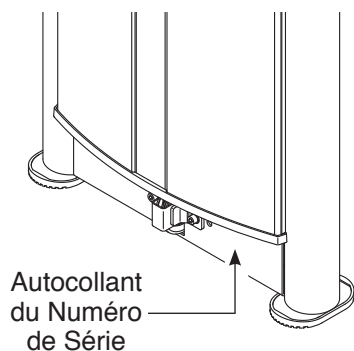


FREEMOTION® BACK EXTENSION

N°. du Modèle F815.0

N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

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

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

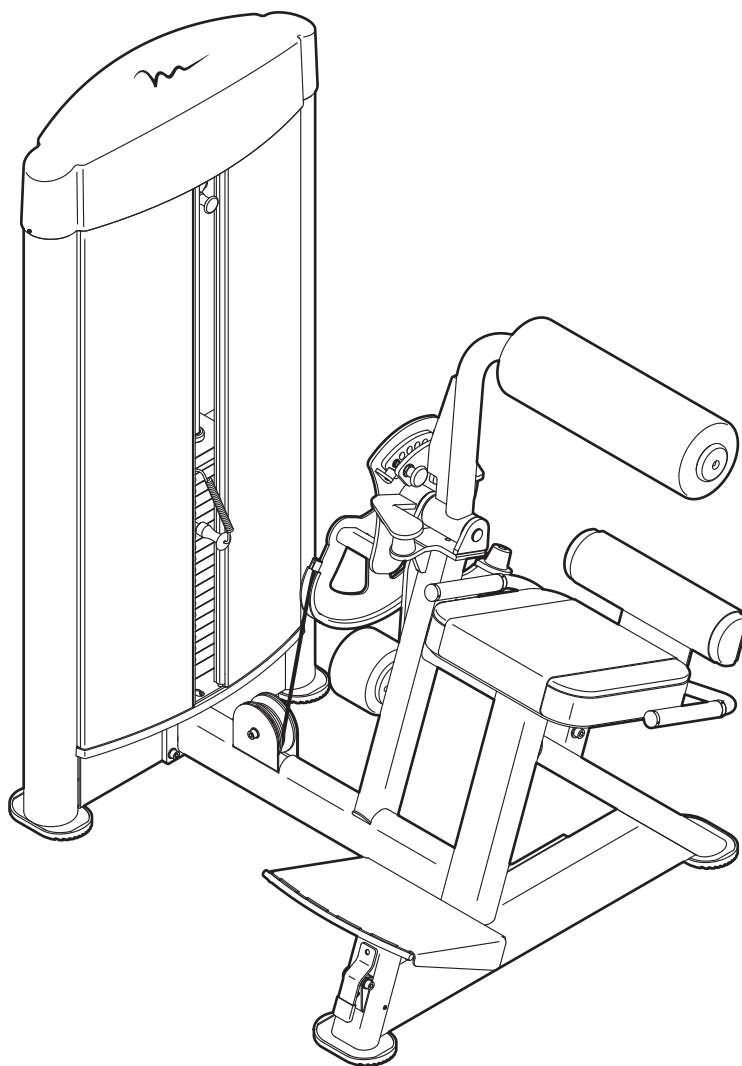


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
RÉGLAGES	17
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	18
DIAGRAMME DU CÂBLE	20
LISTE DES PIÈCES	21
SCHÉMA DÉTAILLÉ	22
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

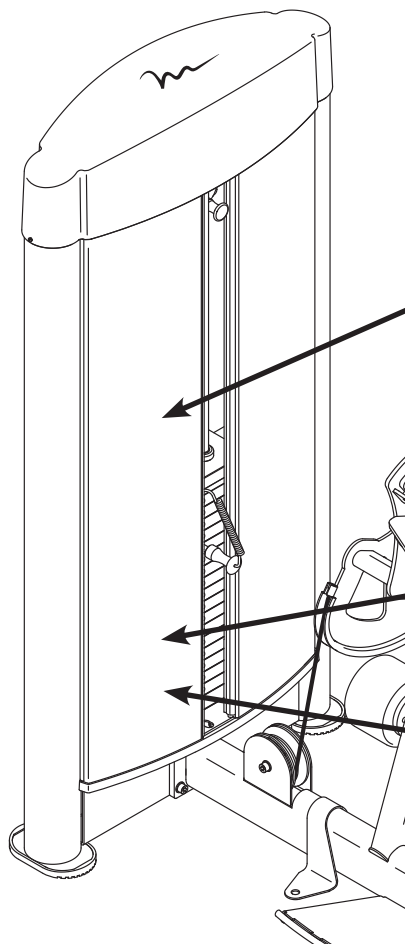
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ 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. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'il y a assez d'espace autour de l'appareil de musculation pour les exercices à effectuer.
4. Utilisez l'appareil de musculation uniquement sur une surface plane. Installez un tapis sous le cadre de musculation pour protéger le sol.
5. Fixez l'appareil de musculation sur le sol à l'aide des sangles d'ancrage (voir le schéma page 5), quand cela est possible ou requis, pour assurer une plus grande 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 l'appareil de musculation.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie éloignés 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 ne posez pas les mains dessus 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, le raccord de câble et la poulie avant chaque utilisation de l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
14. Veillez à ce que chaque câble demeure dans les gorges des poulies en tout temps. Si un câble se coince pendant l'exercice, cessez immédiatement et veillez à ce que le câble loge dans les poulies et que rien ne gêne le câble ni les poulies.
15. Un excès d'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.



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 de poids doit être complètement enfoncée dans la plaque de poids.

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

AVERTISSEMENT

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

INSPECTEZ TOUTS 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 pour les FREEMOTION® BACK EXTENSION (Développé pour le Dos). Grâce à sa liberté de mouvement, vous pouvez faire travailler les groupes de muscles de votre corps de la manière dont vous les utilisez naturellement pour un entraînement plus efficace.

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.

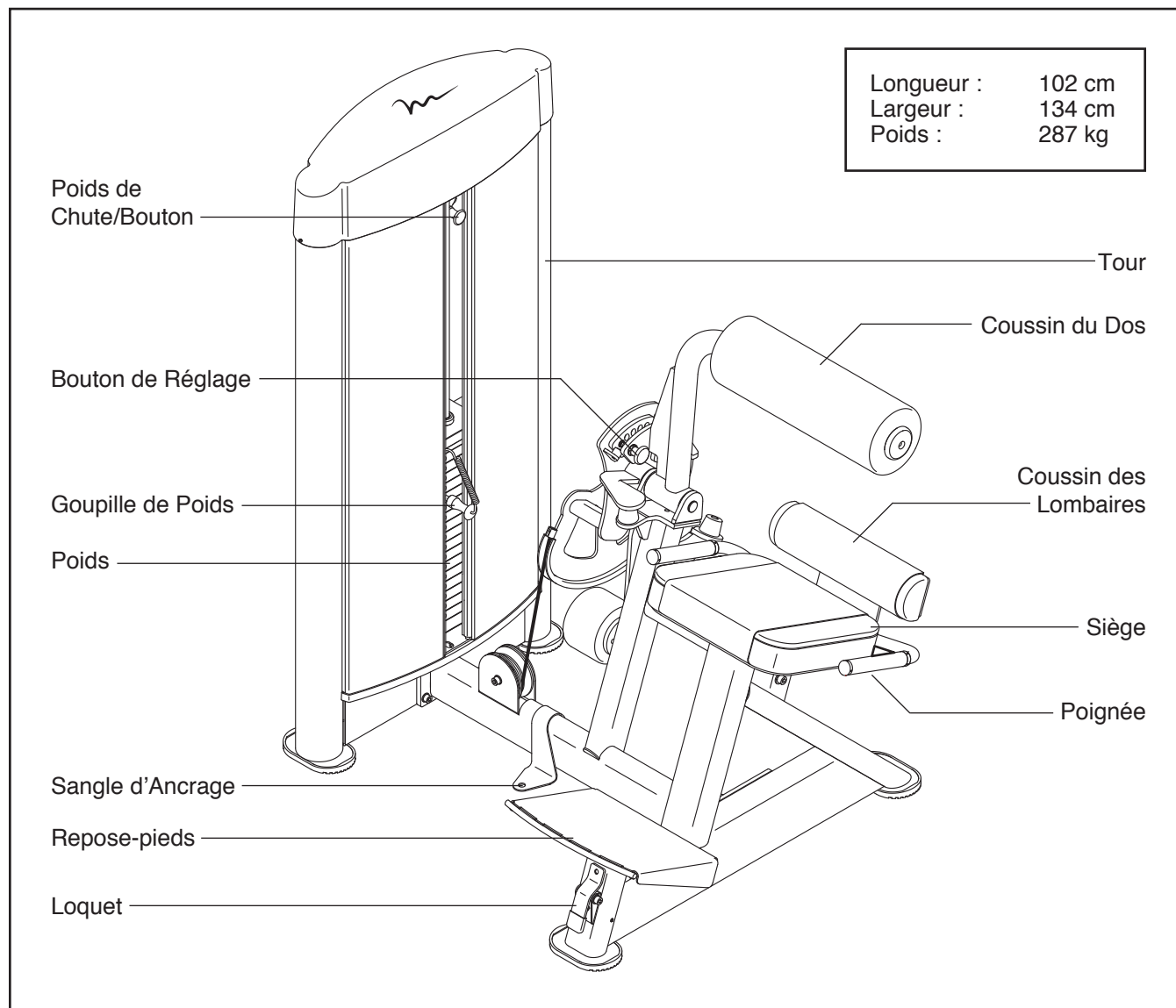
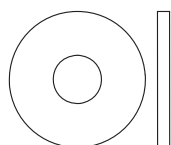


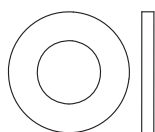
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.

