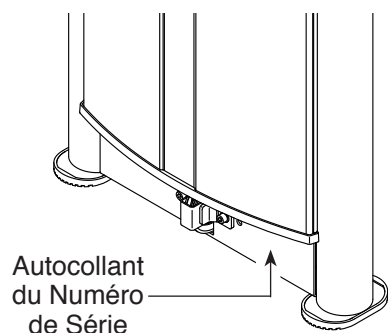


FREEMOTION® Rotary Torso

N°. du Modèle F818.0

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

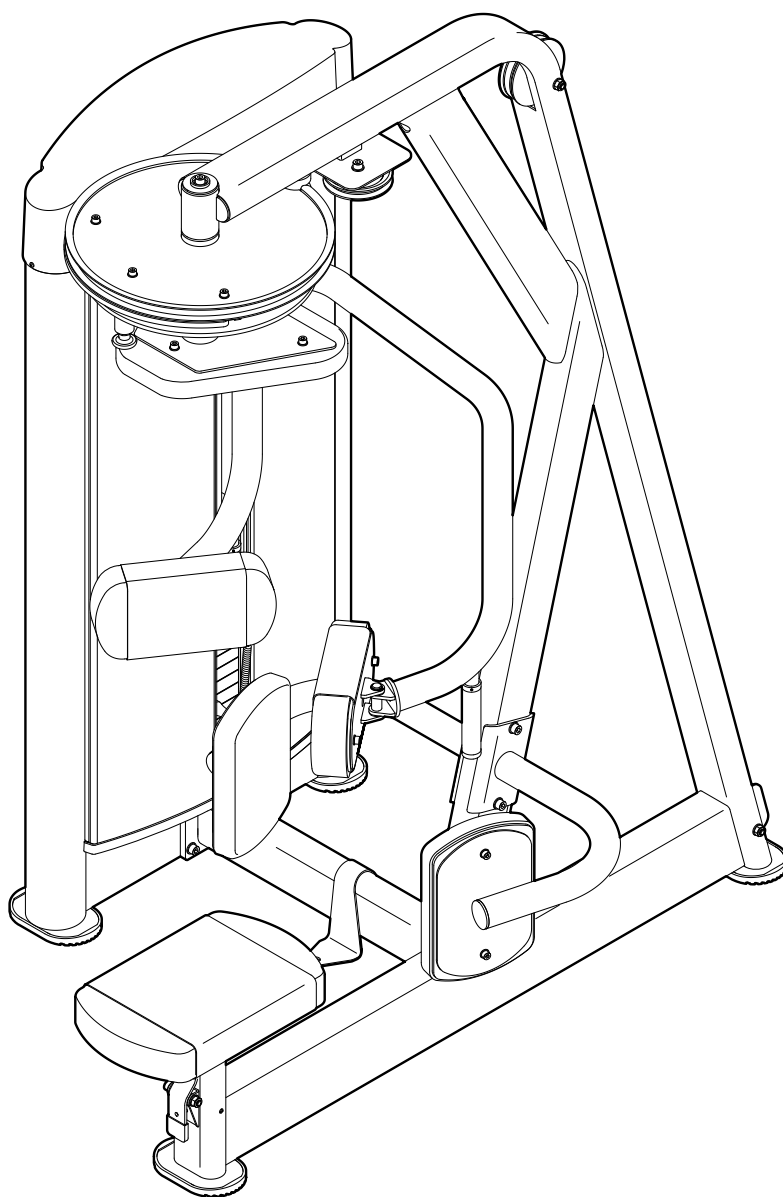


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
MONTAGE	7
RÉGLAGES	17
DIAGRAMME DU CÂBLE	19
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	20
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 votre appareil de musculation. FreeMotion Fitness ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu 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 au besoin ou 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 appropriée 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 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. Veillez à ce que les poignées soient fermement fixées avant chaque utilisation de l'appareil de musculation.
14. 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.
15. Veillez à ce que tous les câbles logent dans les gorges des poulies en tout temps. Si un câble se coince pendant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et veillez à ce que le câble loge dans les poulies et que rien ne gêne ni le câble, ni les poulies.
16. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

