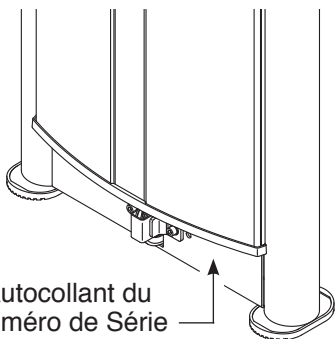


# FREEMOTION® PRONE LEG CURL

N°. du Modèle F814.0

N°. de Série \_\_\_\_\_

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



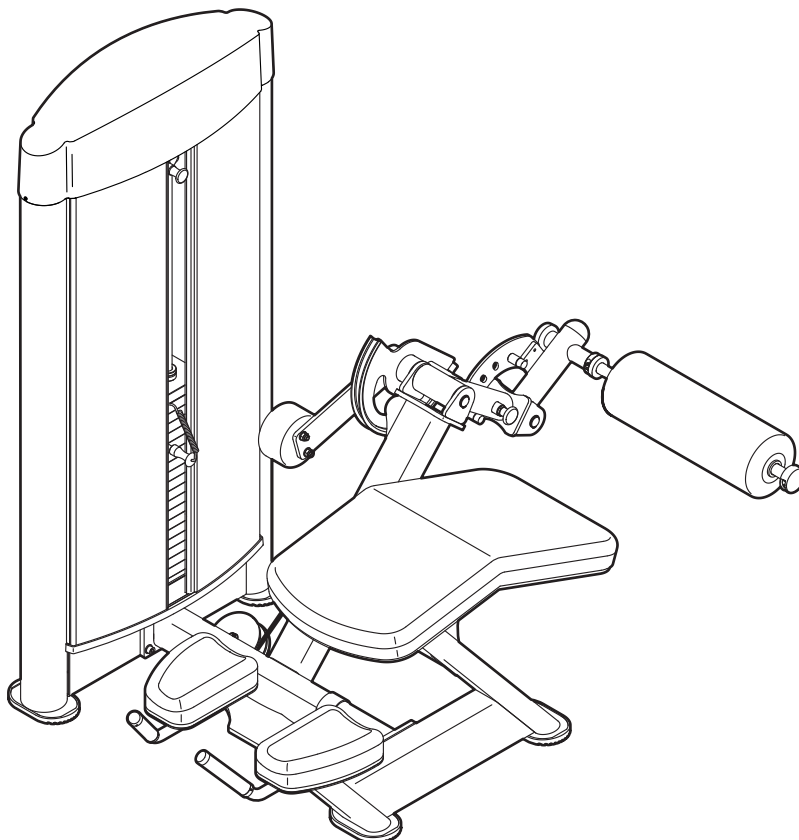
## QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez vous reporter à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE en dernière page de ce manuel.

## ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



---

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                   |               |
|---------------------------------------------------|---------------|
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....                     | 3             |
| EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT..... | 4             |
| AVANT DE COMMENCER .....                          | 5             |
| TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES .....          | 6             |
| ASSEMBLAGE .....                                  | 7             |
| RÉGLAGES.....                                     | 19            |
| ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....                       | 20            |
| DIAGRAMME DU CÂBLE .....                          | 22            |
| LISTE DES PIÈCES .....                            | 25            |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ .....                             | 26            |
| COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ..... | Dernière Page |

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
2. Utilisez l'appareil de musculation uniquement comme décrit dans ce manuel.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation pour les futurs exercices.
4. N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Couvrez le sol en dessous de l'appareil de musculation afin de le protéger.
5. Ancrez l'appareil de musculation au sol à l'aide de la sangle d'ancrage quand c'est nécessaire ou chaque fois que c'est possible, pour un maximum de stabilité.
6. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions, ont lu et compris toutes les étiquettes d'avertissement et de mise en garde, et sont informés de la façon d'utiliser correctement l'appareil de musculation.
7. Il est important de demander à tous les utilisateurs de l'appareil de musculation de signaler sans délai, toute blessure ou toute irrégularité mécanique de l'appareil de musculation au personnel de l'établissement.
8. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.
9. L'appareil de musculation est conçu pour supporter un poids maximum d'utilisateur de 159 kg.
10. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
11. Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles. Évitez de vous pencher sur l'appareil de musculation ou d'y reposer les mains lors de l'utilisation de celui-ci.
12. Assurez-vous que la goupille de poids est entièrement insérée à l'intérieur d'une des plaques de poids.
13. Vérifiez chaque câble, chaque raccordement de câble ainsi que la poulie avant chaque utilisation de l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont convenablement serrées. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
14. Assurez-vous que chaque câble demeure sur les poulies en tout temps. Si un câble se coince pendant vos exercices, arrêtez immédiatement et assurez-vous que le câble se trouve bien sur les poulies et que rien n'interfère avec le câble ou les poulies.
15. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.

# EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

**AVISO**

- Leia e siga todos os avisos e instruções e obtenha instruções adequadas antes da utilização.
- Obtenha um exame médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.
- Inspeccione a máquina antes de a utilizar. Não utilize se a máquina parecer danificada.
- Mantenha o corpo e as roupas afastados de quaisquer partes móveis.
- Certifique-se de que o pino dos pesos está completamente inserido.
- NUNCA insira o pino na pilha de pesos numa posição elevada.
- NUNCA utilize a máquina se a encontrar nesta condição.
- INSPECIONE todos os cabos, faixas e respectivas ligações. Não utilize se qualquer componente se encontrar desgastado ou danificado.
- Não utilize halteres nem quaisquer outros meios para aumentar a resistência dos pesos, para além dos fornecidos pelo fabricante.
- Não permita que as crianças utilizem as máquinas. Os adolescentes só devem utilizar as máquinas sob supervisão de um adulto informado.
- Este equipamento só deve ser utilizado sob supervisão qualificada.
- Não remova este autocollante. SUBSTITUA SE ESTIVER DANIFICADO.
- Peso máximo do utilizador: 159 kg (350 libras)

**CUIDADO**

O PINO DO SELETOR DE PESOS DEVE ESTAR TOTALMENTE INSERIDO NO DISCO.

MANTENHA-SE AFASTADO DAS PARTES MÓVEIS. SE NÃO O FIZER PODE PROVOCAR FERIMENTOS PESSOAIS.

**AVERTISSEMENT**

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

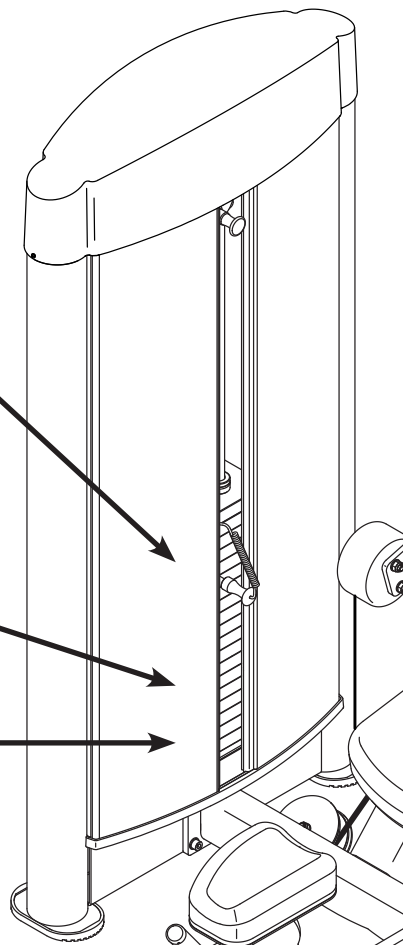
INSPECTEZ TOUS LES CÂBLES, SANGLES, PIÈCES MOBILES ET ATTACHES CHAQUE SEMAINE. RÉFÉREZ-VOUS AU MANUEL D'ENTRETIEN.

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



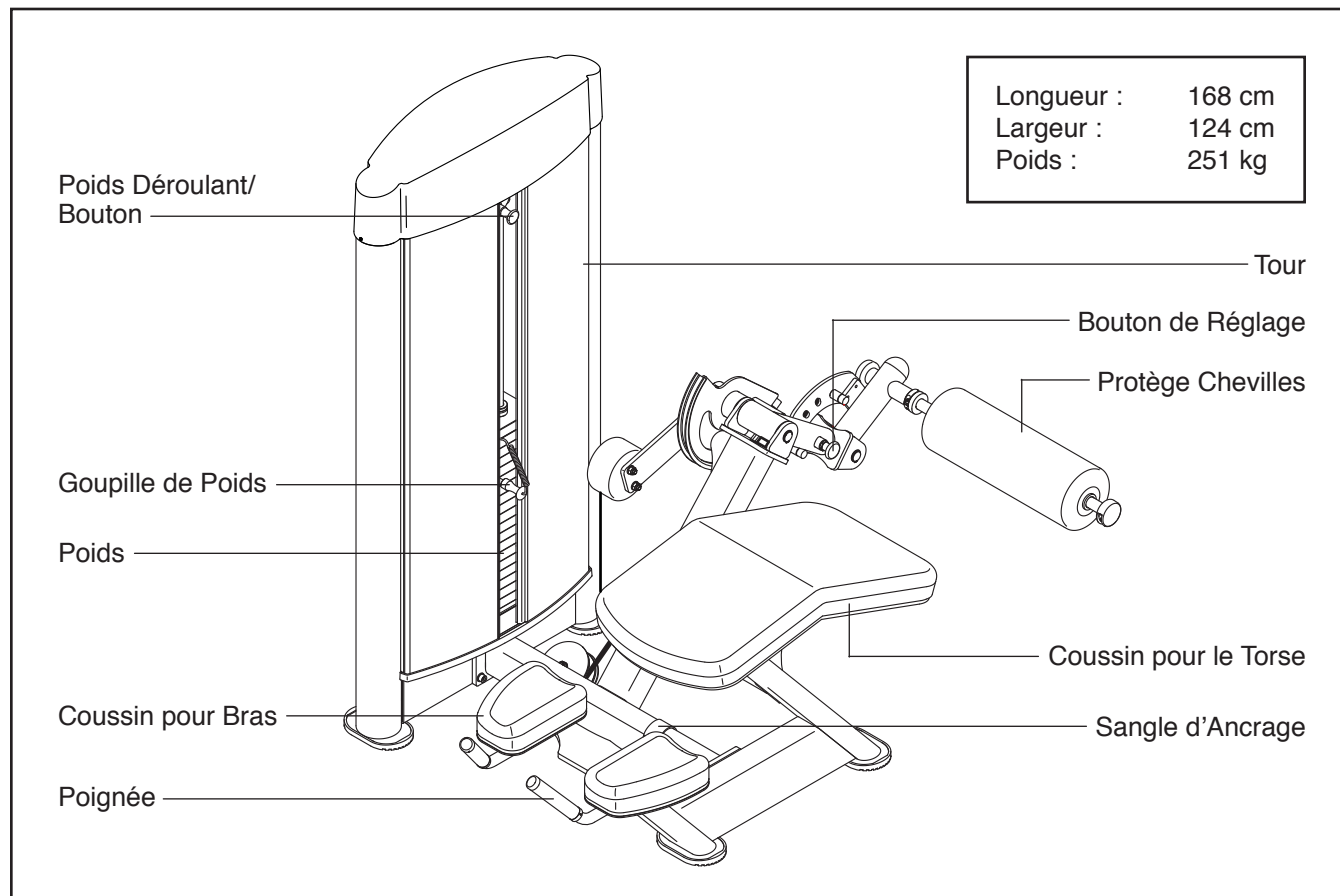
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil pour FREEMOTION® PRONE LEG CURL (flexion des jambes). 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