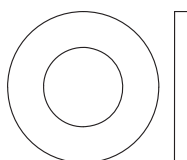
Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.



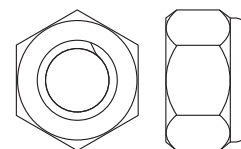
Rondelle
M6 (34)–4



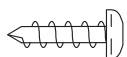
Rondelle M8
(76)–6



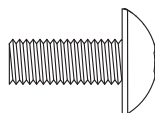
Rondelle M10
(31)–12



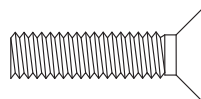
Écrou de Verrouillage
M10 (32)–2



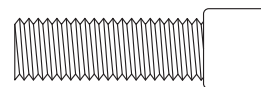
Vis Auto-perçante
M4 x 13mm
(27)–2



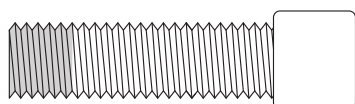
Vis M6 x 15mm
(35)–4



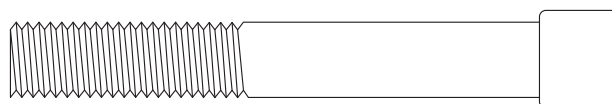
Vis M6 x 25mm
(79)–1



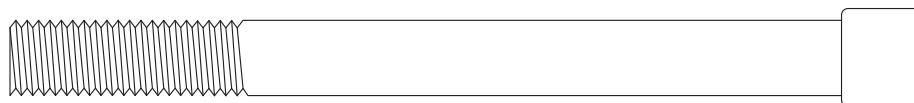
Vis à Tête Creuse
M8 x 25mm (77)–6



Vis en Métal/Nylon à Tête
Creuse M10 x 35mm (71)–8



Vis à Tête Creuse M10 x 70mm (69)–2



Boulon à Tête Creuse M10 x 110mm (80)–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

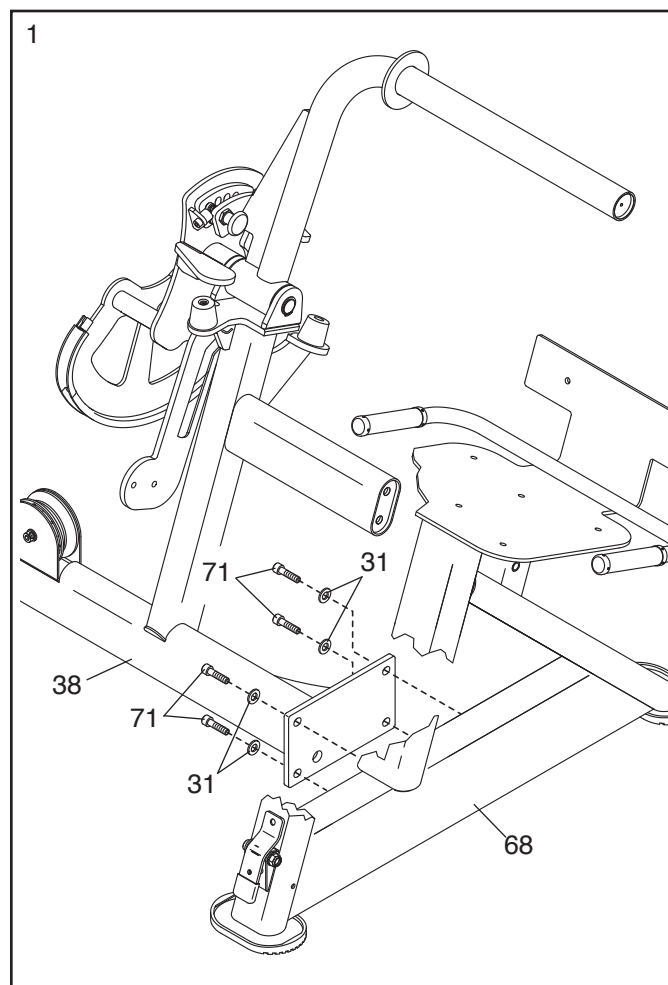


L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

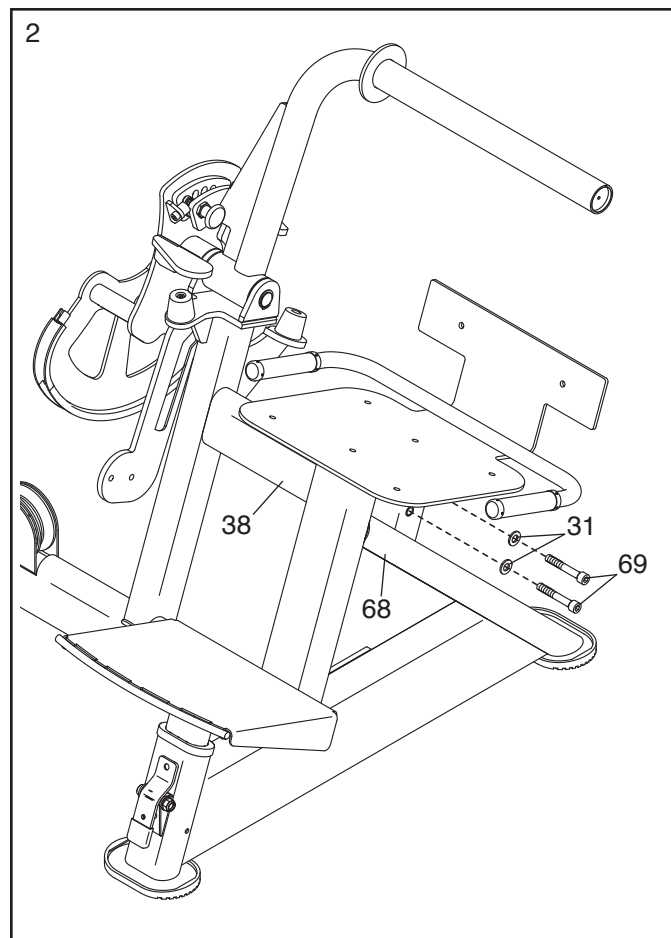
1.

Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir compris les informations indiquées dans l'encadré ci-dessus.

Attachez le Cadre de Liaison (38) sur le Cadre du Siège (68) à l'aide de quatre Vis en Métal/ Nylon à Tête Creuse M10 x 35mm (71) et quatre Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas encore les Vis en Métal/Nylon à Tête Creuse.**

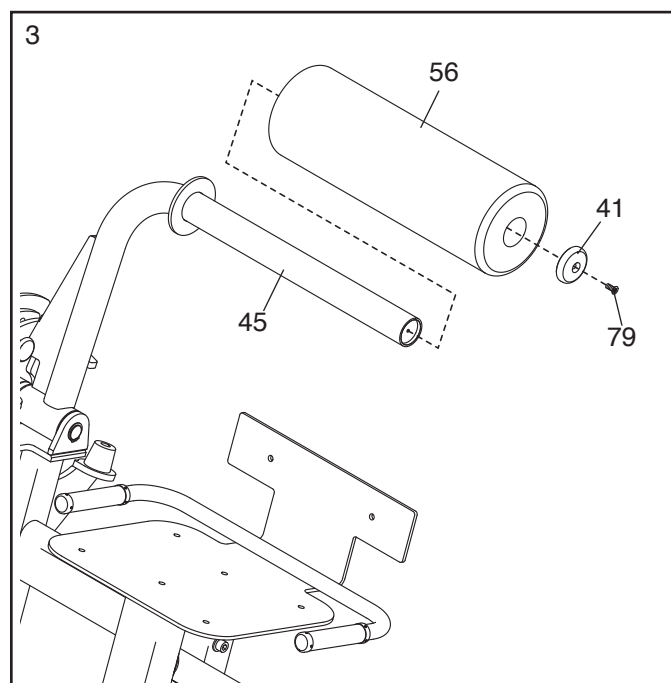


2. Attachez le Cadre de Liaison (38) sur le Cadre du Siège (68) à l'aide de quatre Vis à Tête Creuse M10 x 70mm (69) et quatre Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas encore les Vis à Tête Creuse.**