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 page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

**AVERTISSEMENT**

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

**ATTENTION**



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

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

**AVERTISSEMENT**



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

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

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

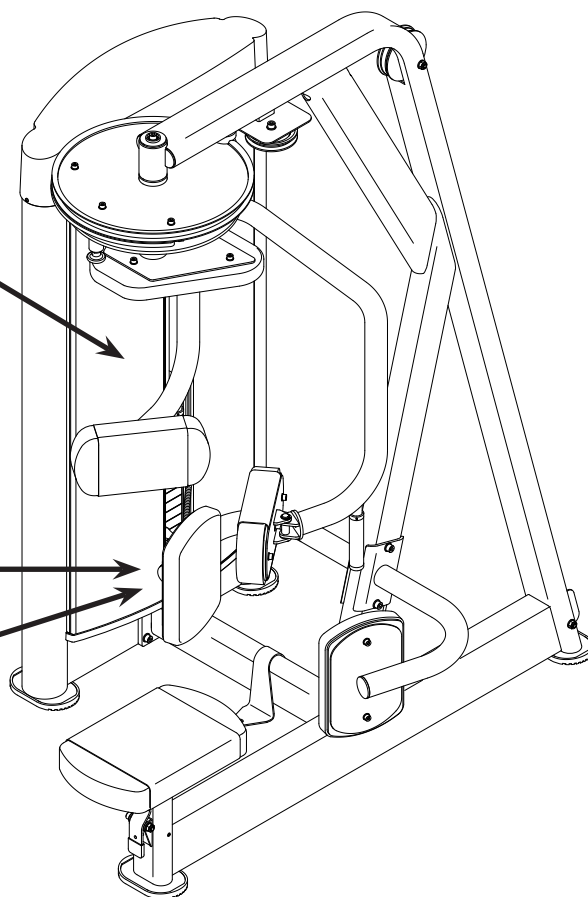
0270475

**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 fessiers FREEMOTION® EPIC™ ROTARY TORSO (Rotation du Torse). Grâce à la possibilité de bouger sans restriction, vous pouvez faire travailler les 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.