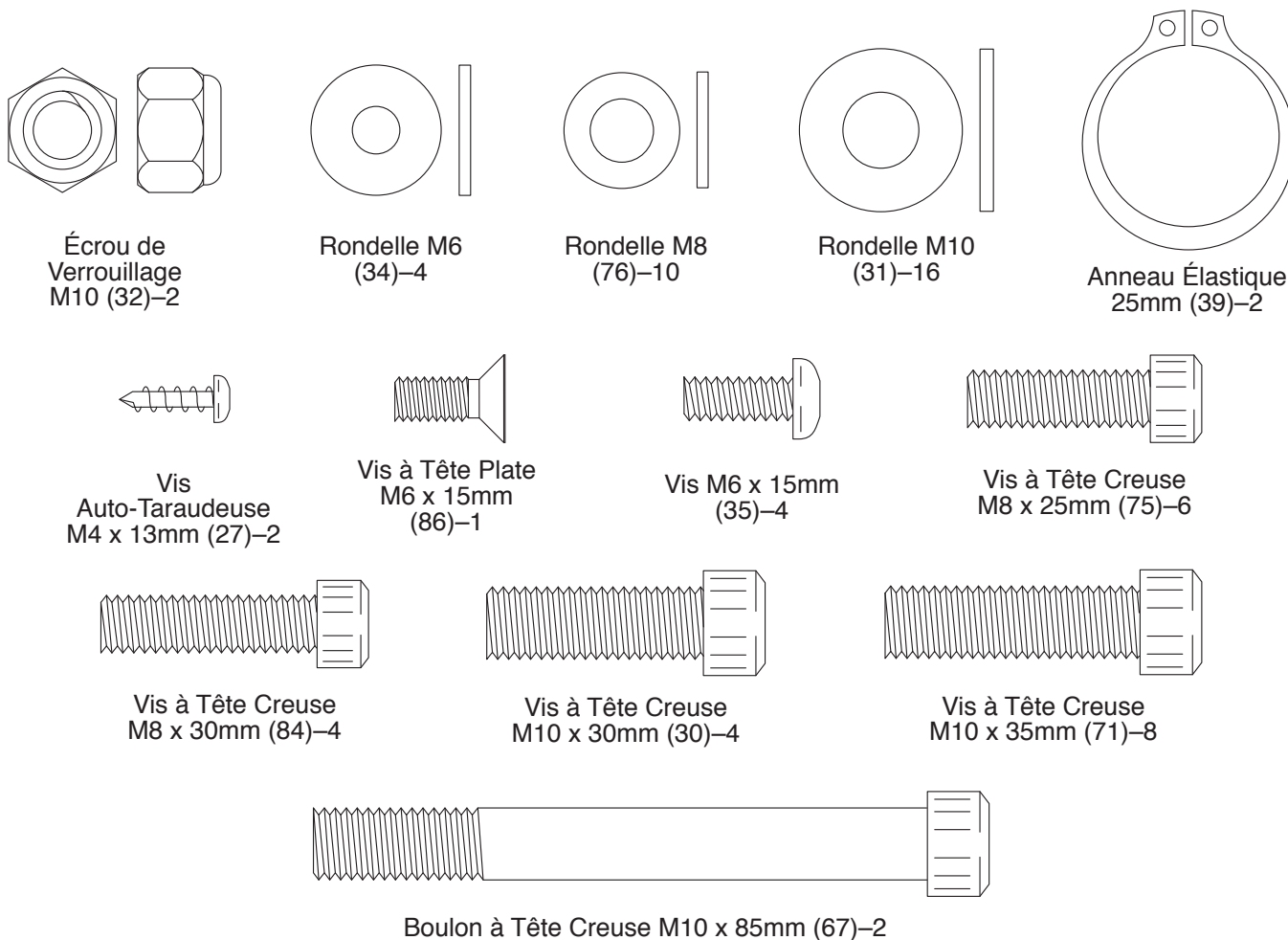
manuel, veuillez vous référer à la dernière page de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur 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 n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**



# ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par son poids et sa taille, l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir vous déplacer autour de l'appareil de musculation quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- Les outils suivants (non-inclus) seront peut-être nécessaires pour l'assemblage :

une clé à molette



un tournevis cruciforme



un jeu de clés hexagonales

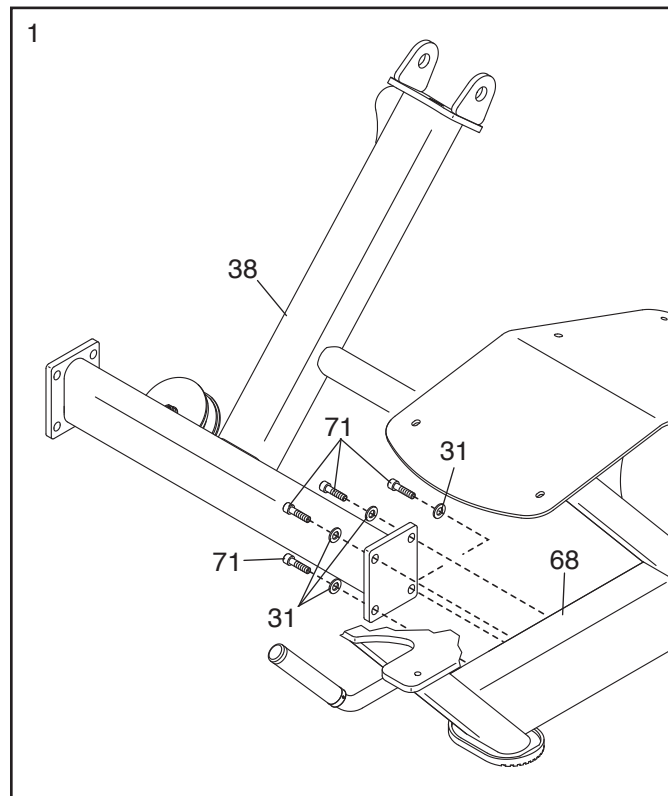


une paire de pinces coupantes

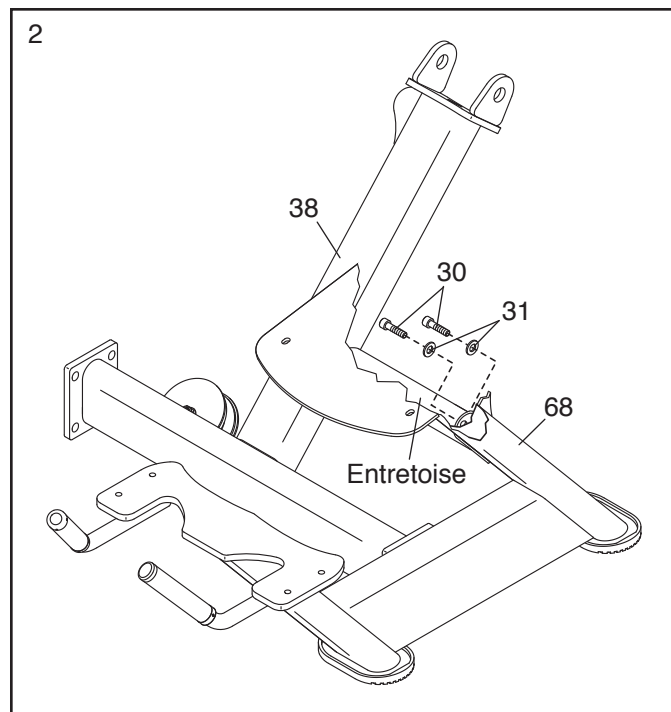


Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Afin d'éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Fixez l'extrémité inférieure du Cadre de Liaison (38) au Cadre Principal (68) à l'aide de quatre Vis à Tête Creuse M10 x 35mm (71) et de quatre Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas encore les Vis à Tête Creuse.**



2. Fixez l'entretoise du Cadre de Liaison (38) au Cadre Principal (68) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30) et de deux Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas tout de suite les Vis à Tête Creuse.**



3. Localisez l'Essieu Moyen (78) (il y a aussi un Essieu Court [non illustré] et un Essieu Long [non illustré]).

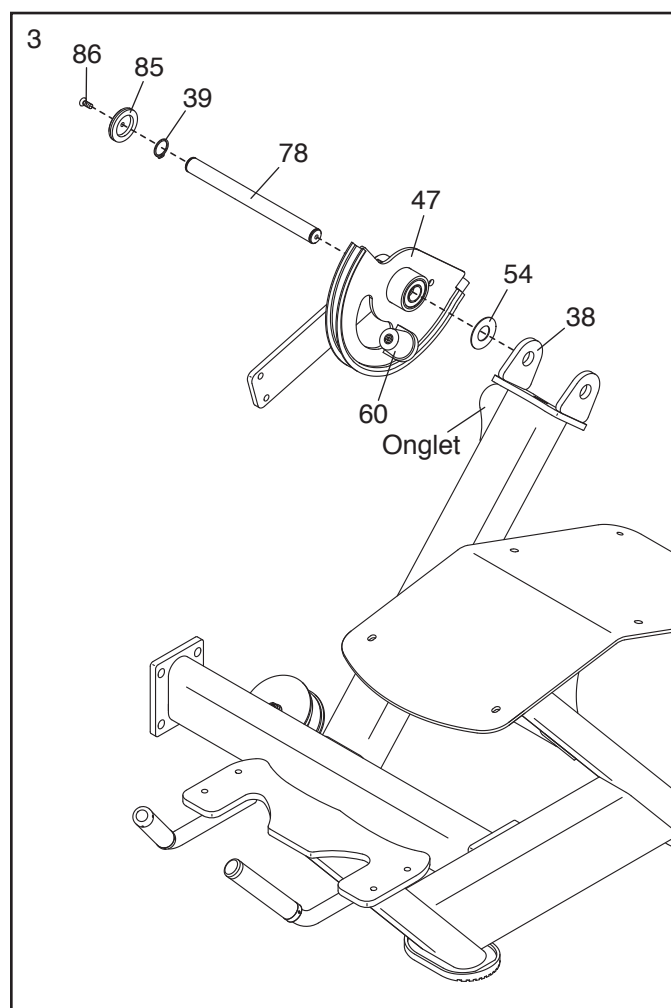
Fixez un Anneau Élastique 25mm (39) à l'une des extrémités de l'Essieu Moyen (78).