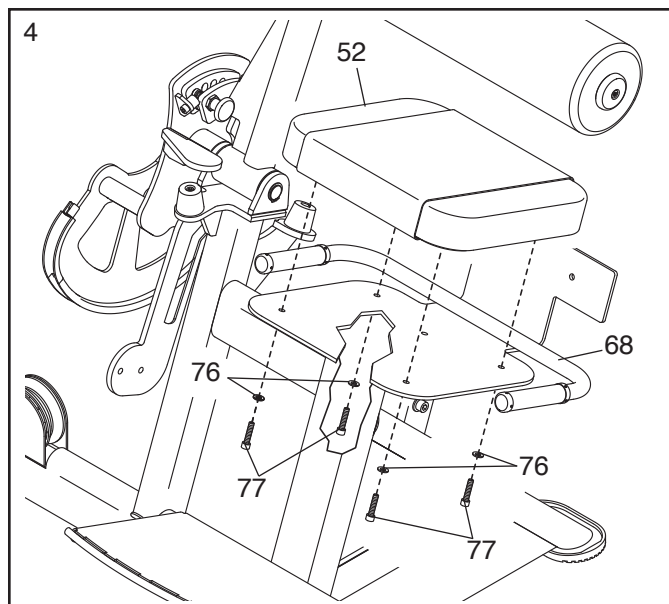


3. Glissez le Coussin du Dos (56) sur le Bras de Pivot (45).

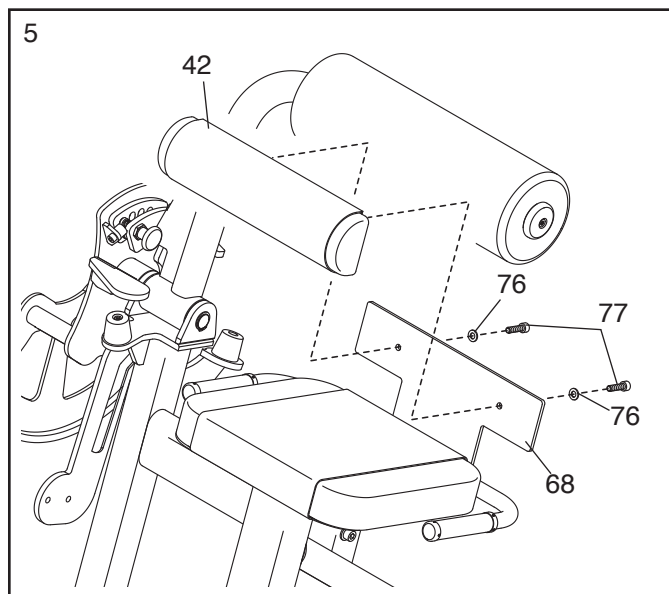
Ensuite, attachez l'Embout du Coussin (41) sur le Bras de Pivot (45) à l'aide d'une Vis M6 x 25mm (79).



4. Attachez le Siège (52) sur le Cadre du Siège (68) à l'aide de quatre Vis à Tête Creuse M8 x 25mm (77) et de quatre Rondelles M8 (76).



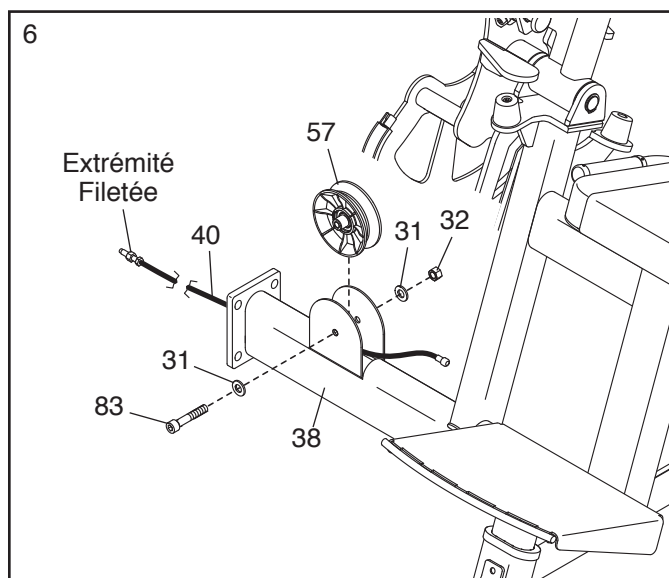
5. Attachez le Coussin des Lombaires (42) sur le Cadre du Siège (68) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M8 x 25mm (77) et de deux Rondelles M8 (76).



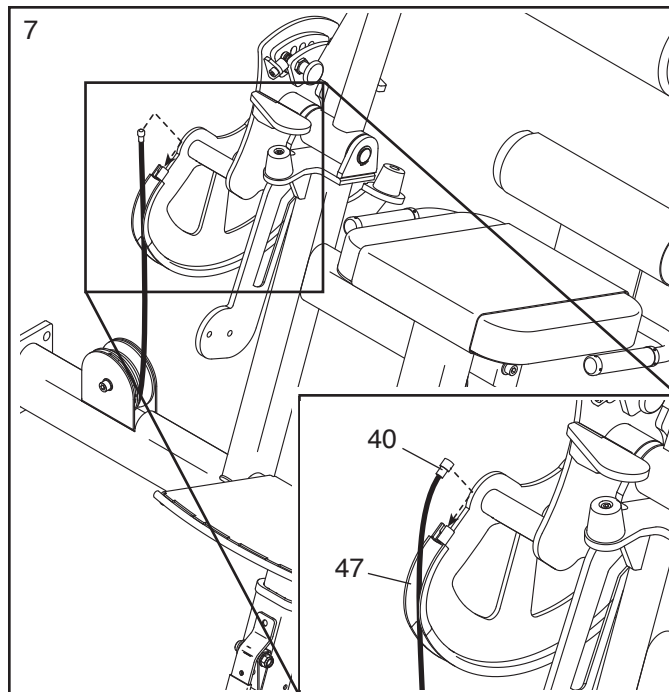
6. Enlevez toutes les pièces (31, 32, 57 et 83) du support de poulie situé sur le Cadre de Liaison (38).

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

Attachez la Poulie en V (57) à l'intérieur du support de la poulie sur le Cadre de Liaison (38) à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 70mm (83), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous venez de retirer.



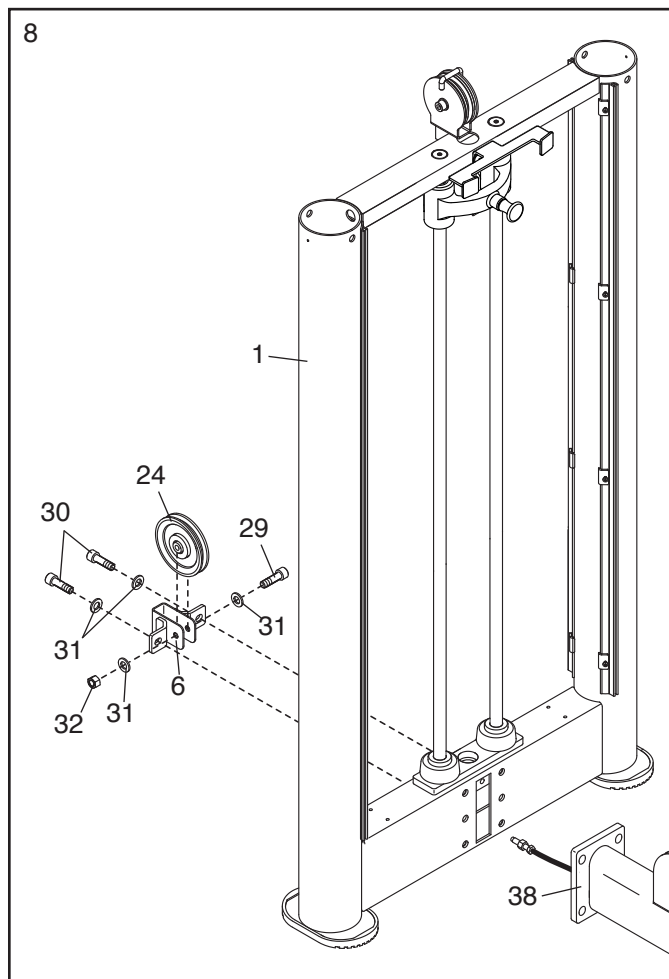
7. **Référez-vous au schéma encadré.** Enfoncez l'extrémité du Câble (40) aussi profondément que possible dans le support de la Came (47).



8. Orientez le Cadre de la Tour (1) comme sur le schéma, et placez-le près du Cadre de Liaison (38). **Demandez à une deuxième personne de tenir le Cadre de la Tour pour l'empêcher de tomber jusqu'à la fin de l'étape 9.**

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).