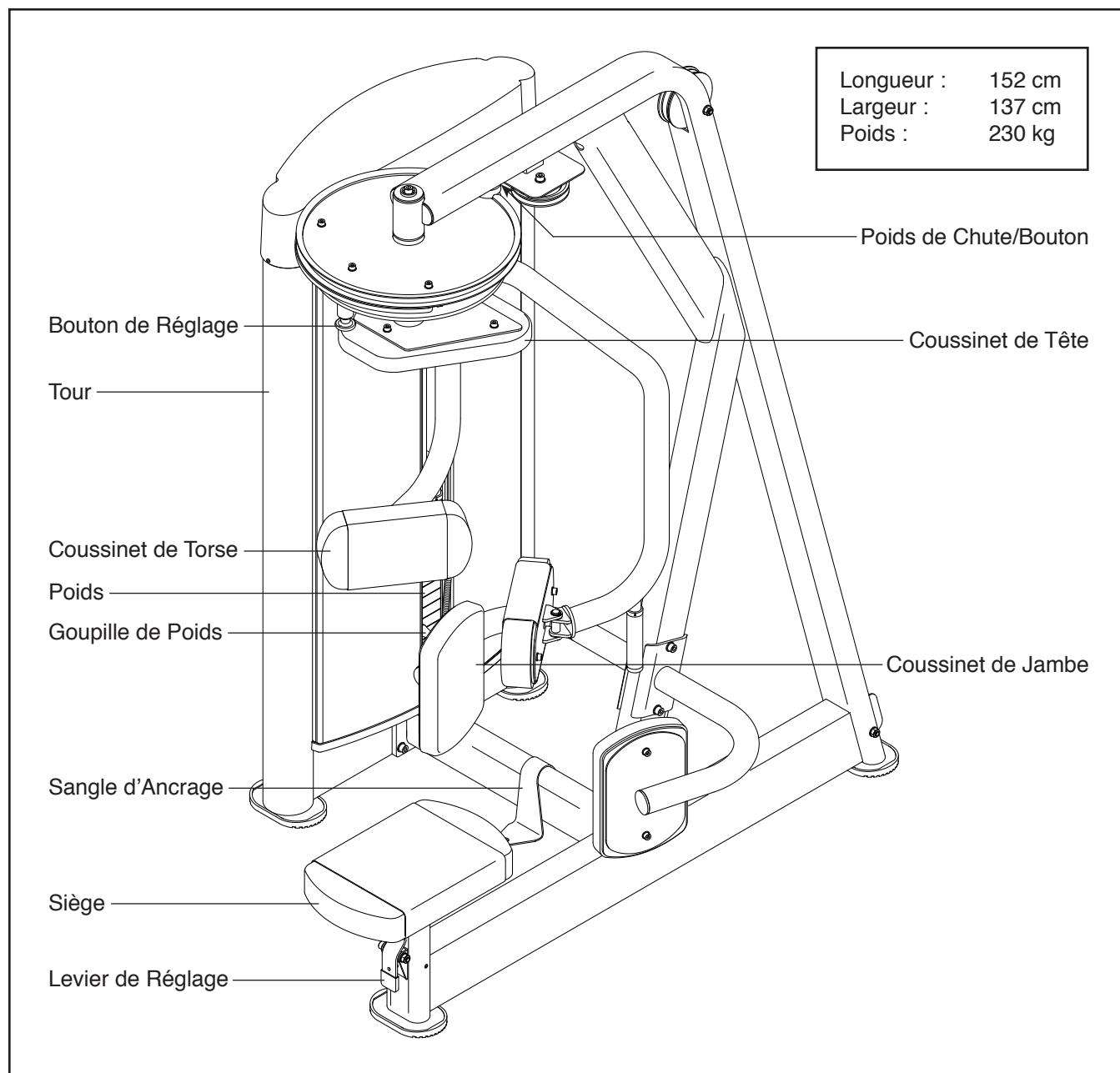
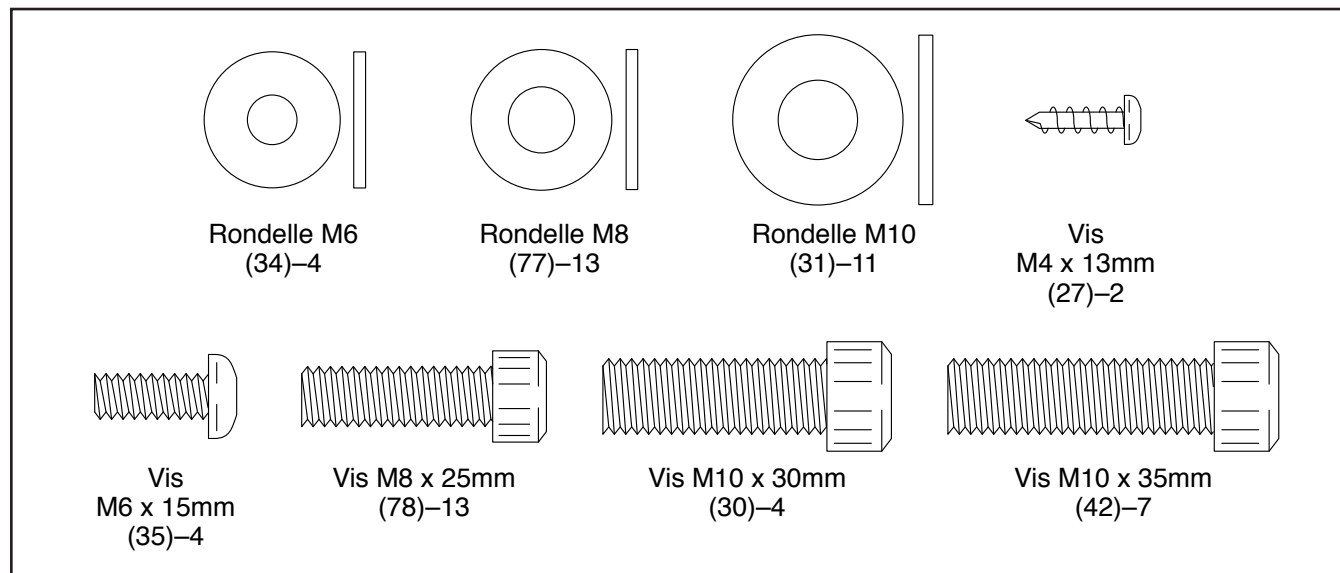