Fixez le Couvre-Roulement (85) à la même extrémité de l'Essieu Moyen (78) à l'aide d'un Vis à Tête Plate M6 x 15mm (86).

Ensuite, orientez la Came (47) comme illustré.

Demandez à une autre personne de tenir la Came (47) et une Rondelle en Plastique (54) contre le support de l'extrémité extérieure du Cadre de Liaison (38). **Assurez-vous que la Butée de la Came (60) est bien placée derrière l'onglet indiqué sur le Cadre de Liaison.**

Insérez l'Essieu Moyen (78) à travers la Came (47), la Rondelle en Plastique (54), et un côté du support.

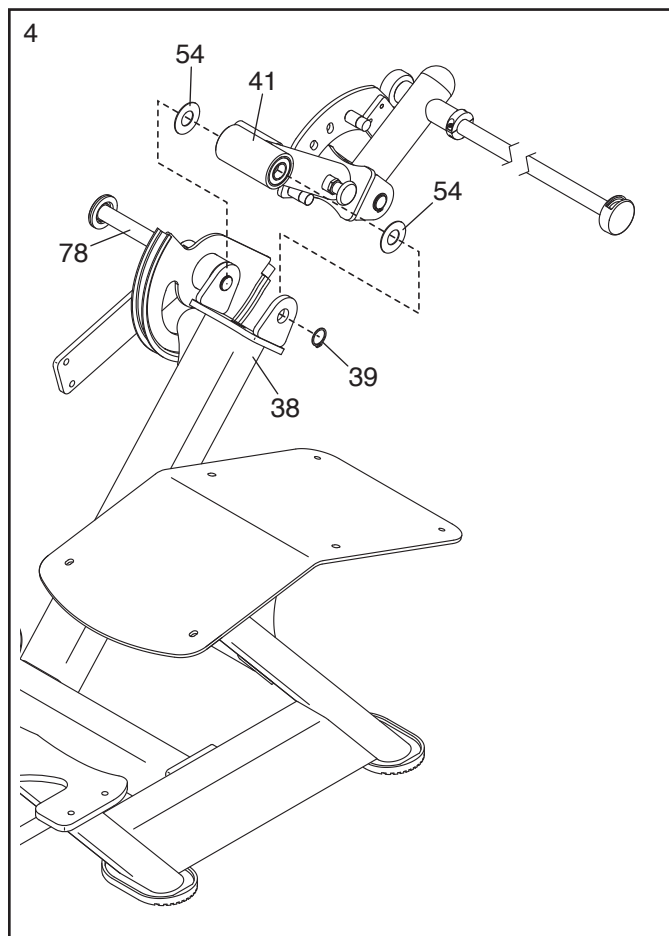


4. Localisez le Bras de Pivot Inférieur (41), et orientez-le comme indiqué.

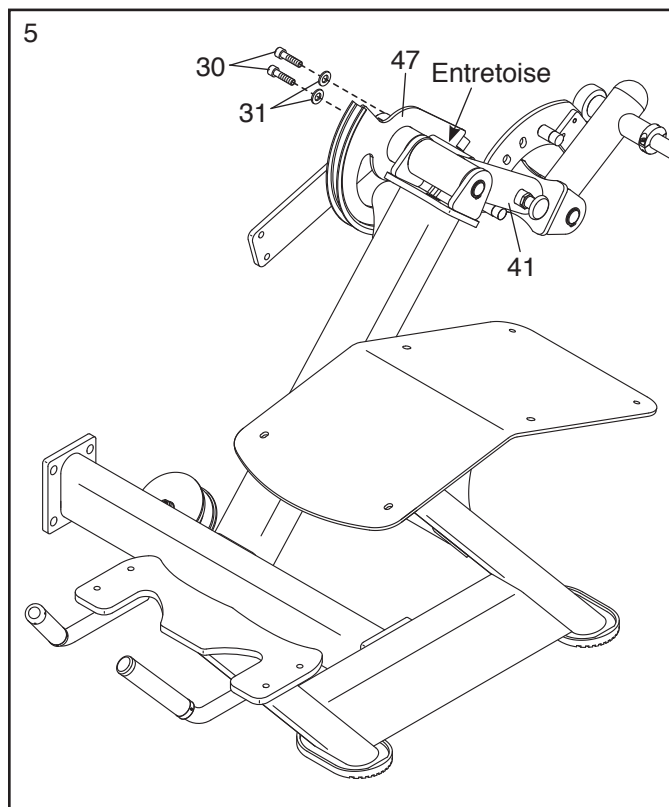
Demandez à une autre personne de tenir l'extrémité du Bras de Pivot Inférieur (41) et deux Rondelles en Plastique (54) à l'intérieur du Cadre de Liaison (38).

Insérez l'Essieu Moyen (78) à travers les Rondelles en Plastique (54), le Bras de Pivot Inférieur (41), et l'autre côté du support.

Puis, fixez un autre Anneau Élastique 25mm (39) à l'Essieu Moyen (78).



5. Fixez la Came (47) à l'entretoise du Bras de Pivot Inférieur (41) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30) et de deux Rondelles M10 (31).

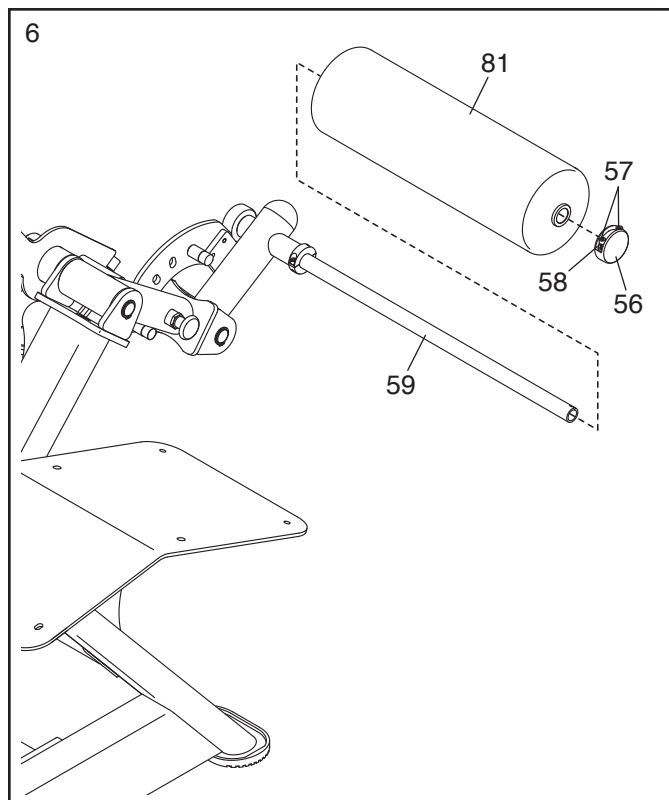


6. Desserrez les deux Vis à Tête Creuse M6 x 15mm (57) du Collier de l'Essieu (58) situé sur l'autre extrémité de l'Essieu Long (59) ; **il n'est pas nécessaire d'enlever les Vis à Tête Creuse.** Puis, faites glisser le Collier de l'Essieu et le Couvercle du Collier (56) hors de l'Essieu Long.

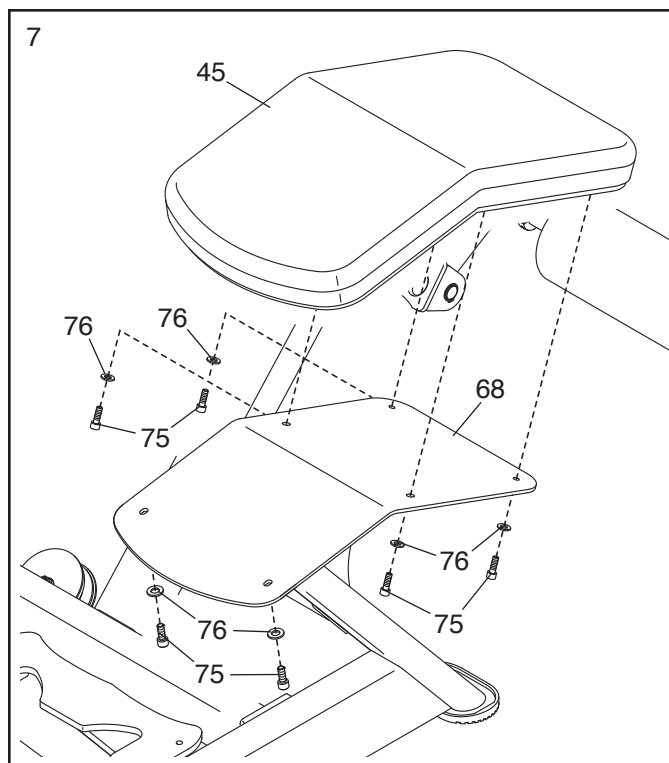
Faites glisser le Protège Chevilles (81) sur l'Essieu Long (59).

Faites glisser le Collier de l'Essieu (58) et le Couvercle du Collier (56) le long de l'Essieu Long (59). Puis, serrez les deux Vis à Tête Creuse M6 x 15mm (57).