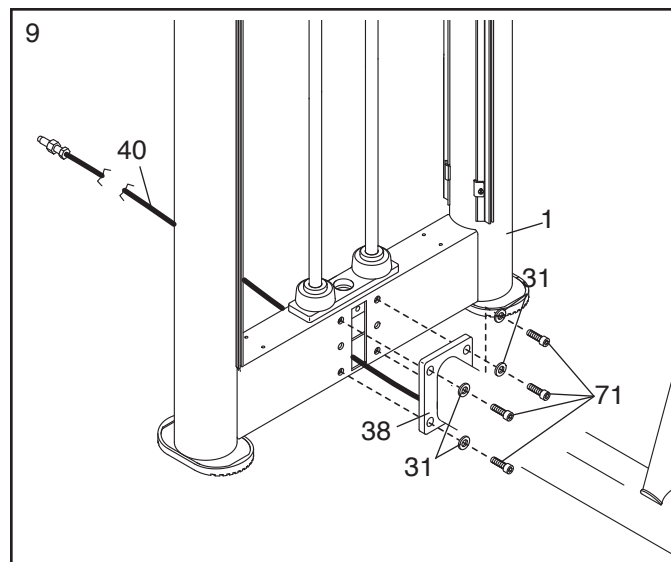


9. Insérez le Câble (40) dans le Cadre de la Tour (1), comme sur le schéma.

Attachez le Cadre de Liaison (38) sur le Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis en Métal/ Nylon à Tête Creuse M10 x 35mm (71) et quatre Rondelles M10 (31).

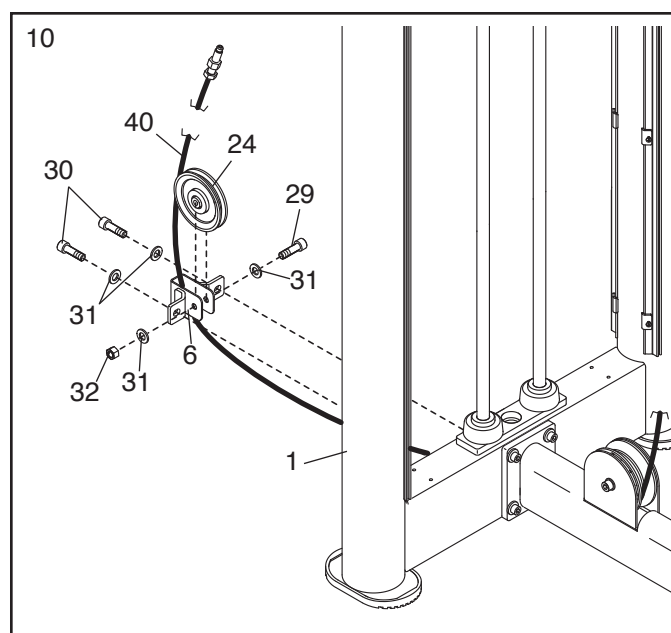
Référez-vous à l'étape 1. Serrez les quatre Vis en Métal/Nylon à Tête Creuse M10 x 35mm (71).

Référez-vous à l'étape 2. Serrez les trois Vis à Tête Creuse M10 x 70mm (69).



10. 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) retirés lors de l'étape 8.

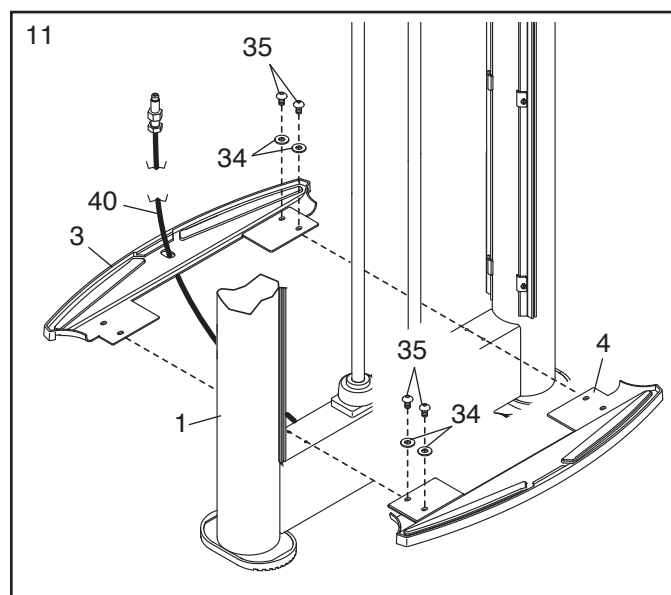
Ensuite, attachez le Support de la Poulie (6) sur le Cadre de la Tour (1) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30) et les deux Rondelles M10 (31) retirées lors de l'étape 8.



11. Identifiez la Base du Hauban Arrière (3), au centre duquel 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).



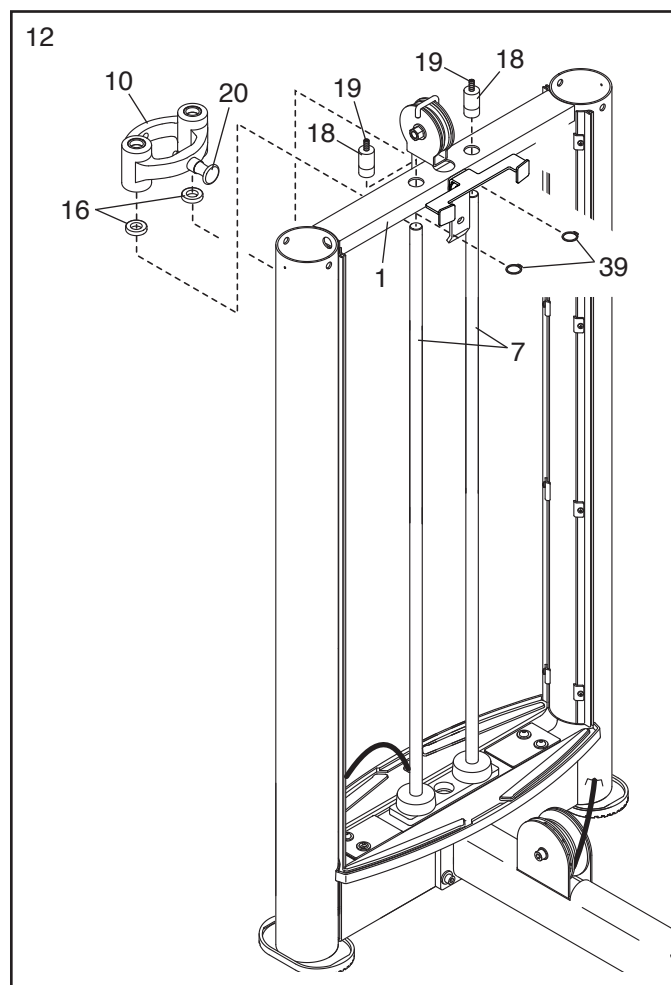
12. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et glissez le Poids de Chute (10) vers le bas sur les Guides de Poids (7).

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

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

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

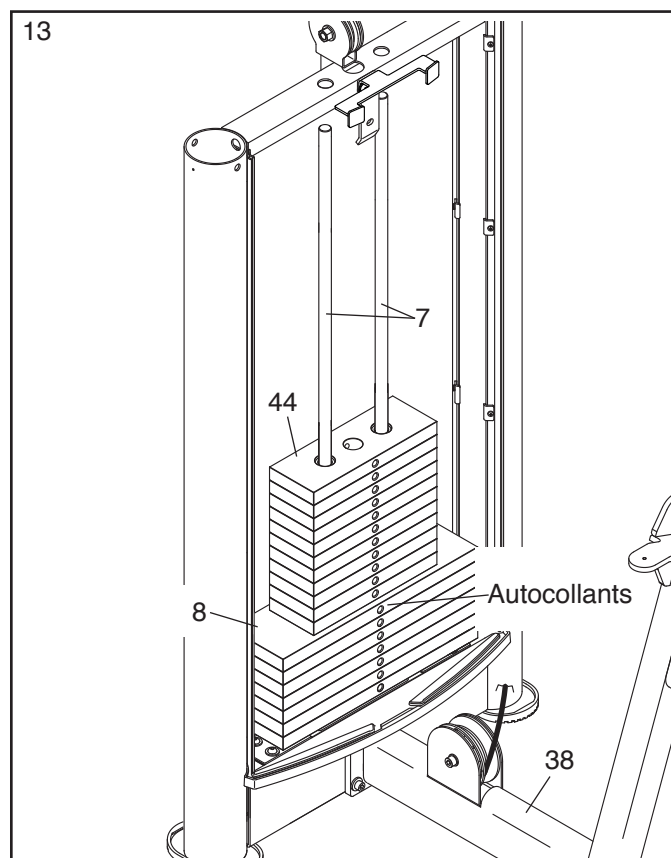
Ensuite, faites basculer les deux extrémités supérieures des Guides de Poids (7) vers l'avant ou l'arrière et glissez le Poids de Chute (10) et les deux Amortisseurs du Poids Supérieur (16) vers le haut hors des Guides de Poids.