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.**



MONTAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Étant donné son poids et de sa taille, assemblez l'appareil de musculation à l'endroit où il sera utilisé. Veillez à ce qu'il y ait assez d'espace libre autour de l'appareil de musculation.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.
- Pour faciliter la localisation des petites pièces, reportez-vous à la page 6.

- Les outils suivants (non compris) sont nécessaires à l'assemblage :

une clé à molette



un tournevis à pointe cruciforme



un jeu de clés métriques hexagonales



une pince à jonc de blocage



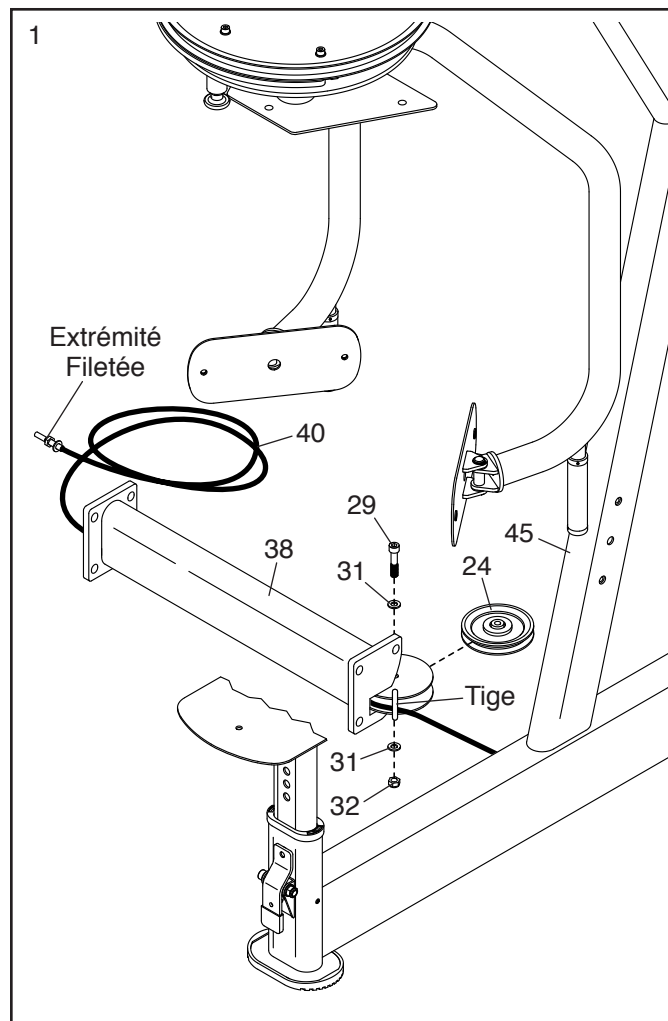
Un jeu de clés peut simplifier l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Orientez le Cadre de Liaison (38) tel qu'il est indiqué près de la Base (45).

Retirez toutes les pièces (24, 29, 31 et 32) du Cadre de Liaison (38).