Tournez le Couvercle du Collier (56) de sorte que l'ouverture soit face au sol.

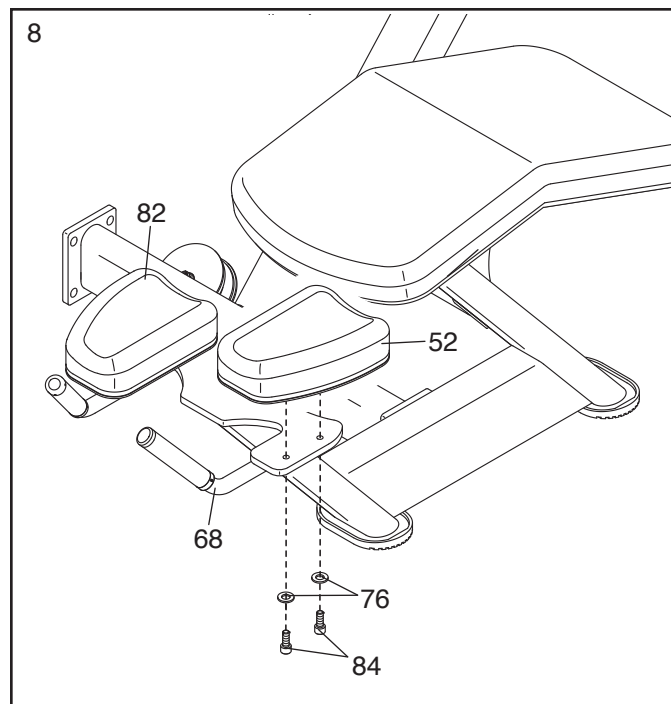


7. Fixez le Coussin pour le Torse (45) au Cadre Principal (68) à l'aide de six Vis à Tête Creuse M8 x 25mm (75), et de six Rondelles M8 (76) ; **démarrez le serrage de toutes les Vis à Tête Creuse, puis serrez-les toutes fermement.**



8. Fixez le Coussin du Bras Gauche (52) au Cadre Principal (68) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M8 x 30mm (84) et de deux Rondelles M8 (76).

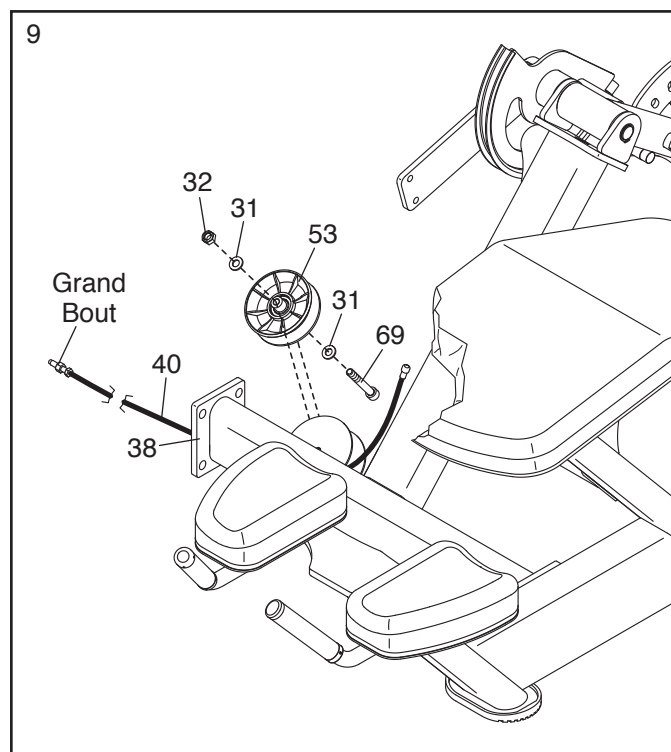
**Fixez le Coussin du Bras Droit (82) de la même manière.**



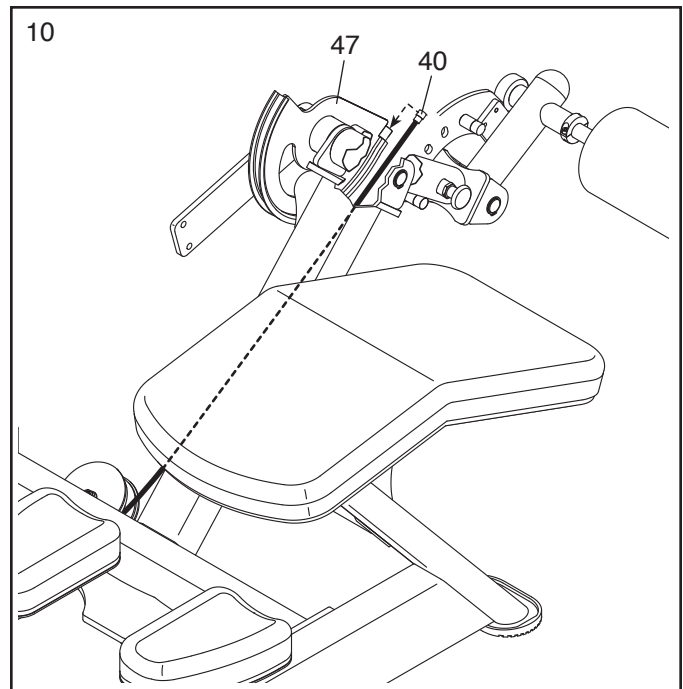
9. Enlevez toutes les pièces (31, 32, 53, et 69) du support de poulie situé sur le Cadre de Liaison (38).

**Orientez le Câble (40) comme indiqué, et introduisez-le à l'intérieur du Cadre de Liaison (38) et à travers le support de poulie.**

Fixez la Poulie en V (53) à l'intérieur du support de poulie à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 70mm (69) ; des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous venez d'enlever.



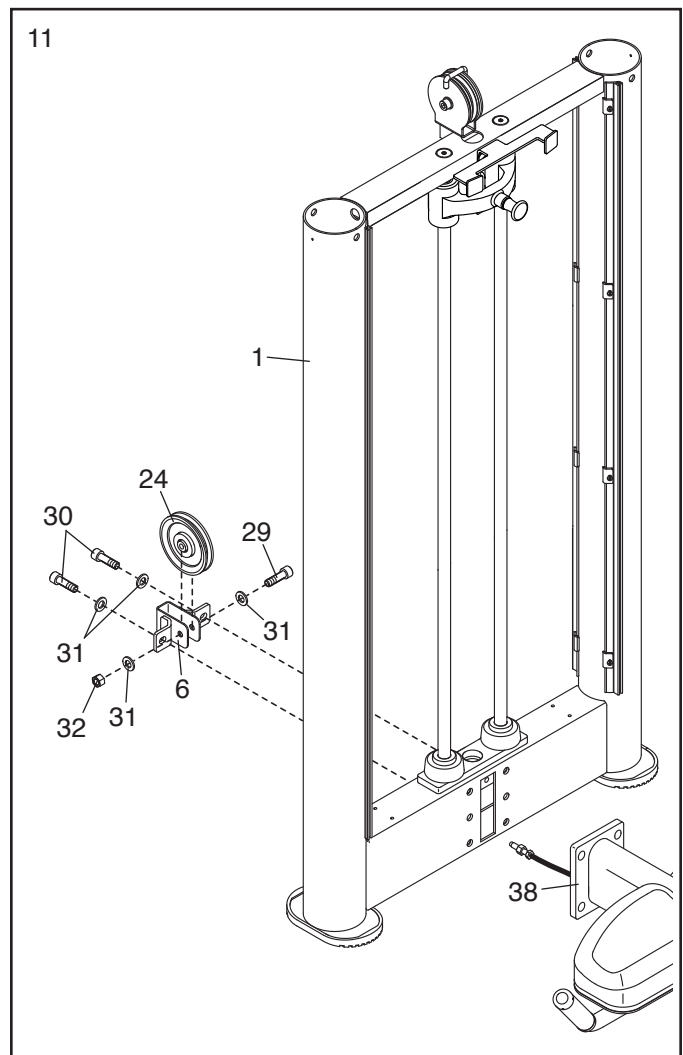
10. Enfoncez l'extrémité indiquée du Câble (40) dans la prise de la Came (47).



11. Orientez le Cadre de la Tour (1) comme indiqué, et placez-le près du Cadre de Liaison (38). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre de la Tour afin d'éviter qu'il ne tombe jusqu'à la fin de l'étape 12.**

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

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

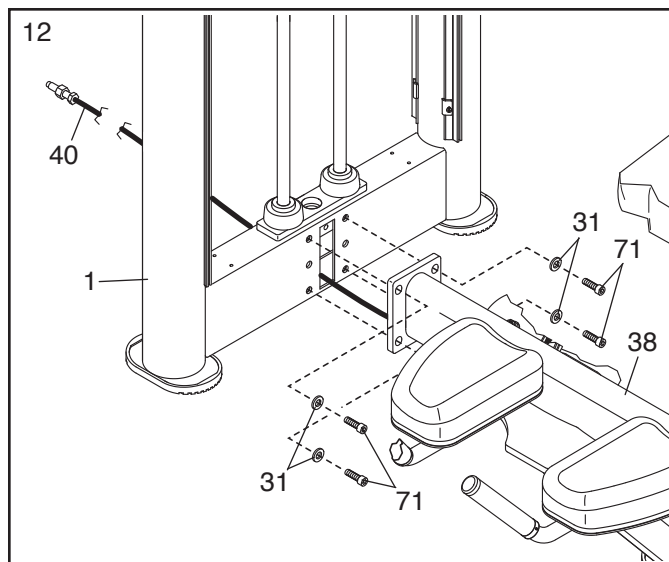


12. Insérez le Câble (40) à travers le Cadre de la Tour (1), comme indiqué.

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

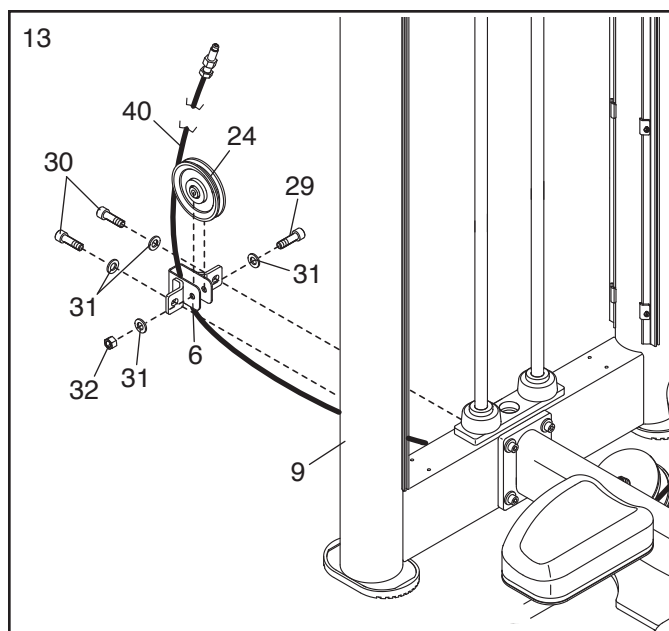
**Reportez-vous à l'étape 1.** Serrez les quatre Vis à Tête Creuse M10 x 35mm (71).

