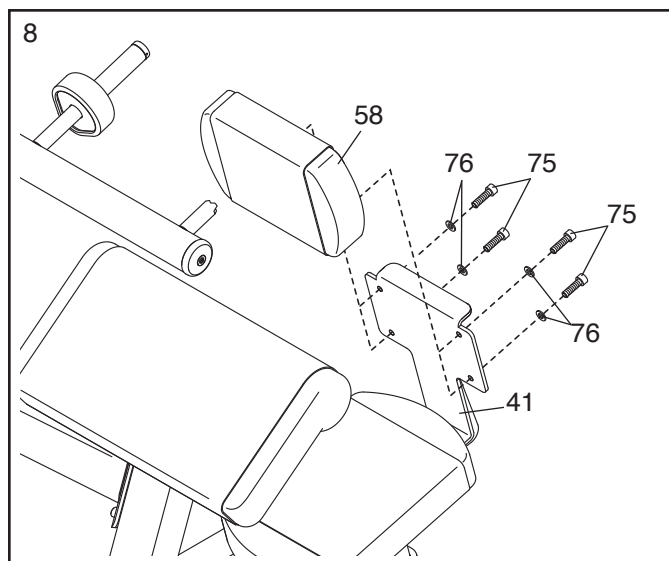
6. Fixez le Coussinet du Bras (42) au Cadre du Coussinet du Bras (57) à l'aide de deux Vis à Douille M8 x 75mm (83) et deux Rondelles M8 (76).



7. Fixez le Siège (52) au Cadre du Siège (41) à l'aide de deux Vis à Douille M8 x 25mm (75) et deux Rondelles M8 (76).



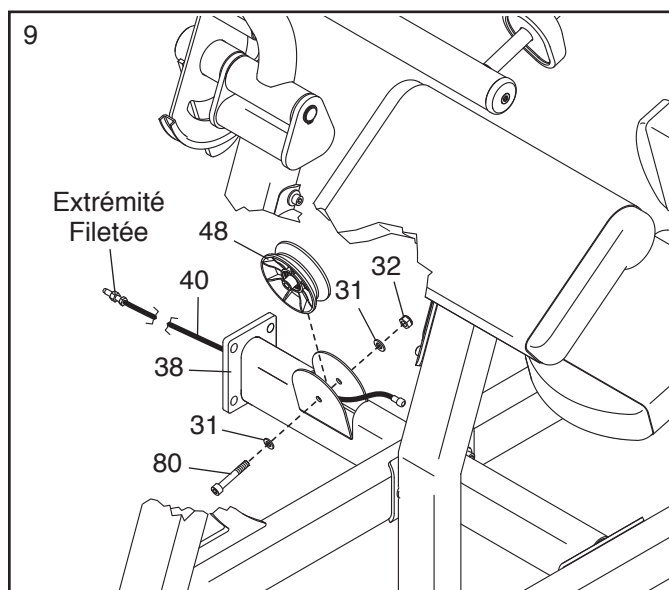
8. Fixez le Coussinet Lombaire (58) au Cadre du Siège (41) à l'aide de quatre Vis à Douille M8 x 25mm (75) et quatre Rondelles M8 (76).



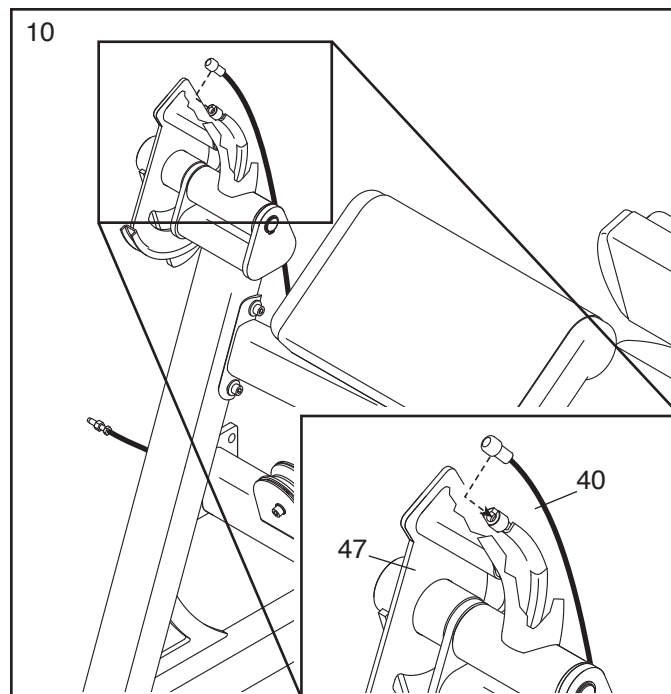
9. Retirez toutes les pièces (31, 32, 48 et 80) du support de la poulie du Cadre Principal (38).

Orientez le Câble (40) comme indiqué et introduisez-le à travers le Cadre Principal (38) et à travers le support de la poulie.

Fixez la Poulie en V (48) à l'intérieur du support de la poulie du Cadre Principal (38) à l'aide du Boulon à Douille M10 x 70mm (80), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32) tout juste retirés.



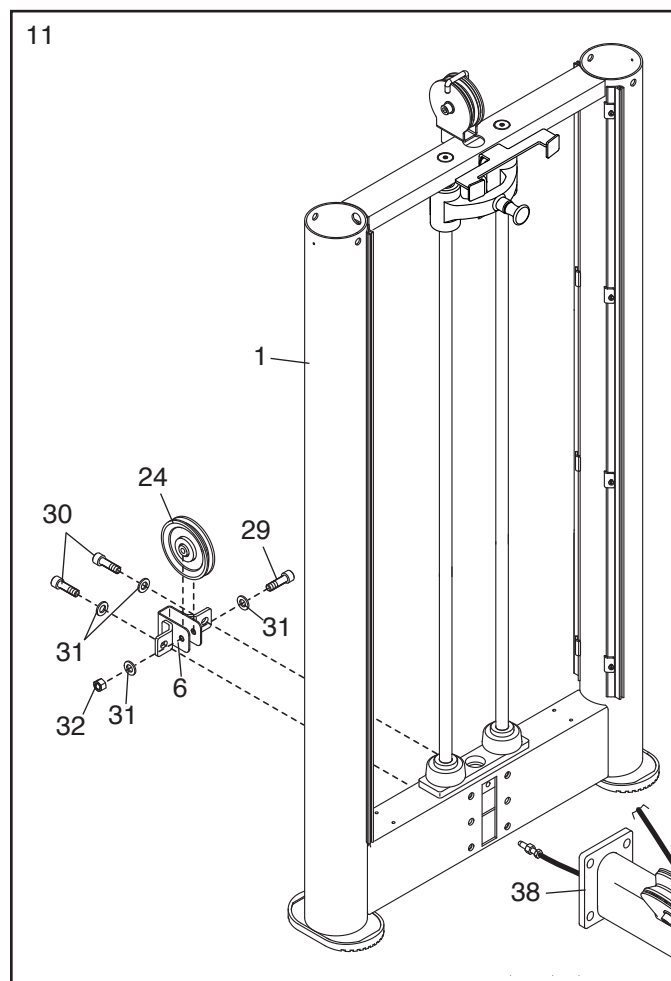
10. **Reportez-vous au schéma encadré.** Enfoncez l'extrémité du Câble (40) aussi profondément que possible dans la douille de la Came (47).