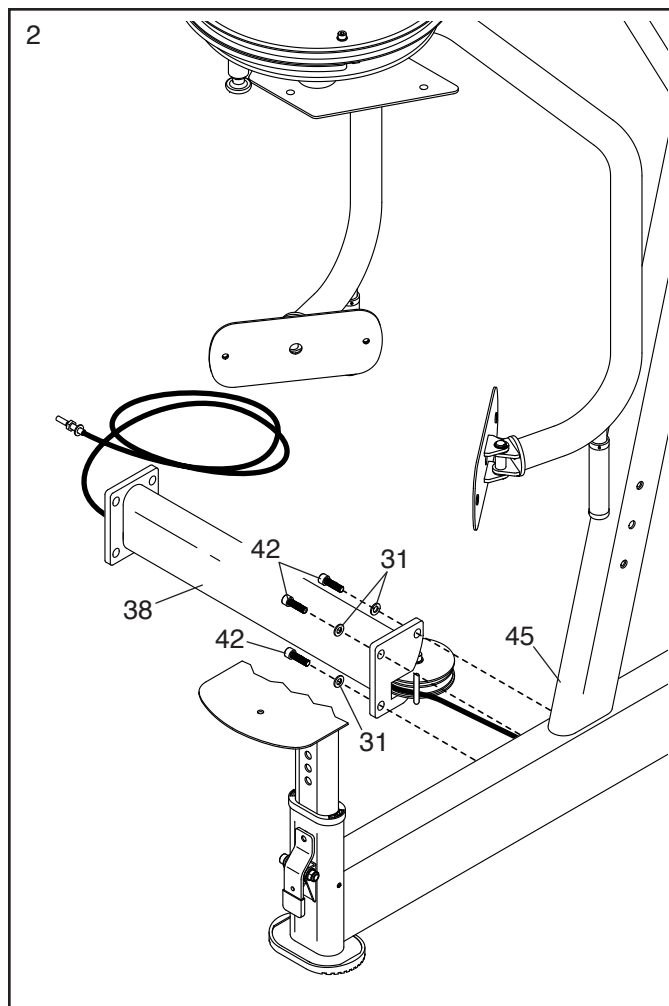
Acheminez le Câble (40) à travers le Cadre de Liaison (38). **Veillez à ce que le Câble soit situé au côté indiqué de la tige.**

Fixez la Grande Poulie (24) au Cadre de Liaison (38) à l'aide du Boulon M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) tout juste retirés.



2. **Demandez à une autre personne de tenir la Base (45) pour en empêcher la chute jusqu'à ce que vous ayez terminé cette étape.**

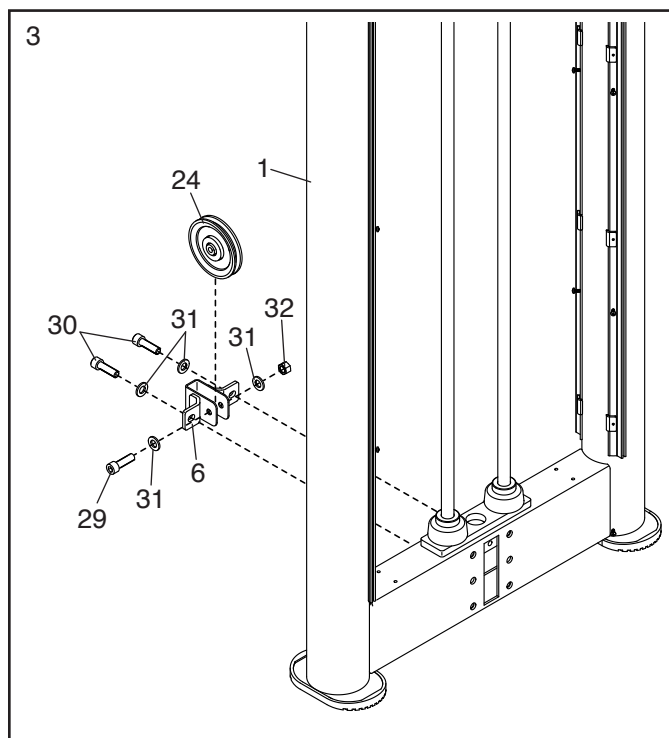
Fixez le Cadre de Liaison (38) à la Base (45) à l'aide de trois Vis M10 x 35mm (42) et trois Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**



3. Orientez le Cadre de la Tour (1) tel qu'il est indiqué. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre de la Tour pour en empêcher la chute jusqu'à ce que vous ayez terminé l'étape 4.**