**Voir l'étape 2.** Serrez les deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30).



13. Faites passer 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 Tête Creuse M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31), et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous avez enlevés à l'étape 13.

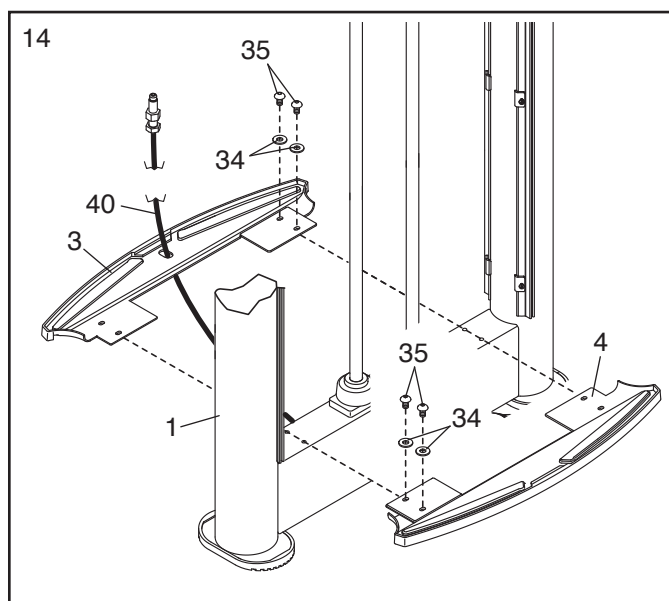
Puis, fixez le Support de la Poulie (6) au Cadre de la Tour (1) à l'aide des deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30) et des deux Rondelles M10 (31) que vous aviez enlevées à l'étape 11.



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

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

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



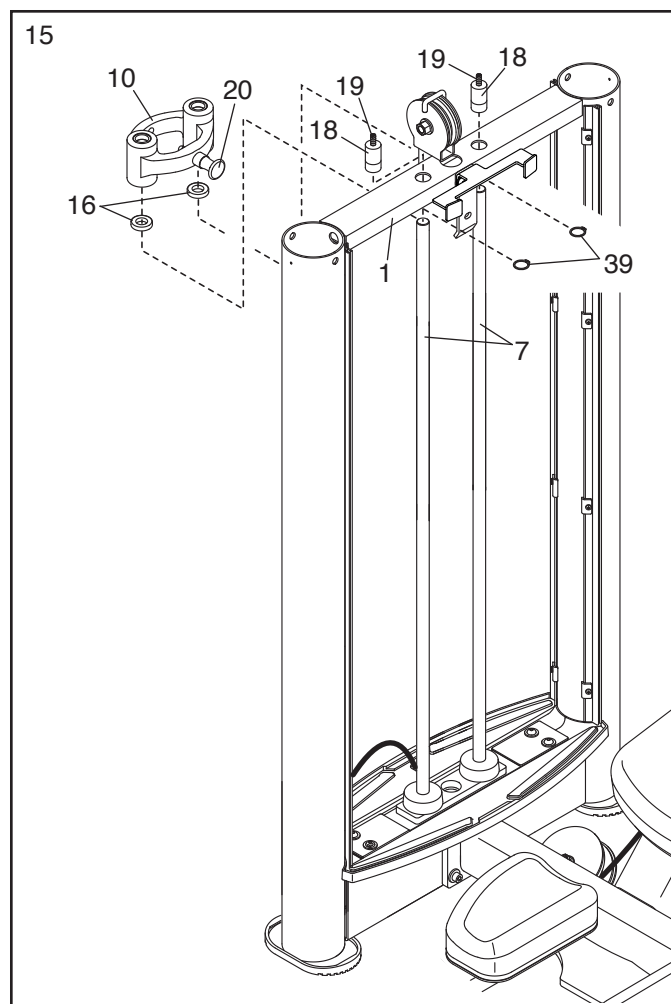
15. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et faites glisser le Poids de Chute (10) vers le bas sur les Guides de Poids (7).

Ensuite, desserrez les deux Vis de Blocage M8 x 35mm (19) de quelques tours complets ; **ce n'est pas nécessaire d'enlever les Vis de Blocage.**

Regardez en-dessous du haut du Cadre de la Tour (1) et enlevez les deux Anneaux Élastiques 25mm (39) hors des deux Bagues du Guide de Poids (18).

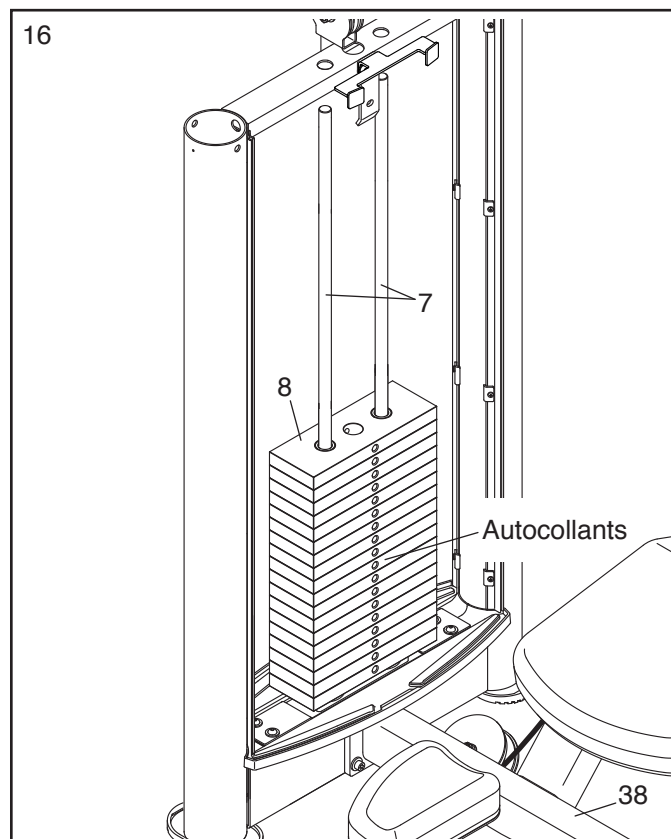
Demandez à une autre personne de tenir les Guides de Poids (7). Soulevez les Bagues du Guide de Poids (18) hors du Cadre de la Tour (1).

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



16. Vérifiez les autocollants sur les dix-huit Poids de 10 livres (8), et trouvez l'autocollant qui possède le nombre le **plus grand**. Orientez ce Poids de 10 livres de telle sorte que l'autocollant fasse face au Cadre de Liaison (38), puis faites glisser le Poids de 10 livres sur les Guides de Poids (7).

**Répétez cette étape avec les Poids de 10 livres (8) restants.**

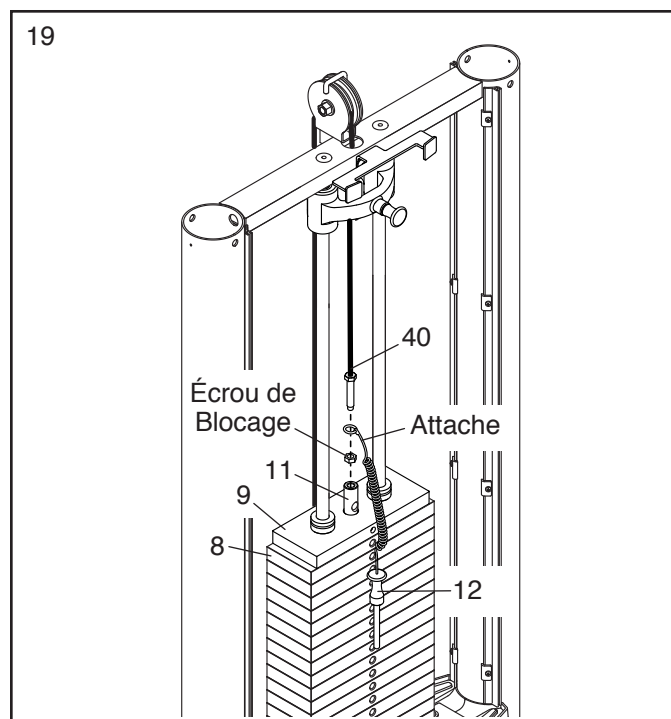




19. Enlevez l'écrou de blocage de l'extrémité du Câble (40). Ensuite, faites glisser l'attache sur la Goupille de Poids (12) sur l'extrémité du Câble. Ensuite, serrez manuellement l'écrou de blocage sur l'extrémité du Câble.

Serrez l'extrémité du Câble (40) à l'intérieur du Sélecteur de Poids (11) jusqu'à ce que le Poids Supérieur (9) se détache des Poids de 10 livres (8). Puis, desserrez l'extrémité du Câble jusqu'à ce que le Poids Supérieur repose légèrement sur les Poids de 10 livres.