11. Orientez le Cadre de la Tour (1) comme indiqué et posez-le près du Cadre Principal (38). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre de la Tour pour en éviter la chute jusqu'à ce que vous ayez terminé l'étape 12.**

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

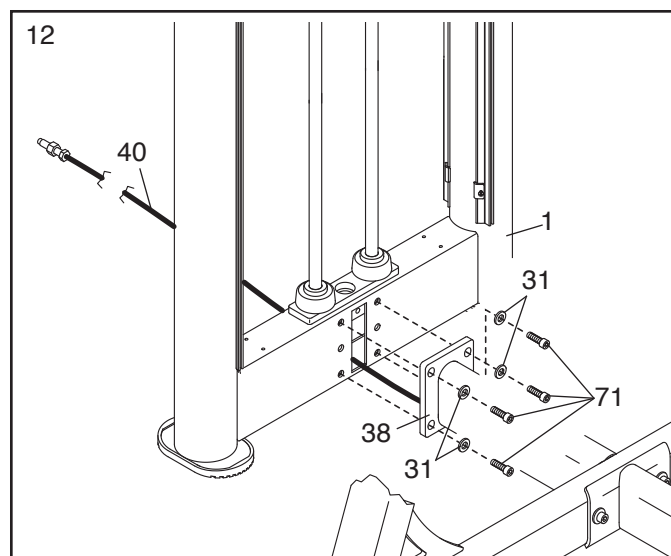
Ensuite, retirez toutes les pièces (24, 29, 31 et 32) du Support de la Poulie (6).



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

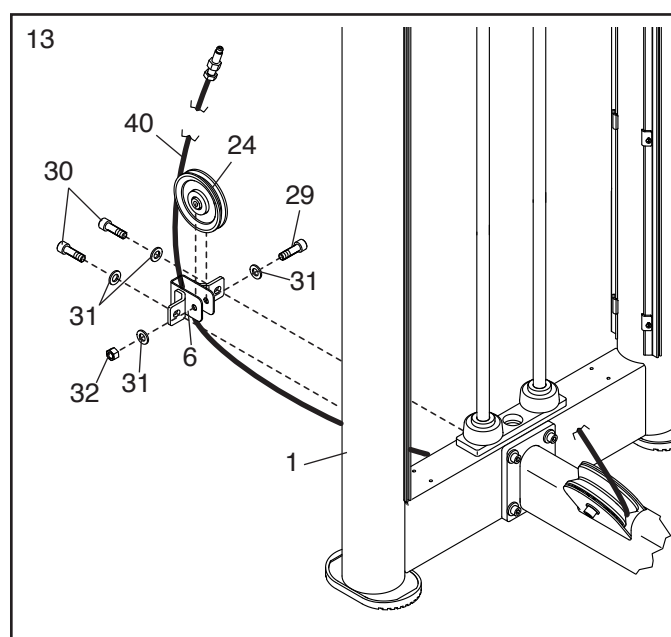
Fixez le Cadre Principal (38) au Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis à Douille M10 x 35mm (71) et quatre Rondelles M10 (31).

Reportez-vous aux étapes 1 et 2. Serrez les huit Vis à Douille M10 x 30mm (30).



13. Enfilez le Câble (40) vers le haut à travers le Support de la Poulie (6). Fixez la Grande Poulie (24) à l'intérieur du Support de la Poulie à l'aide du Boulon à Douille M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32) retirés à l'étape 11.

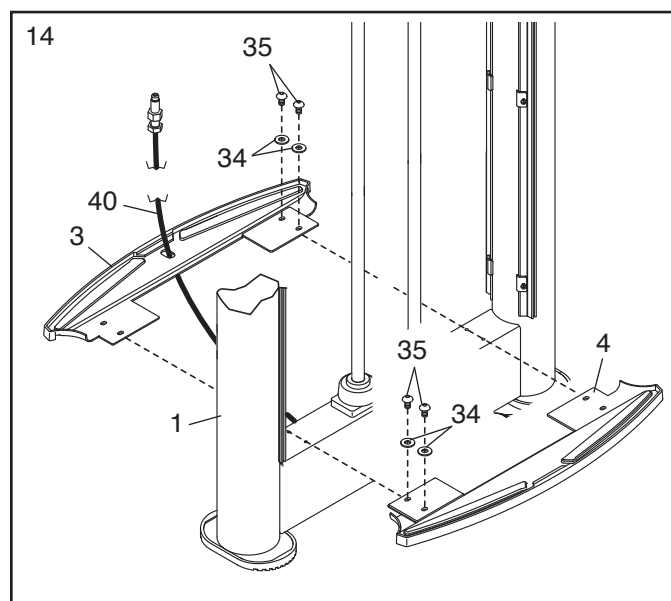
Ensuite, fixez le Support de la Poulie (6) au Cadre de la Tour (1) à l'aide des deux Vis à Douille M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31) retirées à l'étape 11.



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

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

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



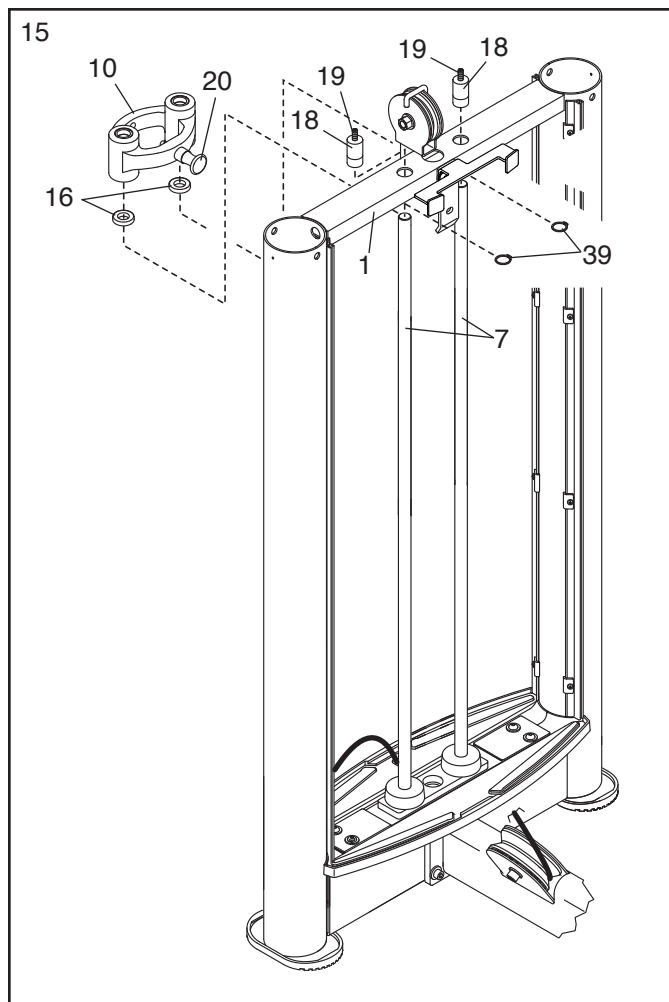
15. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et glissez le Poids de Chute (10) vers le bas sur les Guides de Poids (7).