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

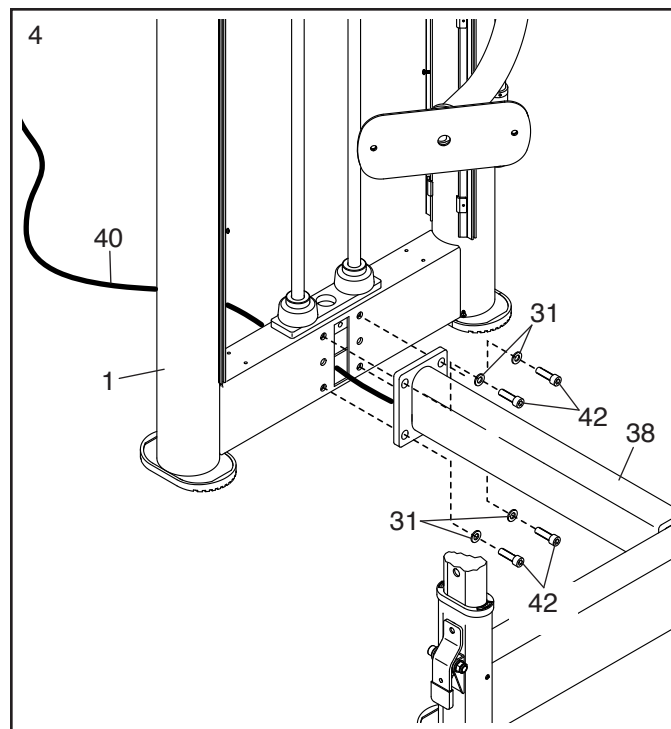
Ensuite, retirez l'Écrou de Blocage M10 (32), le Boulon M10 x 50mm (29), les deux Rondelles M10 (31) et la Grande Poulie (24) du Support de la Poulie (6).



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

Fixez le Cadre de Liaison (38) au Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis M10 x 35mm (42) et quatre Rondelles M10 (31).

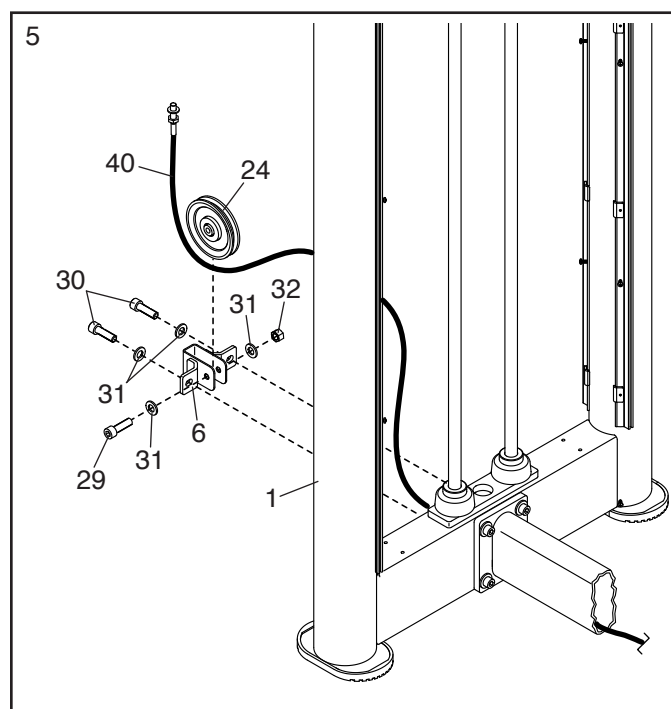
Reportez-vous à l'étape 2. Serrez les trois Vis M10 x 35mm (42).



5. 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 (6) à l'aide du Boulon M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) retirés à l'étape 3.