13. Vérifiez les autocollants sur les sept Poids de 20 livres (8), 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 de Liaison (38), puis faites glisser le Poids de 20 livres sur les Guides de Poids (7).

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

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



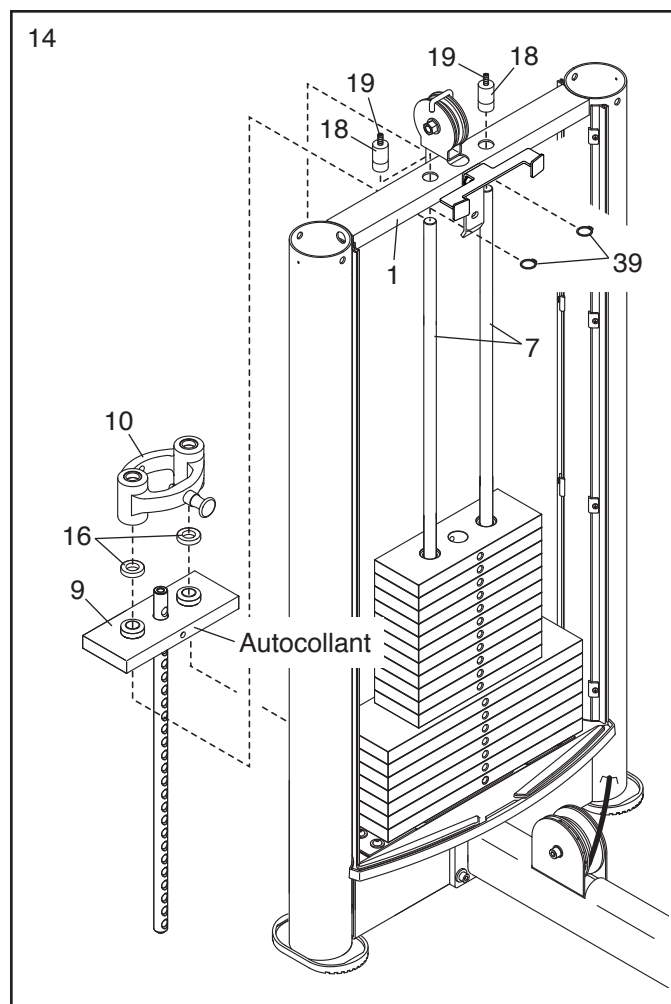
14. Orientez le Poids Supérieur (9) et le Poids de Chute (10) comme sur le schéma.

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

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

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

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

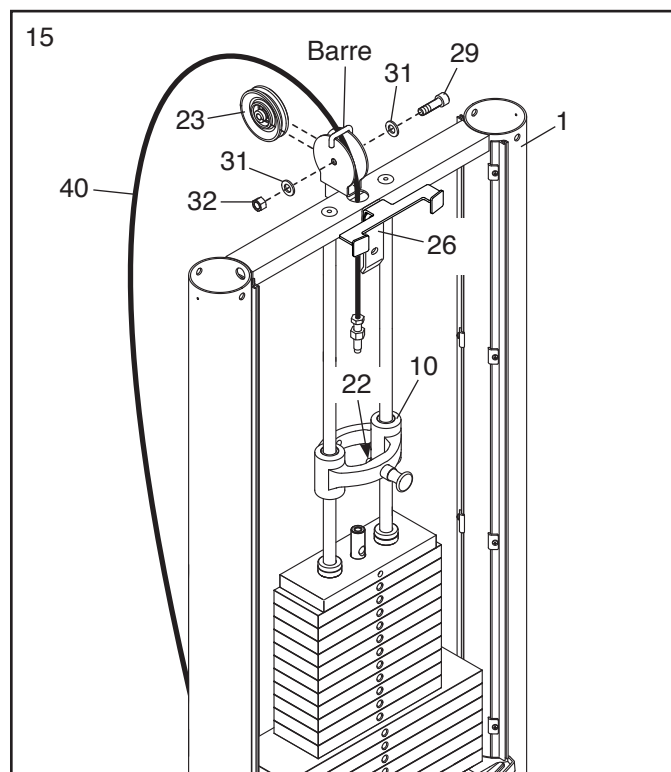


15. Enlevez toutes les pièces (23, 29, 31, et 32) du support de poulie située sur le Cadre de la Tour (1).

Faites passer le Câble (40) dans le support de la poulie, 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 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.**

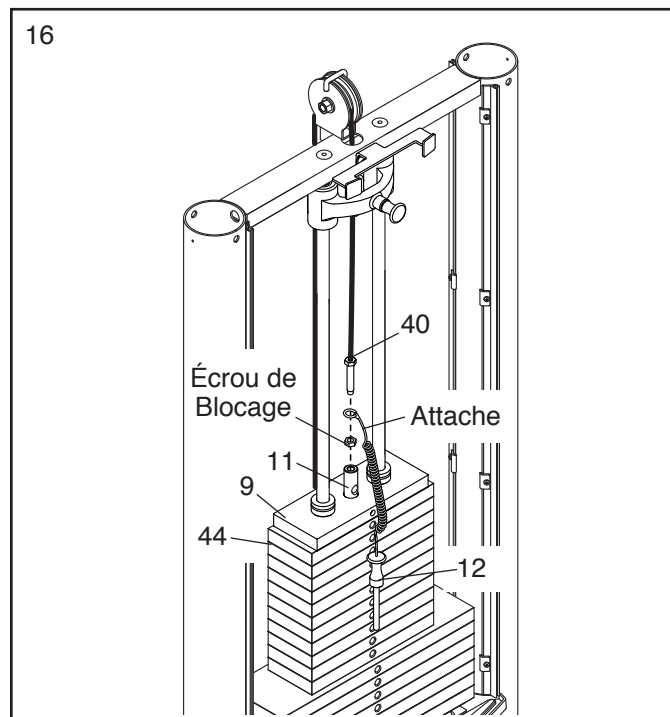
Ensuite, glissez le Poids de Chute (10) vers le haut jusqu'à ce que la Goupille du Poids de Chute (22) s'enclenche dans un trou sur le Support du Loquet (26). **Assurez-vous que la Goupille du Poids de Chute est bien enfoncée dans le trou.**



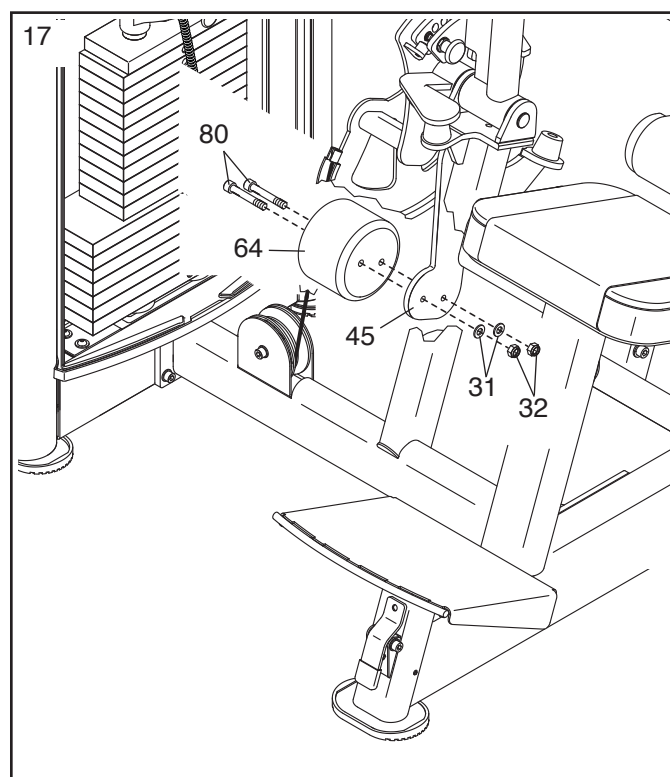
16. Retirez l'écrou de blocage du bout du Câble (40). Ensuite, glissez l'attache sur la Goupille de Poids (12) sur le bout du Câble. Ensuite, vissez à la main l'écrou de blocage sur le bout du Câble.

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 (44). 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 sur l'extrémité du Câble (40) contre le Sélectionneur de Poids (11).