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

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

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

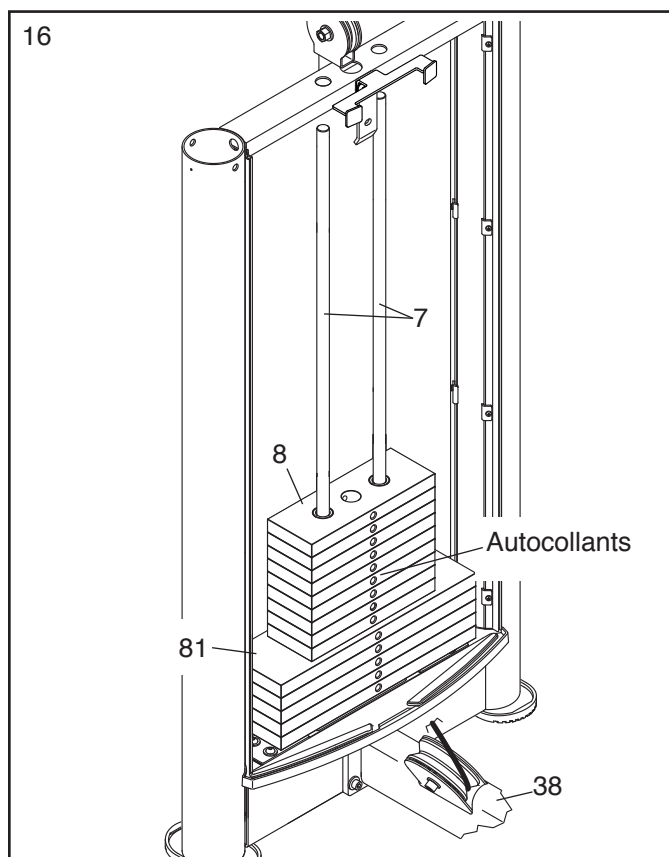
Ensuite, faites basculer les deux extrémités supérieures des Guides de Poids (7) vers l'avant ou l'arrière et glissez le Poids de Chute (10) et les deux Butées du Poids Supérieur (16) vers le haut hors des Guides de Poids.



16. Regardez les autocollants des cinq Poids 20 livres (81) et repérez l'autocollant affichant le nombre le **plus élevé**. Orientez ce Poids 20 livres de manière à situer l'autocollant face au Cadre Principal (38), puis glissez le Poids 20 livres sur les Guides de Poids (7).

Répétez cette étape avec les Poids 20 livres (81) restants.

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



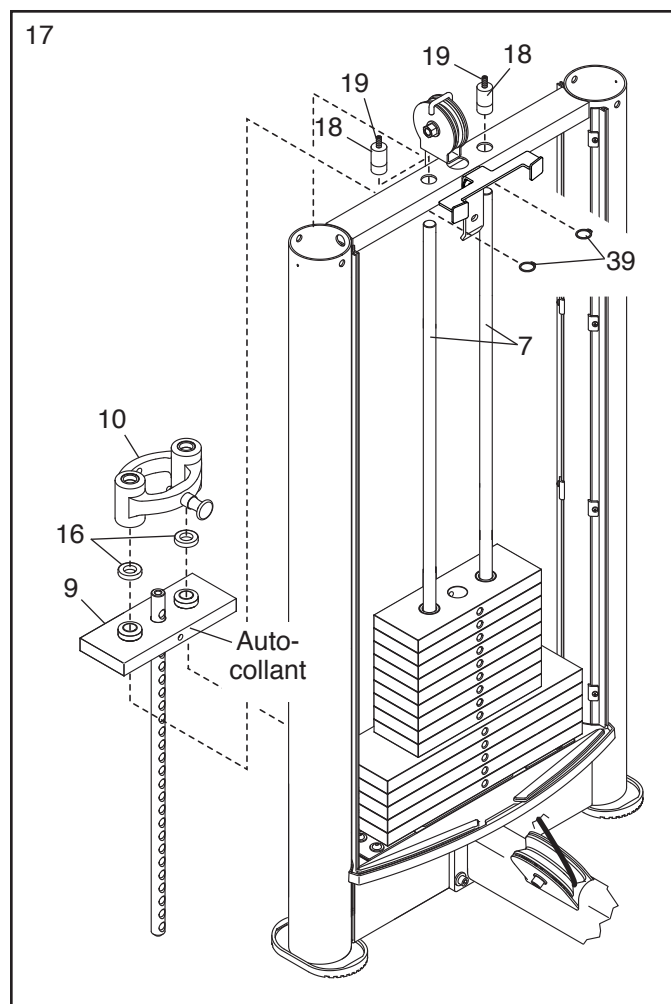
17. Orientez le Poids Supérieur (9) et le Poids de Chute (10) tel qu'il est indiqué.

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

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

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

Ensuite, vissez les deux Vis d'Union M8 x 35mm (19) dans les Bagues du Guide de Poids (18).

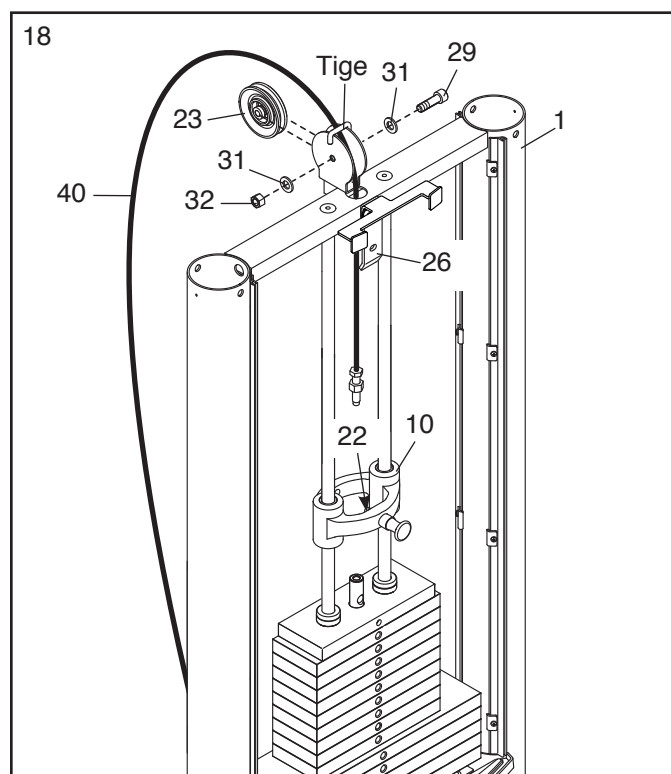


18. Retirez toutes les pièces (23, 29, 31 et 32) du support de la poulie du Cadre de la Tour (1).

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

Fixez la Petite Poulie (23) à l'intérieur du support de la poulie à l'aide du Boulon à Douille M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32) tout juste retirés. **Veillez à ce que le Câble (40) se situe entre la Petite Poulie et la tige du support de la poulie.**