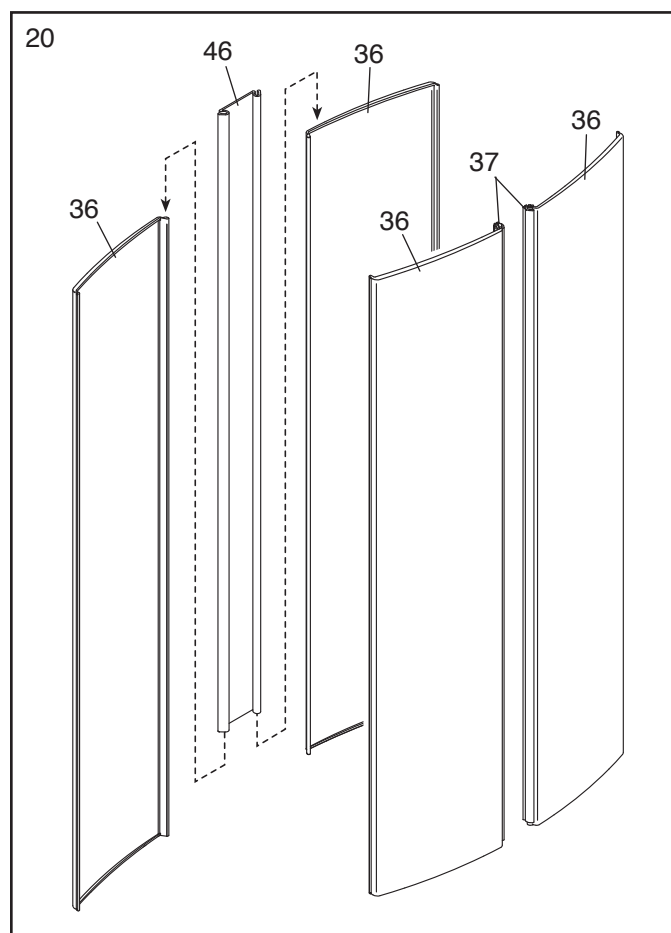
Ensuite, serrez l'écrou de blocage contre le Sélecteur de Poids (11).



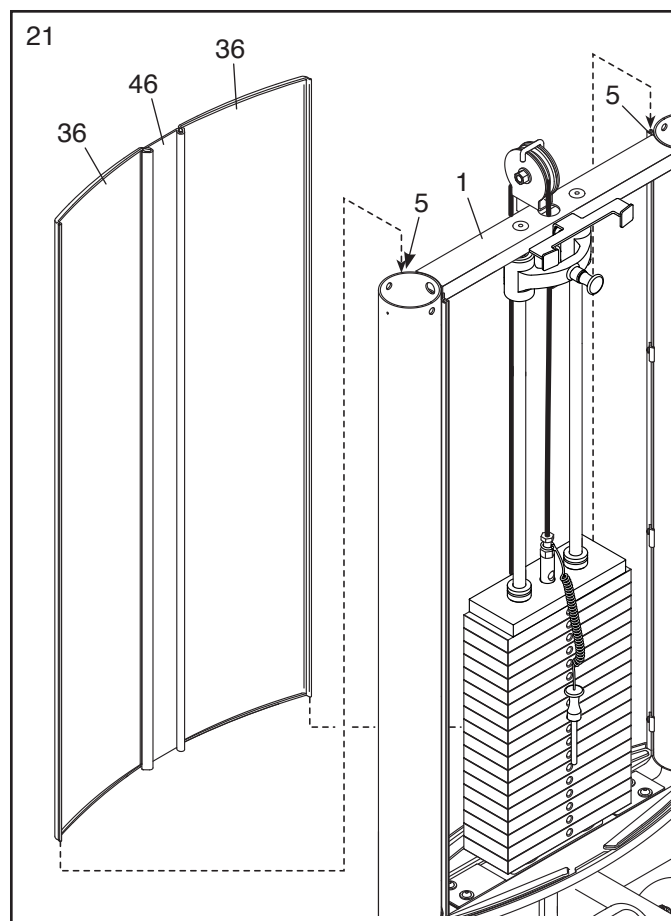
20. Remarque : il se peut que les pièces illustrées dans cette étape soient déjà pré-assemblées.

Vérifiez les quatre Carénages (36), et trouvez les deux Carénages comportant des bandes fixées de Garniture Intérieure (37).

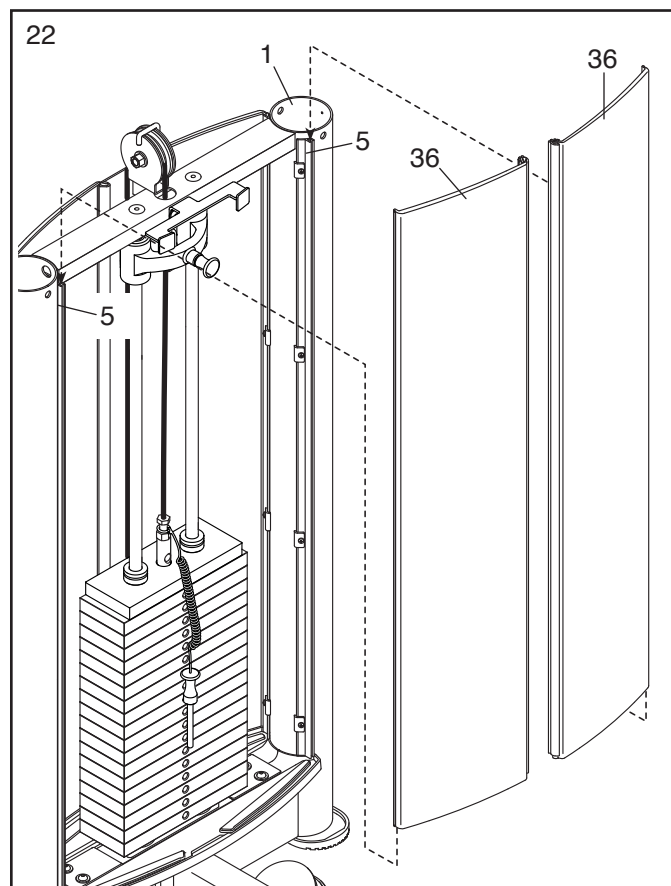
Faites glisser le Panneau du Carénage (46) vers le bas sur les deux Carénages (36) qui **ne** comportent pas de bandes fixées de Garniture Intérieure (37).



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

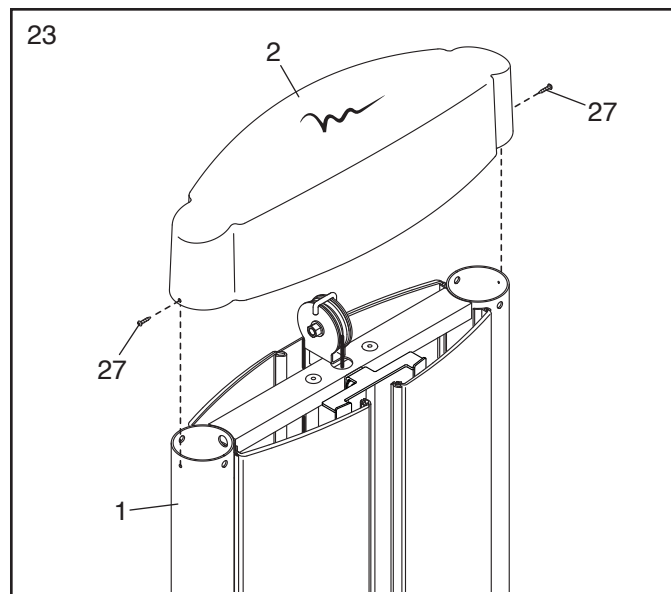


22. Faites glisser les deux Carénages (36) restants vers le bas à l'intérieur des deux bandes de Garniture Extérieure (5) situées à l'avant du Cadre de la Tour (1).

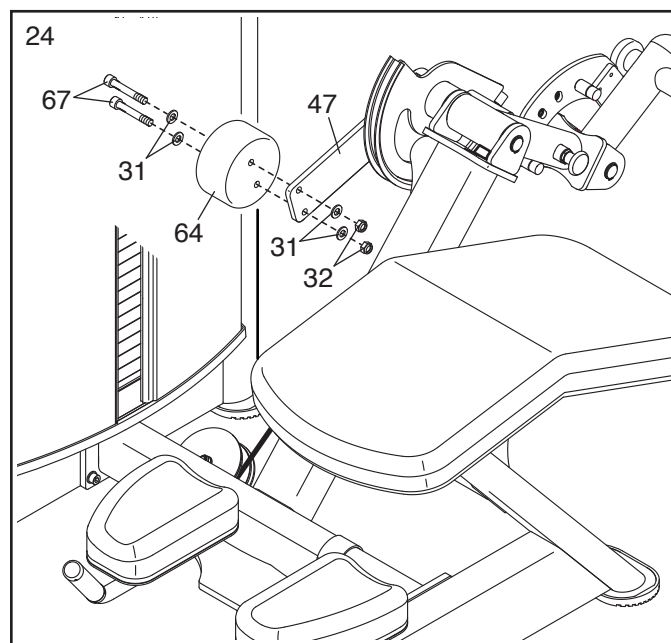


23. Orientez l'Embout de la Tour (2) comme indiqué.

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



24. Fixez le Contrepoids (64) à la Came (47) à l'aide de deux Boulons à Tête Creuse M10 x 85mm (67), de quatre Rondelles M10 (31), et de deux Écrous de Verrouillage M10 (32).



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

# RÉGLAGES

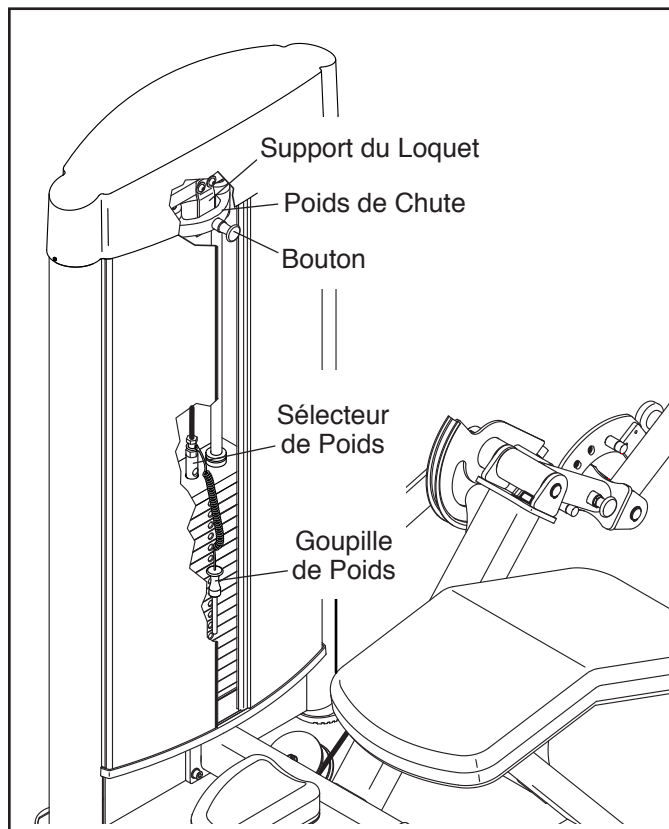
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

## RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour modifier la résistance, insérez la goupille de poids à l'intérieur du poids de votre choix. **Veillez à insérer entièrement la Goupille de Poids.** Remarque : pour n'utiliser que le poids supérieur, insérez la goupille de poids dans le trou du sélecteur de poids au-dessus du poids supérieur.