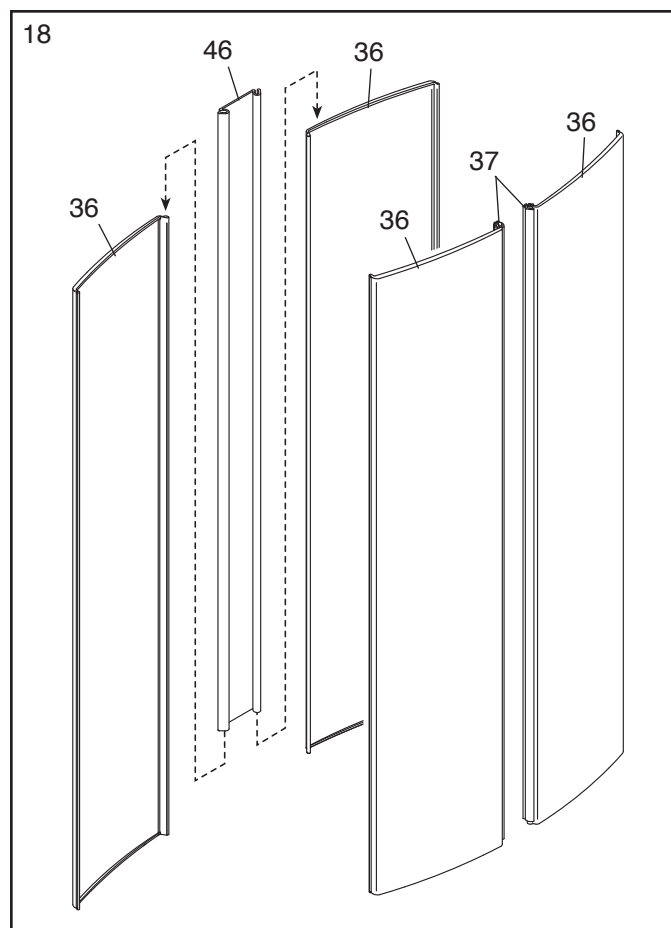
17. Attachez le Contrepoids (64) sur le Bras de Pivot (45) à l'aide de deux Boulons à Tête Creuse M10 x 110mm (80), deux Rondelles M10 (31), et deux Écrous de Verrouillage M10 (32).



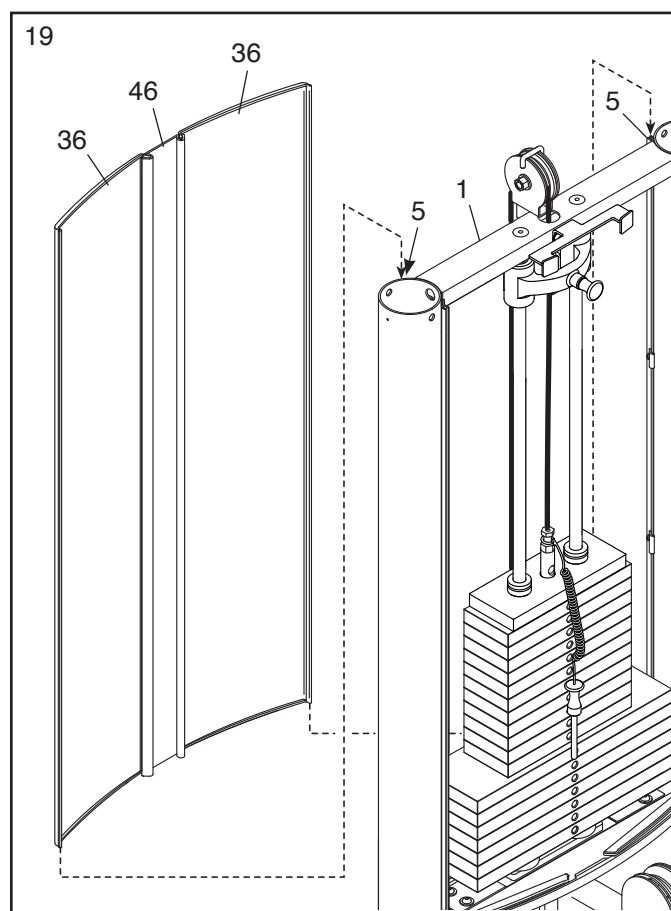
18. Remarque : les pièces illustrées dans cette étape sont peut-être pré-assemblées.

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

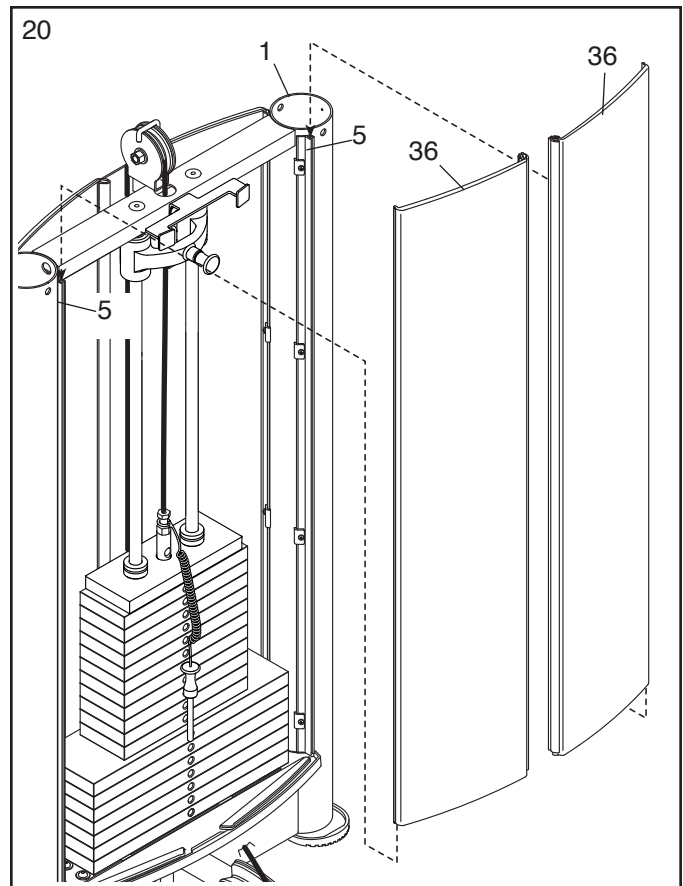
Faites glisser le Panneau du Hauban (46) vers le bas sur les deux Haubans (36) qui **ne** possèdent pas de bandes de Garniture Intérieure (37).



19. 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).

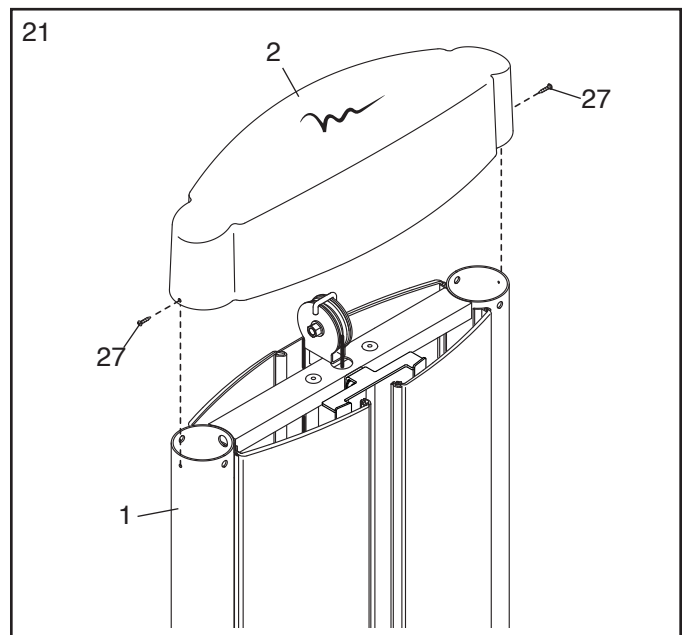


20. Faites glisser les deux Haubans (36) restants vers le bas à l'intérieur des deux bandes de Garniture Extérieure (5) situées à l'avant du Cadre de la Tour (1).



21. 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 Autoperçantes M4 x 13mm (27).



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

RÉGLAGES

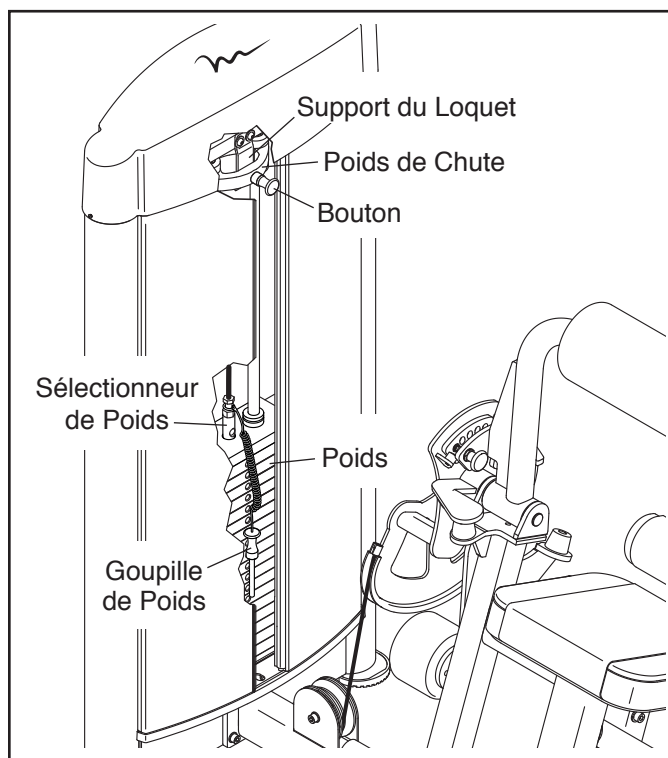
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

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 soit complètement enfoncée.** Remarque : pour utiliser uniquement le poids supérieur, enfoncez la goupille de poids dans le trou sur le sélectionneur de poids 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.