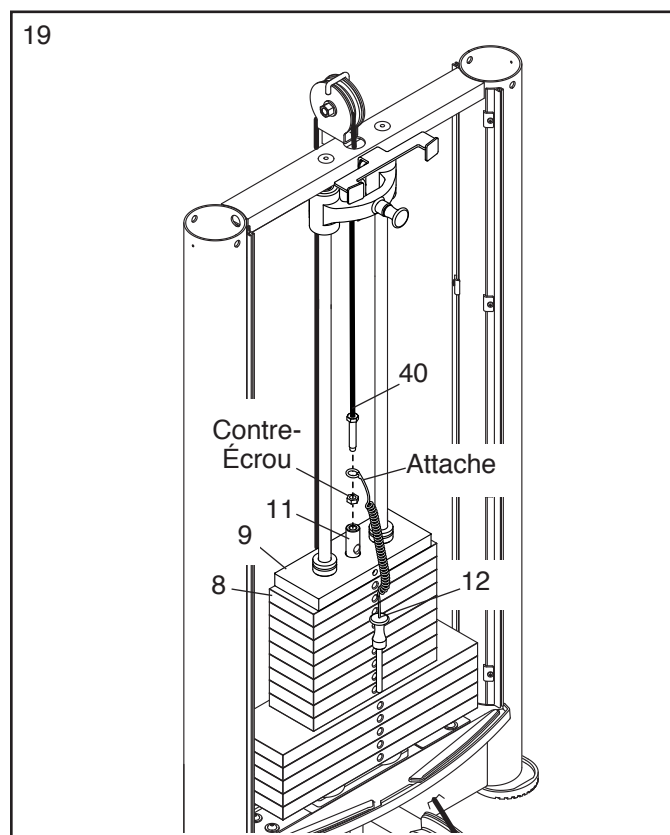
Ensuite, glissez le Poids de Chute (10) vers le haut jusqu'à ce que la Goupille du Poids de Chute (22) s'enclenche dans un trou sur le Support du Loquet (26). **Assurez-vous que la Goupille du Poids de Chute est bien enfoncée dans le trou.**



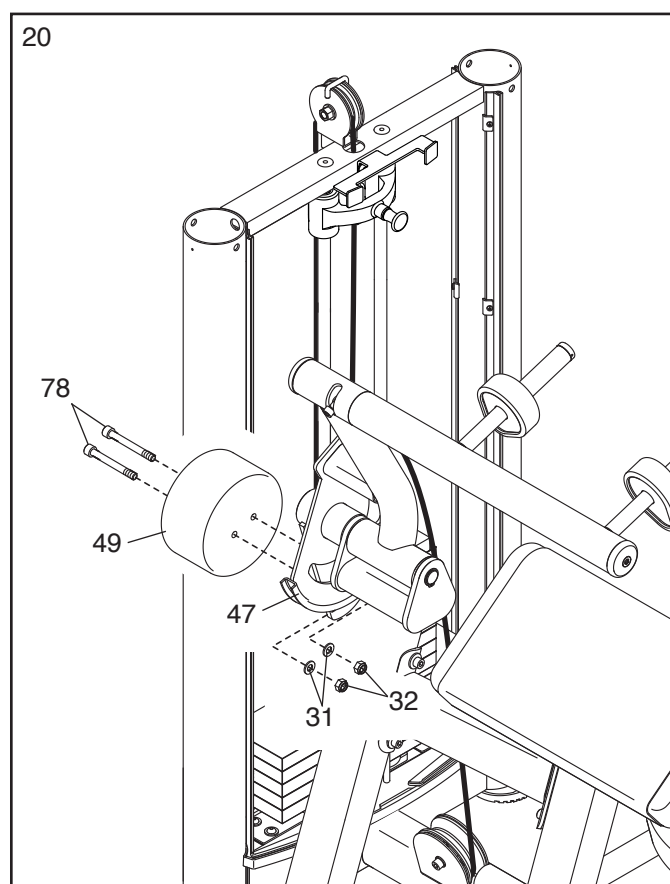
19. Retirez l'écrou de blocage du bout du Câble (40). Ensuite, glissez l'attache sur la Goupille de Poids (12) sur le bout du Câble. Ensuite, vissez à la main l'écrou de blocage sur le bout du Câble.

Vissez l'extrémité du Câble (40) dans le Sélecteur de Poids (11) jusqu'à soulever le Poids Supérieur (9) au-dessus des Poids 10 livres (8). Ensuite, dévissez l'extrémité du Câble jusqu'à tout juste déposer le Poids Supérieur sur les Poids 10 livres.

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



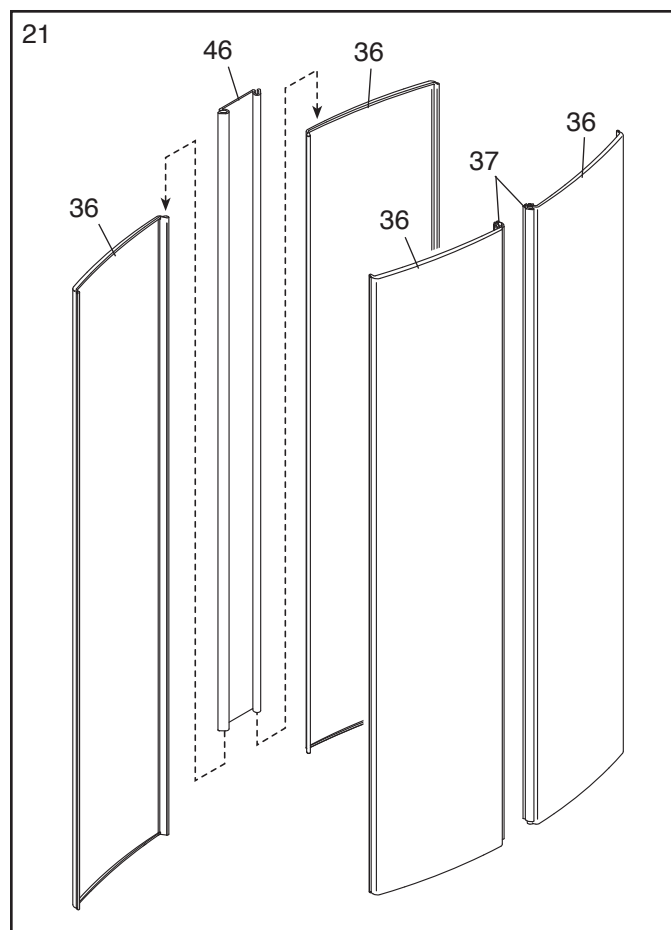
20. Fixez le Contre-Poids (49) à la Came (47) à l'aide de deux Boulons à Douille M10 x 110mm (78), deux Rondelles M10 (31) et deux Écrous de Verrouillage M10 (32).