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

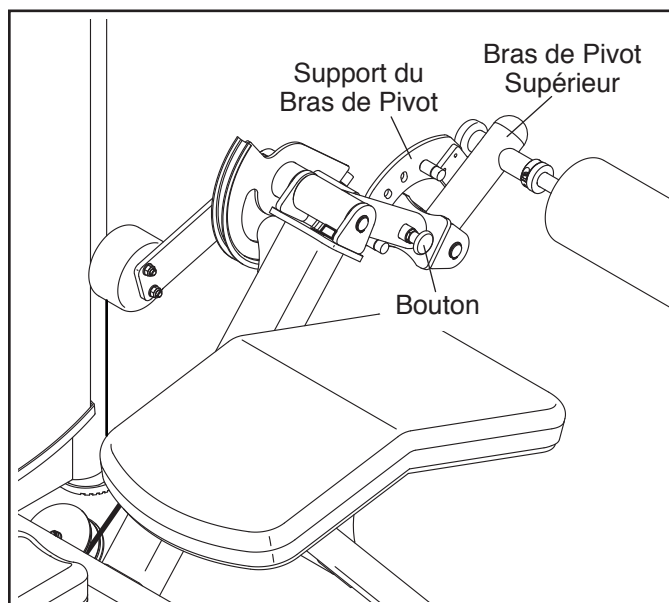
Quand vous n'utilisez pas le poids de chute, faites-le glisser vers le haut jusqu'à ce que la goupille du bouton s'enclenche avec un bruit sec à l'intérieur du trou du support du loquet. **Assurez-vous que la goupille est bien engagée dans le trou.**



## RÉGLAGE DU BRAS DE PIVOT SUPÉRIEUR

Pour changer la position du bras de pivot supérieur, tirez le bouton de réglage, déplacez le bras du pivot supérieur jusqu'à la position souhaitée et ensuite réengagez le bouton de réglage à l'intérieur d'un des trous de réglage du support du bras de pivot.

**⚠ AVERTISSEMENT :**  
assurez-vous que le bouton de réglage est bien engagé dans l'un des trous de réglage du support du bras de pivot.



# ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Pour des performances optimales de l'appareil de musculation et pour réduire des risques de blessures, vous devez effectuer régulièrement un entretien préventif. Informez tout le personnel des procédures d'entretien décrites dans cette section. Le personnel doit aussi tenir un journal d'entretien et faire rapport de tout accident. Pour que la garantie de l'appareil de musculation soit maintenue, utilisez uniquement des pièces FREEMOTION pour les réparations et les remplacements. Si vous avez des questions, référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos de ce manuel.

## ENTRETIEN QUOTIDIEN

### Nettoyage Général

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

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

### Tâches Difficiles

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

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

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

### Méthode Optionnelle pour les Tâches Difficiles

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

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

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

## ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

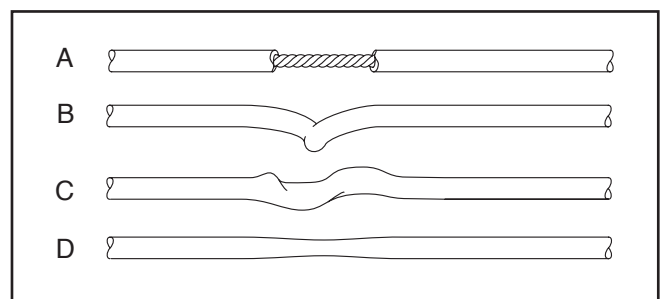
### Petites Pièces

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

### Inspection du Câble

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

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



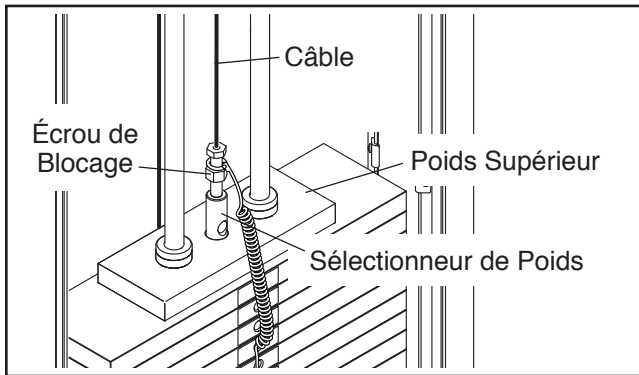
### Réglage du Câble

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

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

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

Si un câble est trop lâche ou trop tendu, desserrez le contre-écrou à l'extrémité du câble. Ensuite, serrez l'extrémité du câble dans le sélecteur de poids jusqu'à ce que le poids supérieur s'écarte du poids suivant. Ensuite, desserrez l'extrémité du câble jusqu'à ce que le poids supérieur repose tout juste sur le poids suivant. Enfin, serrez le contre-écrou contre le sélecteur de poids.



### ENTRETIEN MENSUEL

#### Poignées

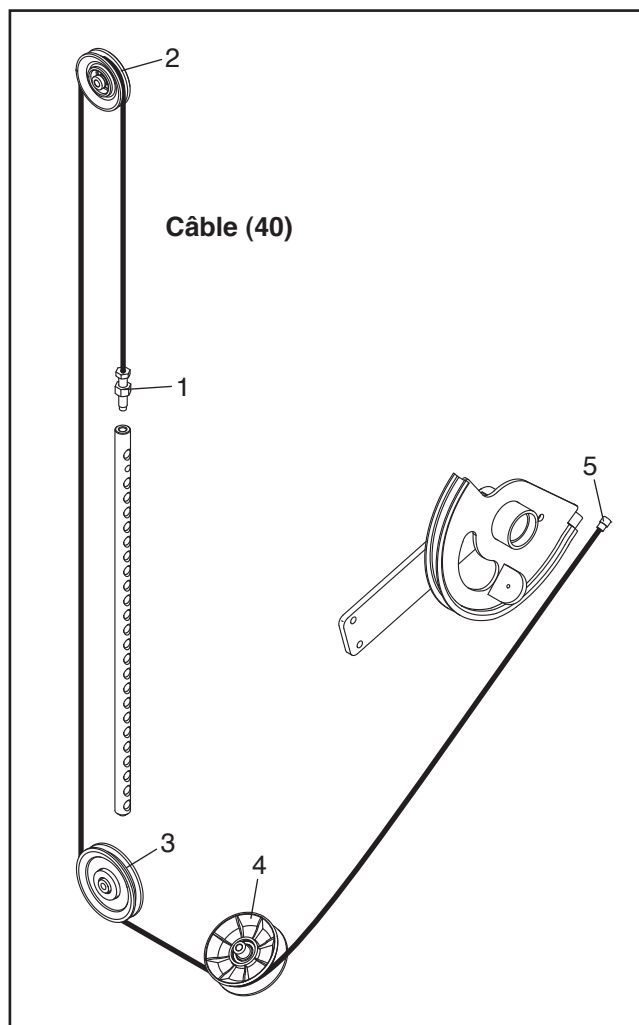
Vérifiez les poignées et remplacez-les si nécessaire.

#### Lubrification du Guide de Poids

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

## DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme à droite indique le cheminement correct du câble. Utilisez le diagramme pour être sûr que le câble est correctement acheminé. **Si le câble n'est pas acheminé correctement, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et des dommages s'en suivront. Si l'appareil de musculation possède un ou plusieurs arrêts, assurez-vous qu'aucun arrêt de câble ne touche ni ne plie le câble.**