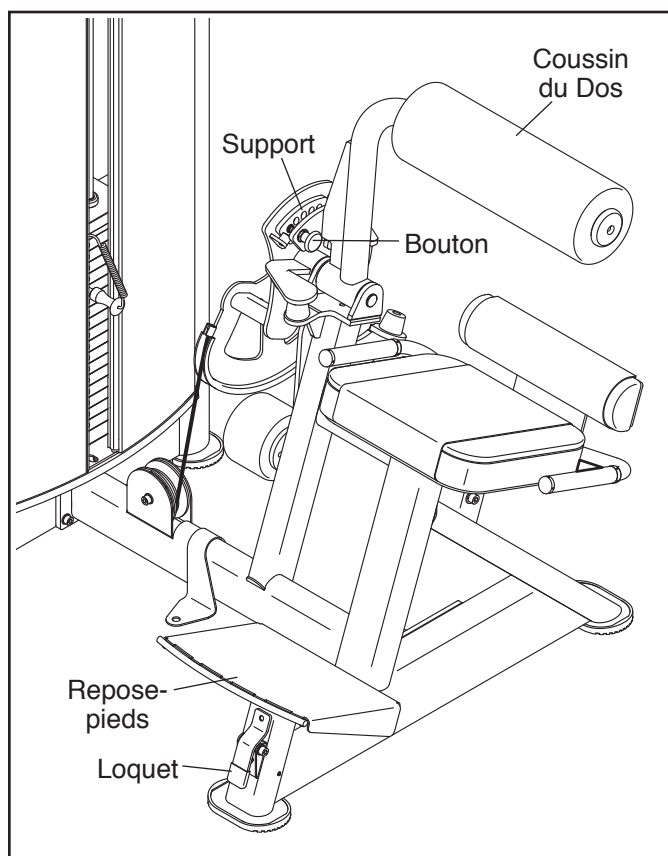
Quand vous n'utilisez pas le poids de chute, faites-le glisser vers le haut et enfoncez le bouton dans le support du loquet. **Bougez légèrement le poids de chute vers le haut et vers le bas afin de vous assurer que le bouton est bien enfoncé dans le support du loquet.**



RÉGLAGE DU COUSSIN DU DOS ET DU REPOSE-PIEDS

Pour régler la position de départ du coussin du dos, tirez le bouton de réglage, faites pivoter le coussin du dos vers l'avant ou vers l'arrière, puis lâchez la touche de réglage. **Déplacez légèrement le coussin du dos vers l'arrière et vers l'avant pour vous assurer que le bouton de réglage est bien enfoncé dans un des trous de réglage sur le support de la came.**

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



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Nettoyage Général

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

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

Tâches Difficiles

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

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

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

Méthode Optionnelle pour les Tâches Difficiles

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

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

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

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

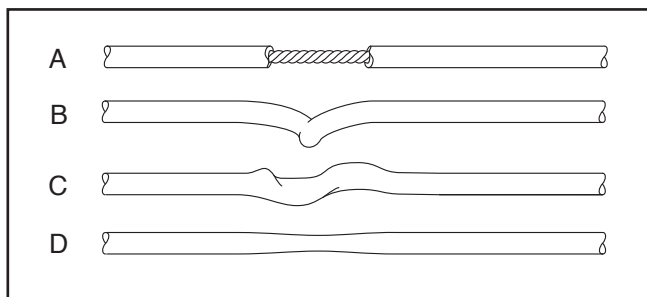
Petites Pièces

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



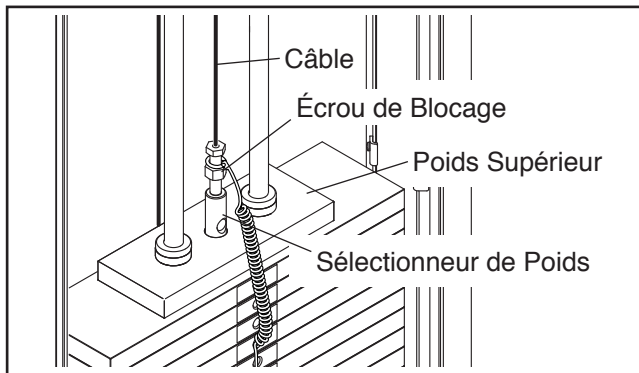
Réglage du Câble

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 ci-dessous 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

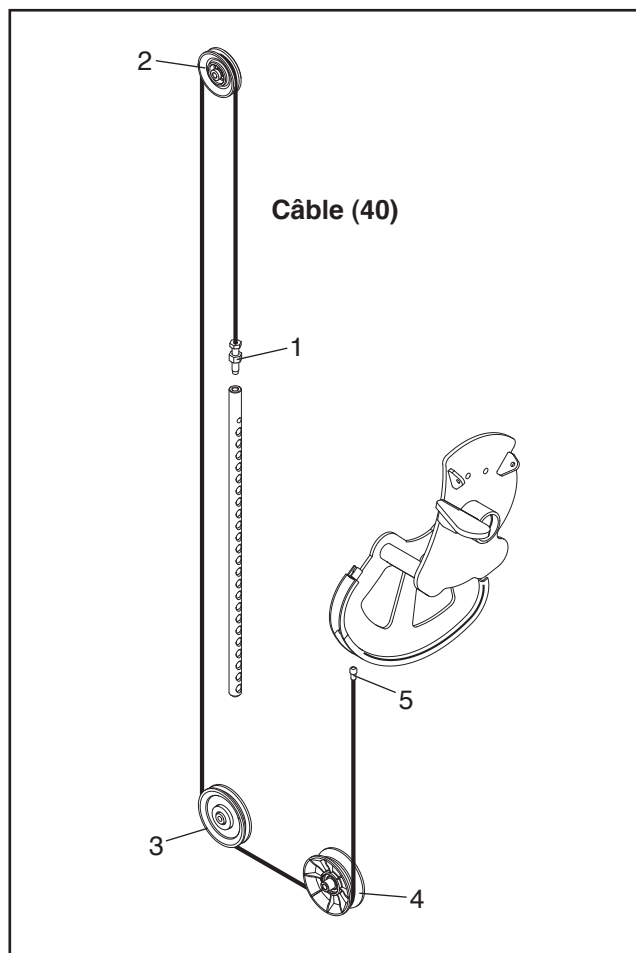
Vérifiez les poignées et remplacez-les si nécessaire.

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



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F815.0 R0612A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre de la Tour	45	1	Bras de Pivot
2	1	Couvercle de la Tour	46	1	Panneau du Hauban
3	1	Base du Hauban Arrière	47	1	Came
4	1	Base du Hauban Avant	48	1	Ressort du Loquet
5	4	Garniture Extérieure	49	2	Col de la Poignée
6	1	Support de la Poulie	50	2	Embout de la Poignée
7	2	Guide de Poids	51	1	Repose-pieds
8	7	Poids de 20 livres	52	1	Siège
9	1	Poids Supérieur	53	1	Loquet
10	1	Poids de Chute	54	3	Rondelle en Plastique
11	1	Sélectionneur de Poids	55	1	Bague du Cadre du Siège
12	1	Goupille de Poids	56	1	Coussin du Dos
13	2	Amortisseur de Poids Inférieur	57	1	Poulie en V
14	2	Embout du Guide de Poids	58	1	Essieu
15	1	Goupille de Sécurité	59	2	Amortisseur du Cadre
16	2	Amortisseur du Poids Supérieur	60	1	Support de la Came
17	4	Bague du Poids de Chute	61	4	Roulement à Billes
18	2	Bague du Guide de Poids	62	2	Petite Rondelle M6
19	2	Vis de Blocage M8 x 35mm	63	2	Poignée en Mousse
20	1	Bouton du Poids de Chute	64	1	Contrepoids
21	1	Ressort du Poids de Chute	65	2	Vis à Tête Creuse M6 x 30mm
22	1	Broche du Poids de Chute	66	8	Vis de Blocage M4 x 3mm
23	1	Petite Poulie	67	1	Vis d'Arrêt
24	1	Grande Poulie	68	1	Cadre du Siège
25	4	Pied	69	2	Vis à Tête Creuse M10 x 70mm
26	1	Support du Loquet	70	2	Amortisseur de la Came
27	2	Vis Autoperçante M4 x 13mm	71	8	Vis en Métal/Nylon à Tête Creuse M10 x 35mm
28	16	Vis M4 x 10mm	72	1	Goupille de Réglage
29	2	Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm	73	1	Ressort de la Goupille
30	2	Vis à Tête Creuse M10 x 30mm	74	1	Écrou M20
31	26	Rondelle M10	75	1	Bouton de Réglage
32	8	Écrou de Verrouillage M10	76	6	Rondelle M8
33	2	Vis M6 x 20mm	77	6	Vis à Tête Creuse M8 x 25mm
34	6	Rondelle M6	78	1	Revêtement du Siège
35	4	Vis M6 x 15mm	79	1	Vis M6 x 25mm
36	4	Hauban	80	2	Boulon à Tête Creuse M10 x 110mm
37	2	Garniture Intérieure	81	2	Boulon à Tête Creuse M10 x 35mm
38	1	Cadre de Liaison	82	2	Vis à Tête Creuse M8 x 15mm
39	4	Bague-attache 25mm	83	1	Boulon à Tête Creuse M10 x 70mm
40	1	Câble	84	1	Boulon à Tête Creuse M10 x 65mm
41	1	Embout du Coussin	85	1	Support du Hauban
42	1	Coussin des Lombaires	*	—	Manuel de l'Utilisateur
43	1	Sangle d'Ancrage			
44	11	Poids de 10 livres			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle F815.0 R0612A