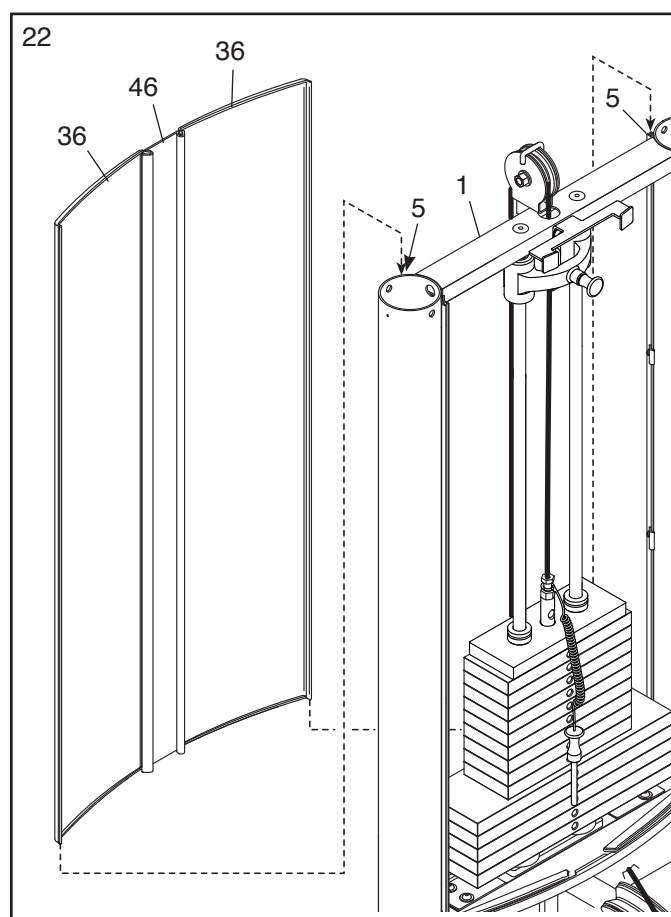
21. Remarque : Il est possible que les pièces illustrées dans cette étape soient déjà assemblées.

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

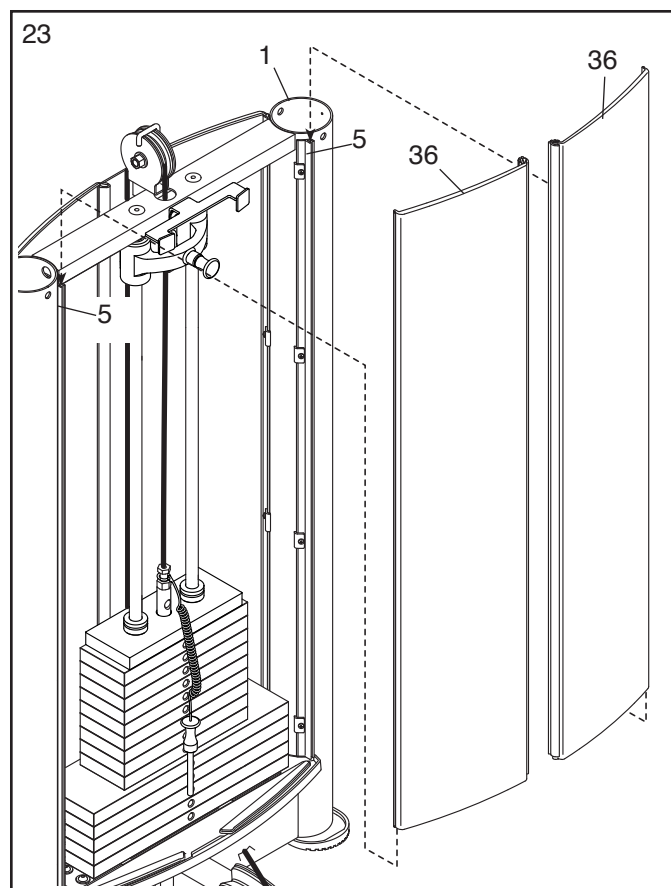
Glissez le Panneau de Chemise (46) vers le bas sur les deux Chemises (36) **dépourvues** de lisières de Garniture Interne (37).



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

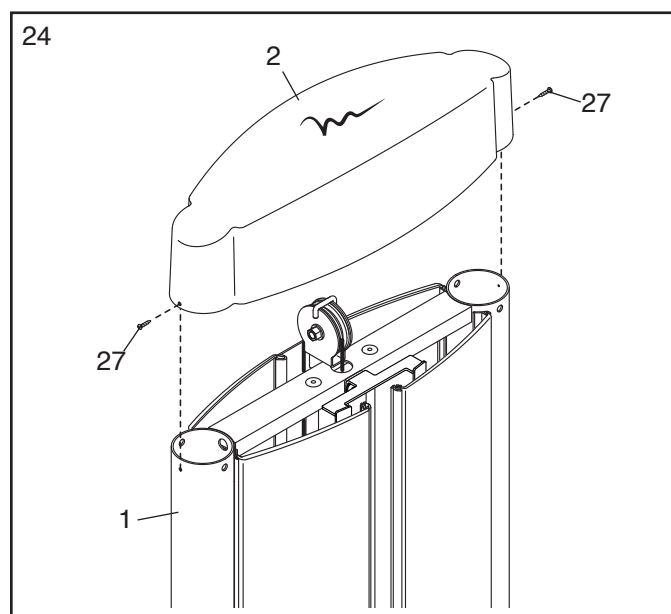


23. Glissez les deux Chemises (36) restantes vers le bas à l'intérieur des deux lisières de Garniture Externe (5) à l'avant du Cadre de la Tour (1).