---

## REMARQUES

---

## REMARQUES

# LISTE DES PIÈCES

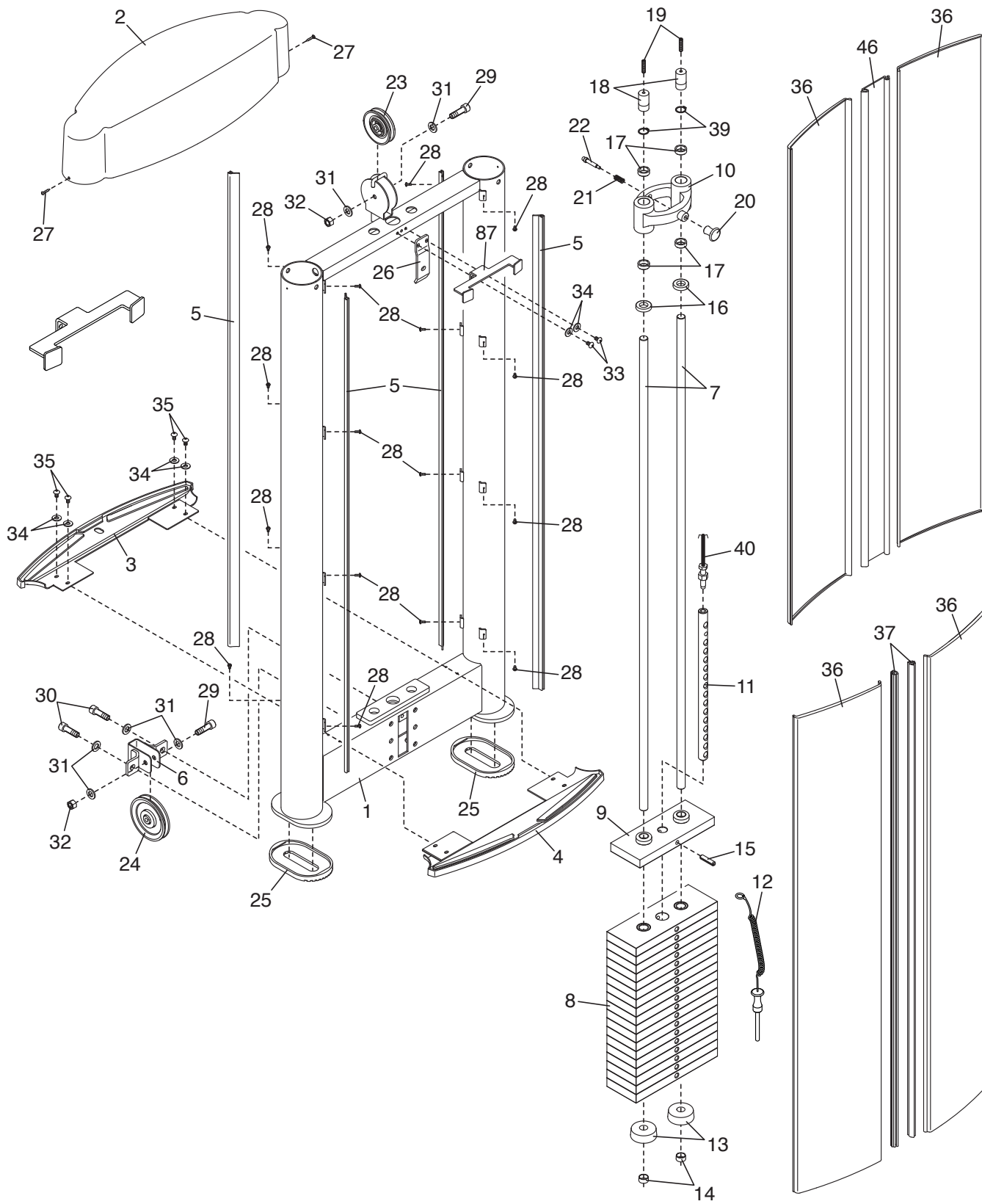
N°. du Modèle F814.0 R1112A

| N°. | Qté. | Description                     | N°. | Qté. | Description                     |
|-----|------|---------------------------------|-----|------|---------------------------------|
| 1   | 1    | Cadre de la Tour                | 45  | 1    | Coussin pour le Torse           |
| 2   | 1    | Embout de la Tour               | 46  | 1    | Panneau du Carénage             |
| 3   | 1    | Base du Carénage Arrière        | 47  | 1    | Came                            |
| 4   | 1    | Base du Carénage Avant          | 48  | 1    | Grand Ressort                   |
| 5   | 4    | Garniture Extérieure            | 49  | 2    | Col de la Poignée               |
| 6   | 1    | Support de la Poulie            | 50  | 2    | Embout du Manche                |
| 7   | 2    | Guide de Poids                  | 51  | 1    | Support du Bras de Pivot        |
| 8   | 18   | Poids de 10 livres              | 52  | 1    | Coussin du Bras Gauche          |
| 9   | 1    | Poids Supérieur                 | 53  | 1    | Poulie en V                     |
| 10  | 1    | Poids de Chute                  | 54  | 5    | Rondelle en Plastique           |
| 11  | 1    | Sélecteur de Poids              | 55  | 2    | Embout du Cadre Principal       |
| 12  | 1    | Goupille de Poids               | 56  | 2    | Couvercle du Collier            |
| 13  | 2    | Amortisseur de Poids Inférieur  | 57  | 6    | Vis à Tête Creuse M6 x 15mm     |
| 14  | 2    | Embout du Guide de Poids        | 58  | 3    | Collier de l'Essieu             |
| 15  | 1    | Goupille de sécurité            | 59  | 1    | Essieu Long                     |
| 16  | 2    | Amortisseur de Poids Supérieur  | 60  | 1    | Butée de la Came                |
| 17  | 4    | Bague du Poids de Chute         | 61  | 6    | Roulement à Billes              |
| 18  | 2    | Bague du Guide de Poids         | 62  | 1    | Vis à Tête Creuse M6 x 30mm     |
| 19  | 2    | Vis de Blocage M8 x 35mm        | 63  | 2    | Prise                           |
| 20  | 1    | Bouton du Poids de Chute        | 64  | 1    | Contrepoids                     |
| 21  | 1    | Petit Ressort                   | 65  | 1    | Petite Rondelle M6              |
| 22  | 1    | Goupille du Poids de Chute      | 66  | 8    | Vis de Blocage M4 x 3mm         |
| 23  | 1    | Petite Poulie                   | 67  | 2    | Boulon à Tête Creuse M10 x 85mm |
| 24  | 1    | Grande Poulie                   | 68  | 1    | Cadre Principal                 |
| 25  | 4    | Pied                            | 69  | 1    | Boulon à Tête Creuse M10 x 70mm |
| 26  | 1    | Support du Loquet               | 70  | 1    | Goupille de Réglage             |
| 27  | 2    | Vis Auto-Taraudeuse M4 x 13mm   | 71  | 8    | Vis à Tête Creuse M10 x 35mm    |
| 28  | 16   | Vis M4 x 10 mm                  | 72  | 1    | Bouton de Réglage               |
| 29  | 2    | Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm | 73  | 2    | Bague d'Espacement du Support   |
| 30  | 6    | Vis à Tête Creuse M10 x 30mm    | 74  | 2    | Amortisseur du Support          |
| 31  | 24   | Rondelle M10                    | 75  | 6    | Vis à Tête Creuse M8 x 25mm     |
| 32  | 5    | Écrou de Verrouillage M10       | 76  | 14   | Rondelle M8                     |
| 33  | 2    | Vis M6 x 20mm                   | 77  | 2    | Vis M8 x 40mm                   |
| 34  | 6    | Rondelle M6                     | 78  | 1    | Essieu Moyen                    |
| 35  | 4    | Vis M6 x 15mm                   | 79  | 2    | Boulon à Tête Creuse M8 x 20mm  |
| 36  | 4    | Carénage                        | 80  | 1    | Essieu Court                    |
| 37  | 2    | Garniture Intérieure            | 81  | 1    | Protège Chevilles               |
| 38  | 1    | Cadre de Liaison                | 82  | 1    | Coussin du Bras Droit           |
| 39  | 6    | Anneau Élastique 25mm           | 83  | 1    | Écrou M20                       |
| 40  | 1    | Câble                           | 84  | 4    | Vis à Tête Creuse M8 x 30mm     |
| 41  | 1    | Bras de Pivot Inférieur         | 85  | 1    | Couvre Roulement                |
| 42  | 1    | Bras de Pivot Supérieur         | 86  | 1    | Vis à Tête Plate M6 x 15mm      |
| 43  | 1    | Sangle d'Ancrage                | 87  | 1    | Support de Renforcement         |
| 44  | 1    | Embout du Bras de Pivot         | *   | —    | 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.

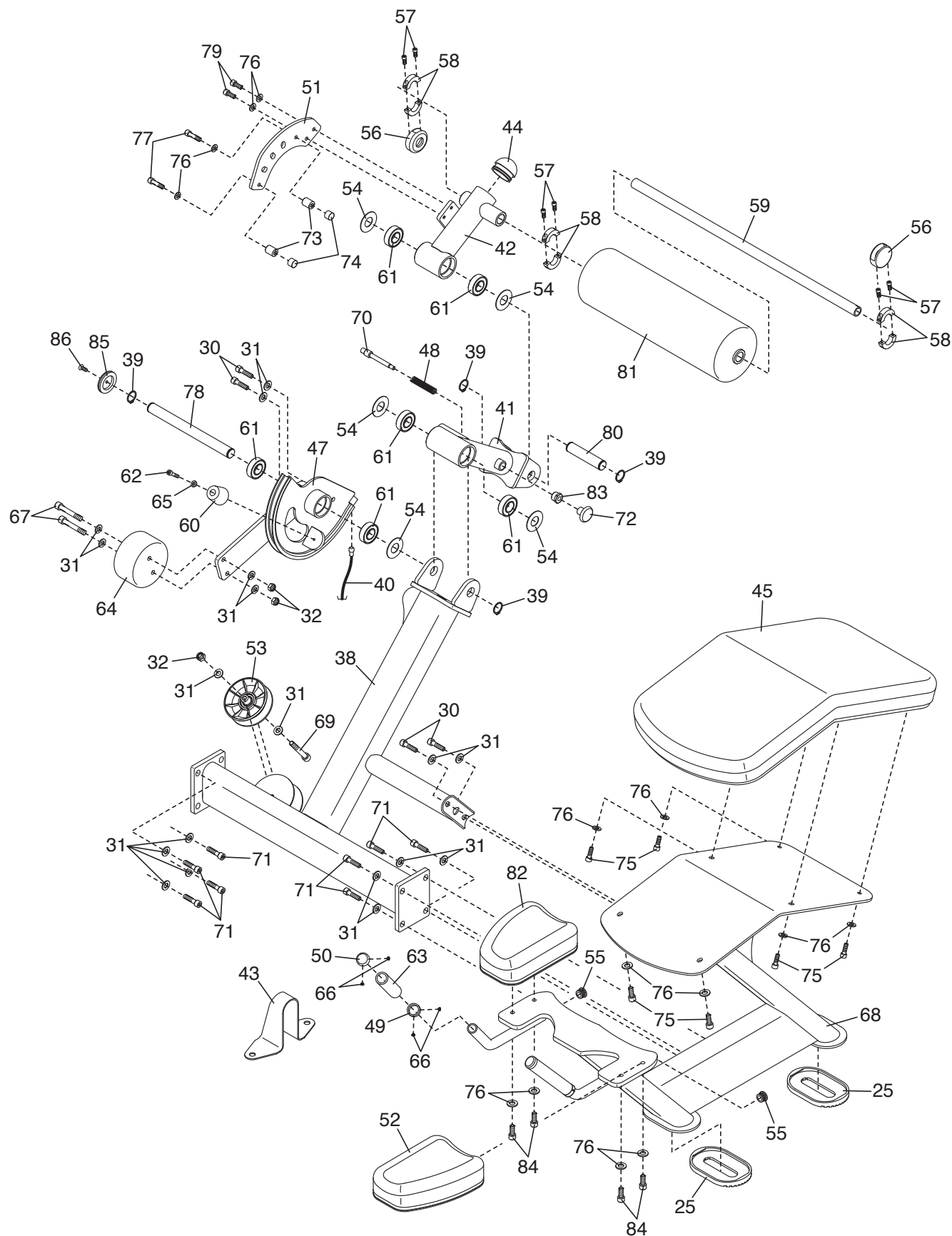
## SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle F814.0 R1112A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F814.0 R1112A



---

# 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 Etats-Unis et Canada**

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 8 a.m.–5 p.m. TM

Écrivez :

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

## **Hors des Etats-Unis et Canada**

Appelez : 001-435-786-3521

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