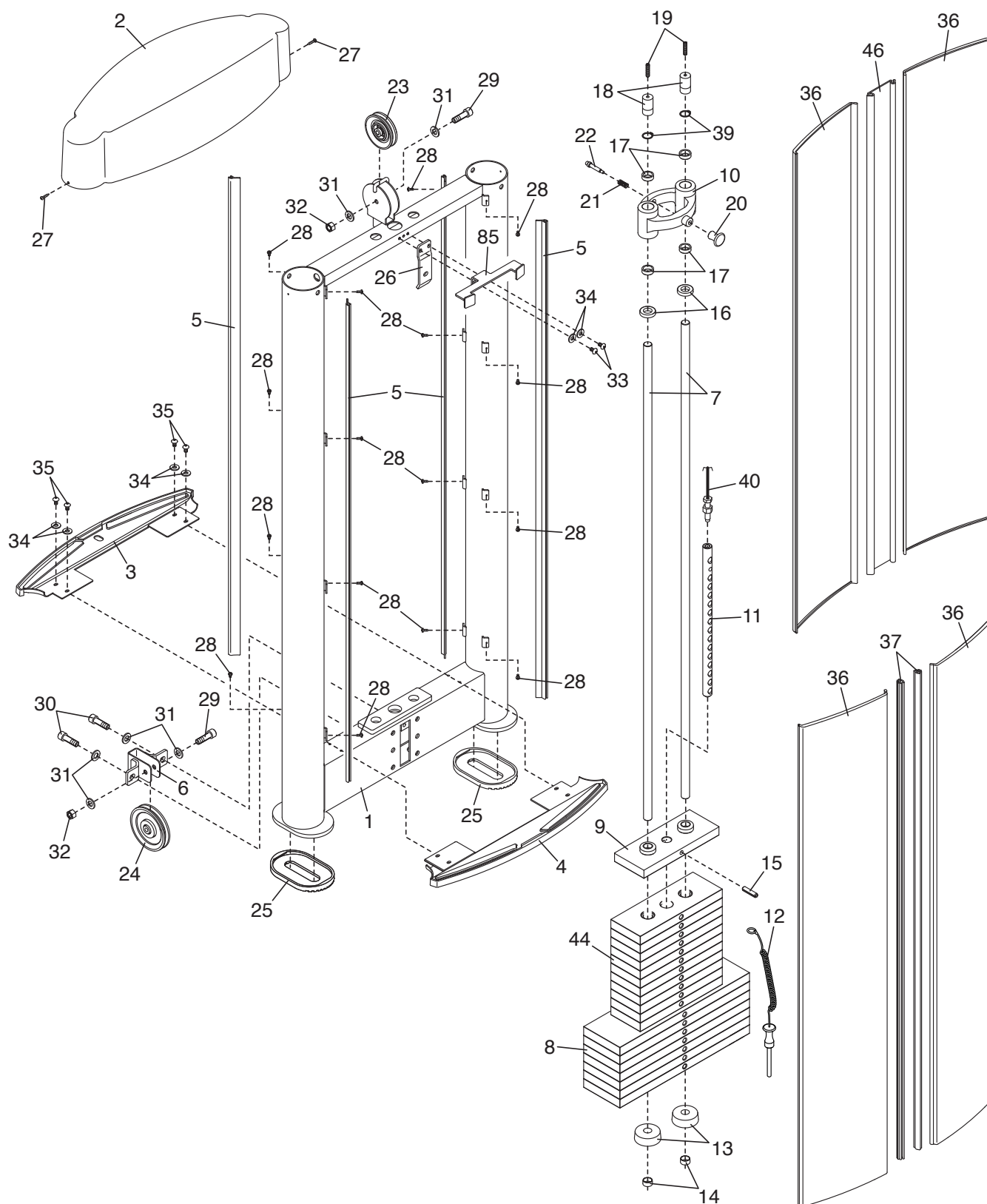
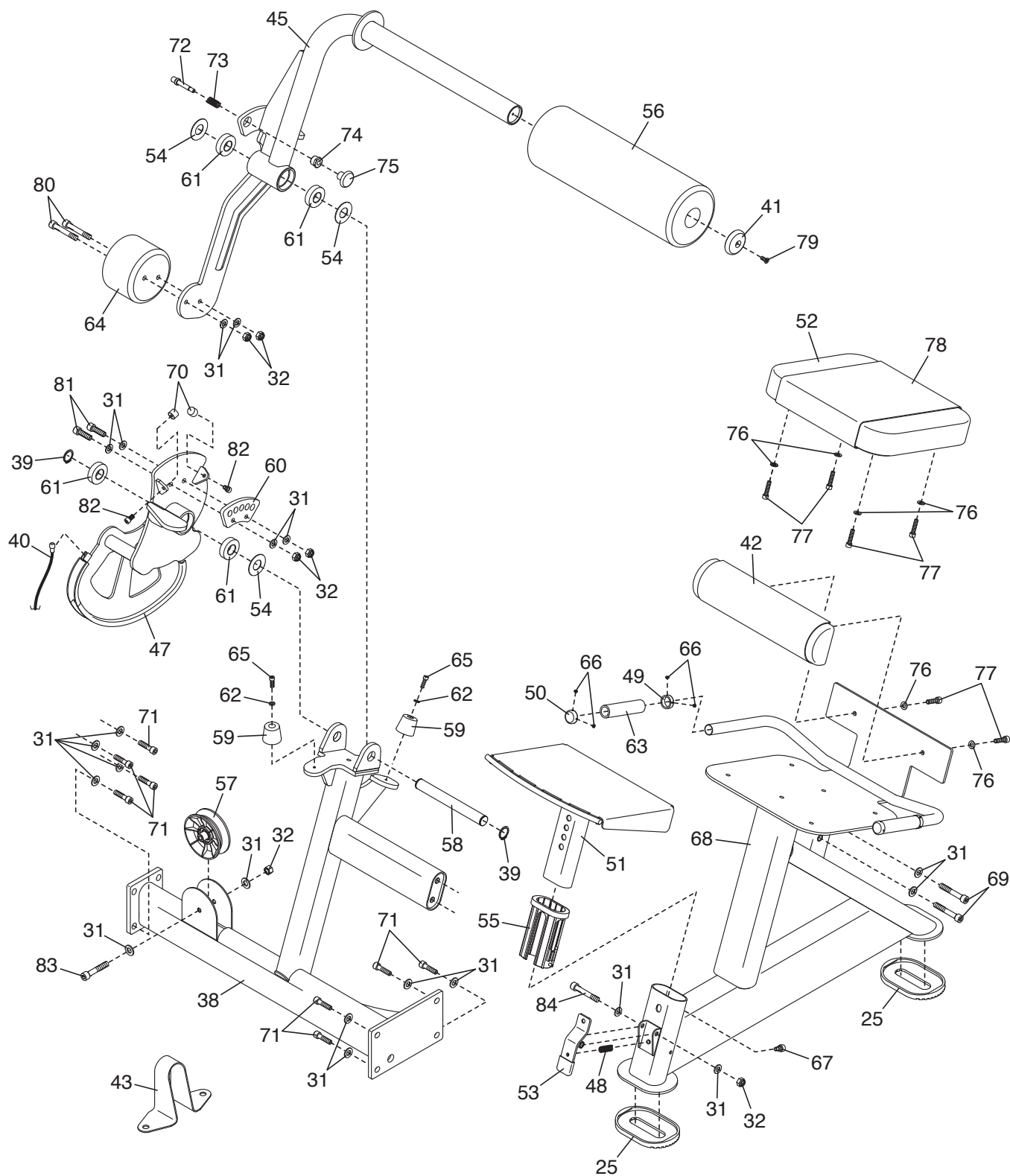


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F815.0 R0612A



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