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

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



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

RÉGLAGES

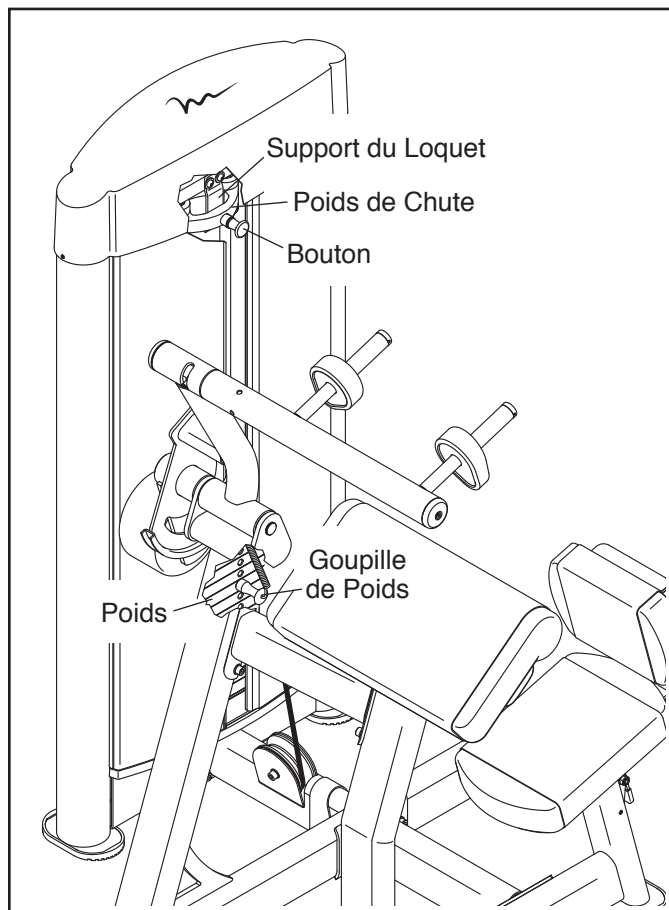
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

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

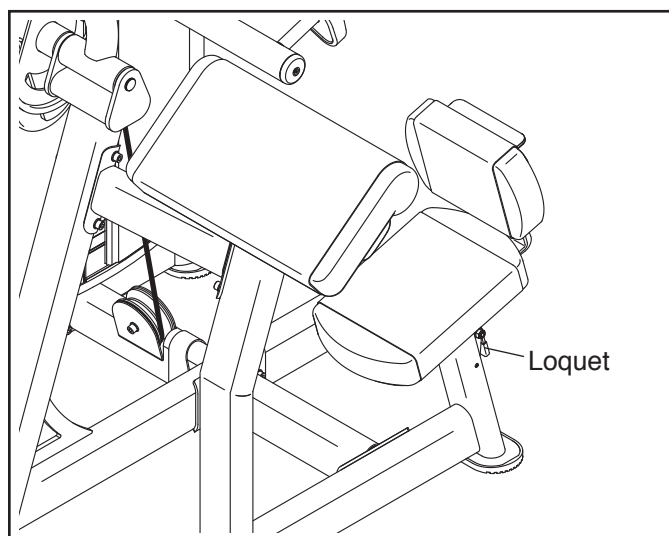
Pour accroître la résistance 5 livres, tirez le bouton indiqué et abaissez le poids de chute sur la pile de poids.

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



RÉGLAGE DU SIÈGE

Pour régler la hauteur du siège, pressez le loquet, élevez ou abaissez le siège à la position voulue et relâchez ensuite le loquet. **Élevez et abaissez légèrement le siège afin d'assurer que le loquet est enfoncé dans l'un des orifices de réglage du cadre du siège (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 au dos de ce manuel.

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Nettoyage Général

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

Ensuite, rincez l'appareil de musculation à l'aide d'un chiffon doux et de l'eau propre. Séchez complètement.

Tâches Difficiles

Utilisez un produit ménager en spray sur la tache. Frottez la tache doucement puis laissez le produit agir pendant quelques minutes.

Ensuite, rincez l'appareil de musculation à l'aide d'un chiffon doux et de l'eau propre. Séchez complètement.

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

Méthode Optionnelle pour les Tâches Difficiles

Frottez doucement la tache à l'aide d'un chiffon doux avec de l'alcool.

Ensuite, rincez l'appareil de musculation à l'aide d'un chiffon doux et de l'eau propre. Séchez complètement.

ATTENTION : suivez les instructions et les précautions de sécurité du fabricant de chaque produit utilisé. FreeMotion Fitness et ses revendeurs ne peuvent pas être tenus responsables des blessures ou des dégâts encourus suite à l'utilisation ou la mauvaise utilisation de produits nettoyants. **IMPORTANT** : quand vous utilisez un produit quelconque, essayez-le d'abord sur un endroit non-visible de l'appareil pour vous assurer que le tissu n'est pas endommagé. N'utilisez pas de produits abrasifs, des nettoyants puissants ou des dissolvants comme le white spirit, le kérosène, l'essence ou des produits similaires. De telles substances peuvent rayer l'appareil de musculation, endommager les pièces en plastique et les autocollants ou causer d'autres dommages.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

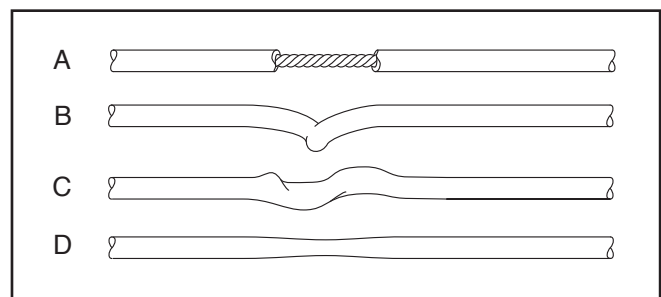
Petites Pièces

Vérifiez tous les écrous, boulons et vis et serrez-les si nécessaires. **IMPORTANT** : tous les coussins sont fabriqués avec une base en bois aggloméré et des écrous encastrés pour attacher les coussins sur l'appareil de musculation. Comme les écrous encastrés sont maintenus par le bois aggloméré, ils ne tolèrent pas la même torque que les écrous standards. Quand vous serrez les boulons ou les vis qui attachent un coussin, tournez-les uniquement jusqu'à ce que le coussin ne bouge plus. Un serrage excessif peut endommager les écrous encastrés et le bois aggloméré, ce qui vous empêcherait de retirer les coussins plus tard.

Inspection du Câble

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

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



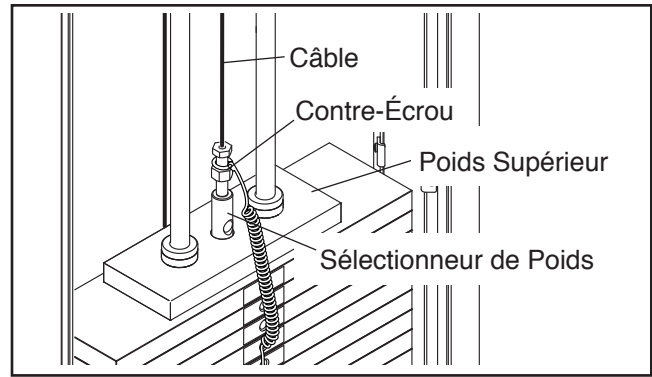
Réglage du Câble

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

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

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

Voir le dessin à droit. 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

Poignées

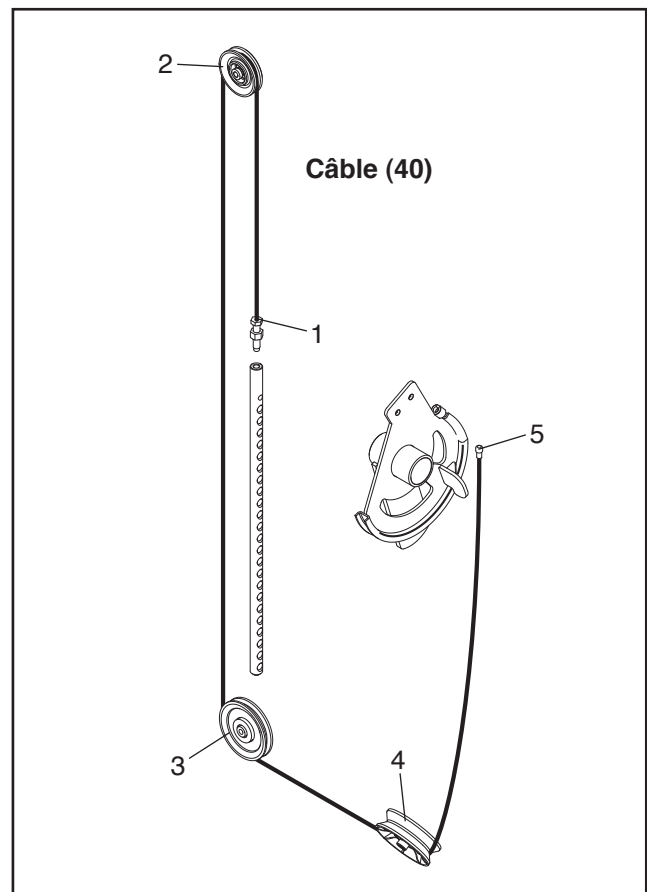
Vérifiez les poignées et remplacez-les si nécessaire.

Lubrification du Guide de Poids

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

DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme du câble à droit 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 du câble ou plus, assurez-vous que le protection du câble ne touche ou coince un câble.**



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F811.0 R0812A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre de la Tour	45	1	Cadre de la Poignée
2	1	Coiffe de la Tour	46	1	Panneau de Chemise
3	1	Base de la Chemise Arrière	47	1	Came
4	1	Base de la Chemise Avant	48	1	Poulie en V
5	4	Garniture Externe	49	1	Contrepoids
6	1	Support de la Poulie	50	2	Embout de la Poignée
7	2	Guide de Poids	51	2	Coussinet de la Poignée
8	9	Poids 10 livres	52	1	Siège
9	1	Poids Supérieur	53	1	Axe
10	1	Poids de Chute	54	3	Rondelle en Plastique
11	1	Sélecteur de Poids	55	1	Garniture du Siège
12	1	Goupille de Poids	56	1	Garniture du Coussinet du Bras
13	2	Butée du Poids Inférieur	57	1	Cadre du Coussinet du Bras
14	2	Embout du Guide de Poids	58	1	Coussinet Lombaire
15	1	Goupille Cylindrique	59	2	Embout Ovale
16	2	Butée du Poids Supérieur	60	2	Tampon de Came
17	4	Bague du Poids de Chute	61	6	Palier
18	2	Bague du Guide de Poids	62	1	Bague du Cadre du Siège
19	2	Vis d'Union M8 x 35mm	63	2	Prise
20	1	Bouton du Poids de Chute	64	1	Cadre du Coussinet
21	1	Petit Ressort	65	1	Barre Transversale Inférieure
22	1	Goupille du Poids de Chute	66	4	Vis de Blocage M4 x 3mm
23	1	Petite Poulie	67	1	Grand Ressort
24	1	Grande Poulie	68	1	Loquet
25	6	Pied	69	1	Vis d'Arrêt
26	1	Support du Loquet	70	1	Barre Transversale Supérieure
27	2	Vis Autotaraudeuse M4 x 13mm	71	4	Vis à Douille M10 x 35mm
28	16	Vis M4 x 10mm	72	2	Embout Rond
29	2	Boulon à Douille M10 x 50mm	73	2	Vis à Douille M6 x 30mm
30	15	Vis à Douille M10 x 30mm	74	1	Boulon à Douille M10 x 65mm
31	28	Rondelle M10	75	6	Vis à Douille M8 x 25mm
32	6	Écrou de Verrouillage M10	76	8	Rondelle M8
33	2	Vis M6 x 20mm	77	1	Garniture du Coussinet Lombaire
34	6	Rondelle M6	78	2	Boulon à Douille M10 x 110mm
35	4	Vis M6 x 15mm	79	2	Petite Rondelle M6
36	4	Chemise	80	1	Boulon à Douille M10 x 70mm
37	2	Garniture Interne	81	5	Poids 20 livres
38	1	Cadre Principal	82	2	Vis à Tête Plate M6 x 25mm
39	5	Jonc de Blocage 25mm	83	2	Vis à Douille M8 x 75mm
40	1	Câble	84	1	Bague de Limite
41	1	Cadre du Siège	85	1	Support du Hauban
42	1	Coussinet du Bras	86	1	Boîtier du Roulement à Billes
43	1	Sangle d'Ancrage	87	1	Vis à Tête Plate M6 x 15mm
44	1	Cadre du Pivot	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Réferez-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 F811.0 R0812A

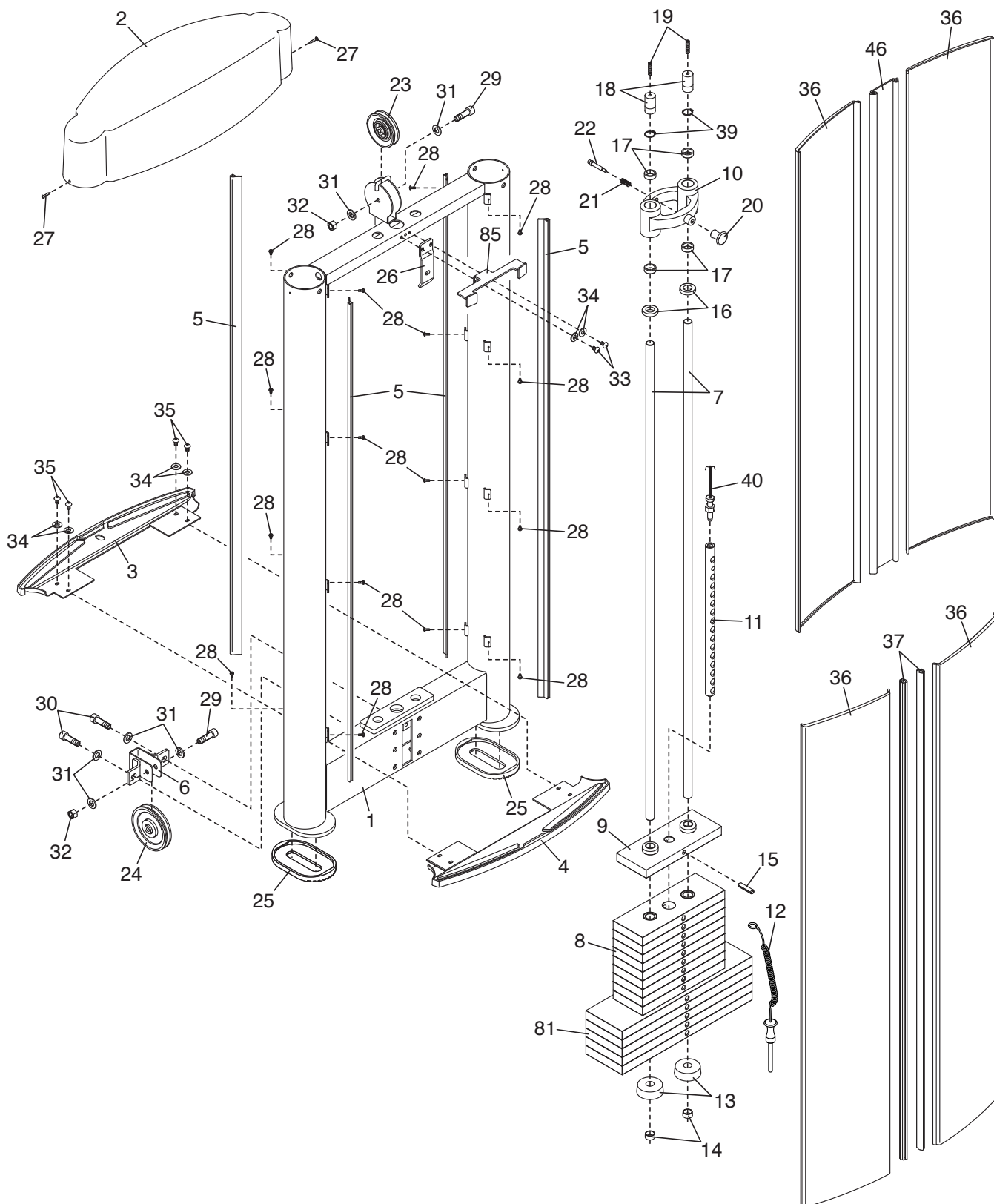
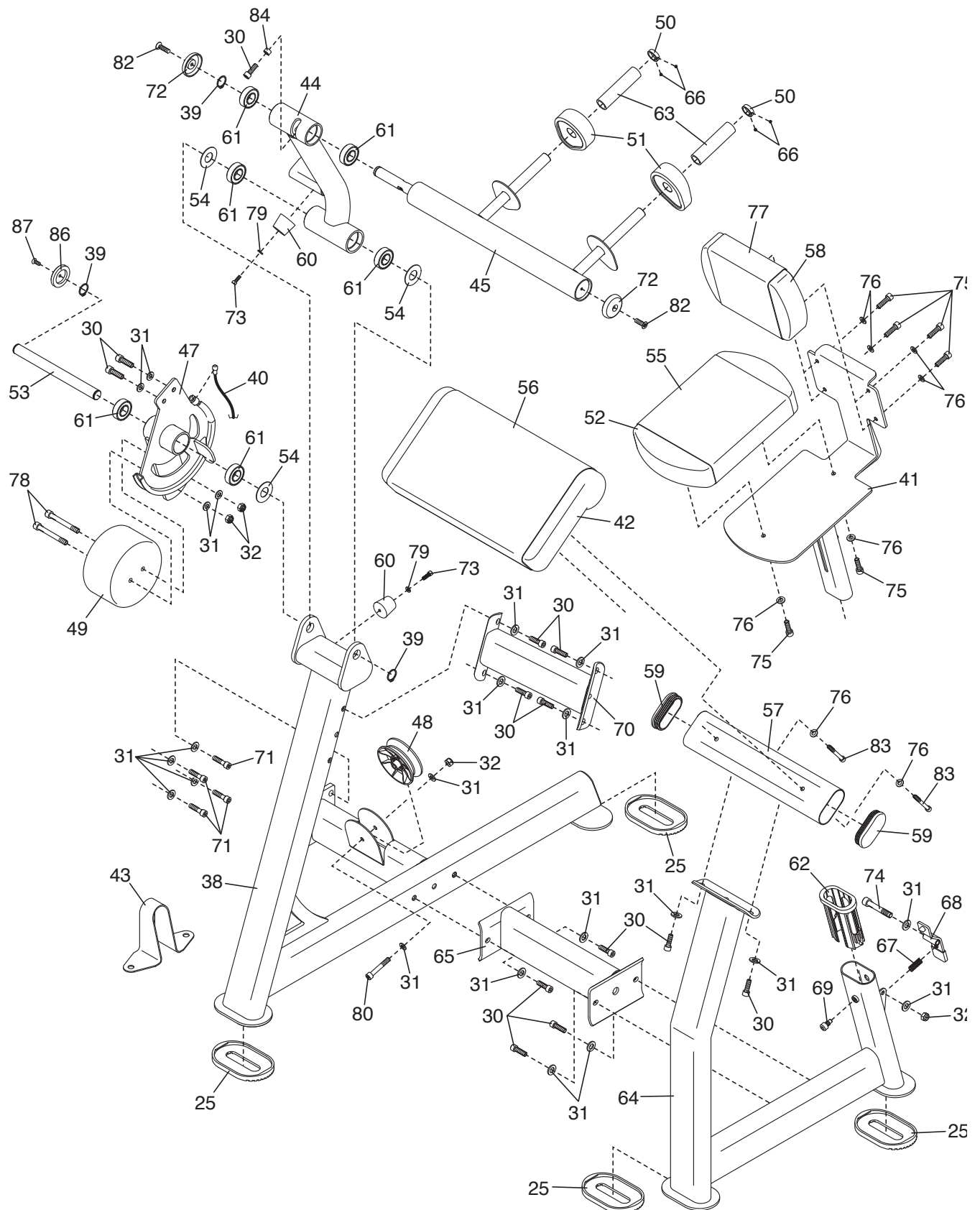


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F811.0 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