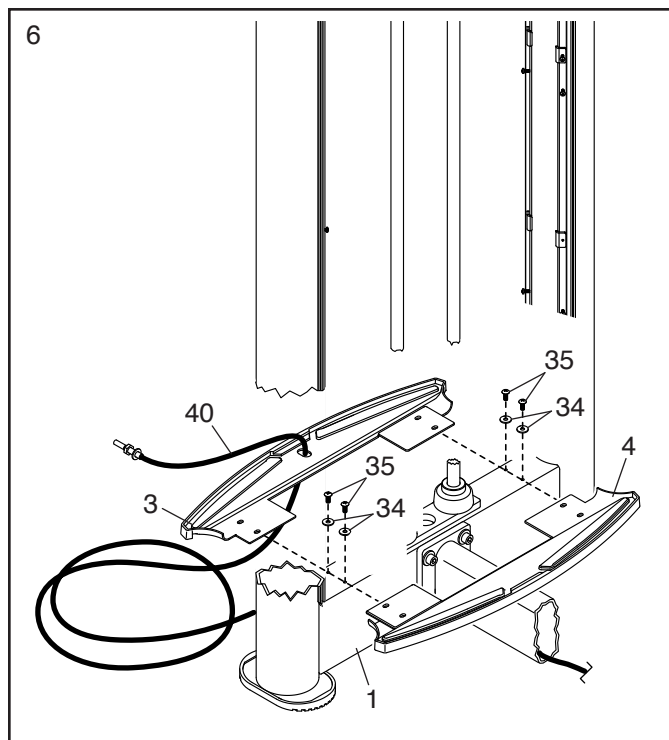
Ensuite, fixez le Support de la Poulie (6) au Cadre de la Tour (1) à l'aide des deux Vis M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31) retirées à l'étape 3.



6. Localisez 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).



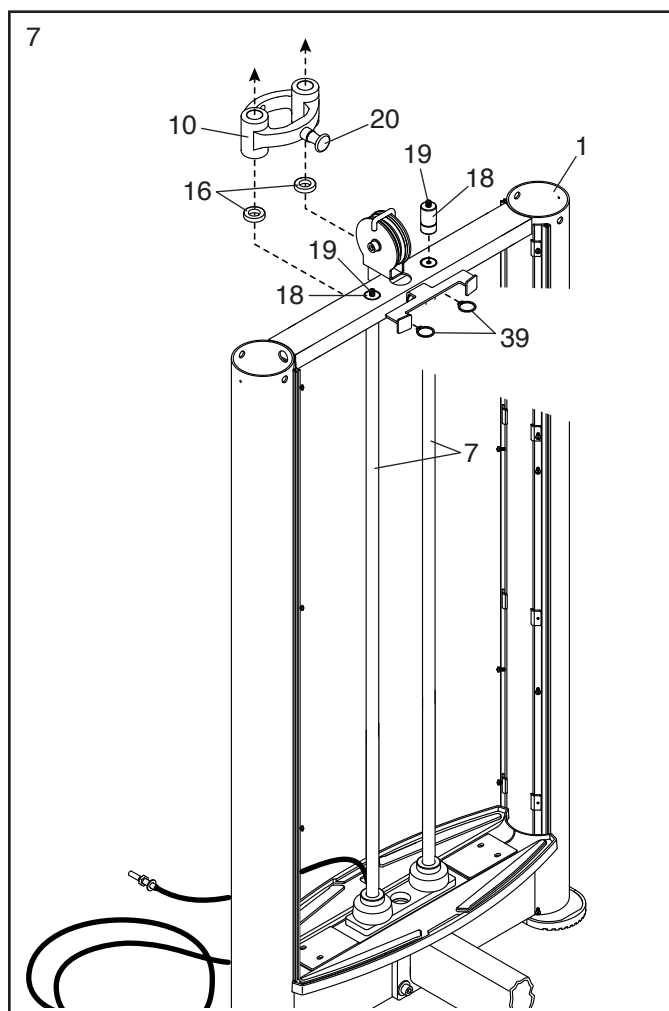
7. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et abaissez le Poids de Chute (10) sur les Guides de Poids (7).

Ensuite, dévissez les deux Vis de Blocage M8 x 35mm (19) de quelques tours complets ; **il n'est pas nécessaire de retirer les Vis de Blocage.**

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

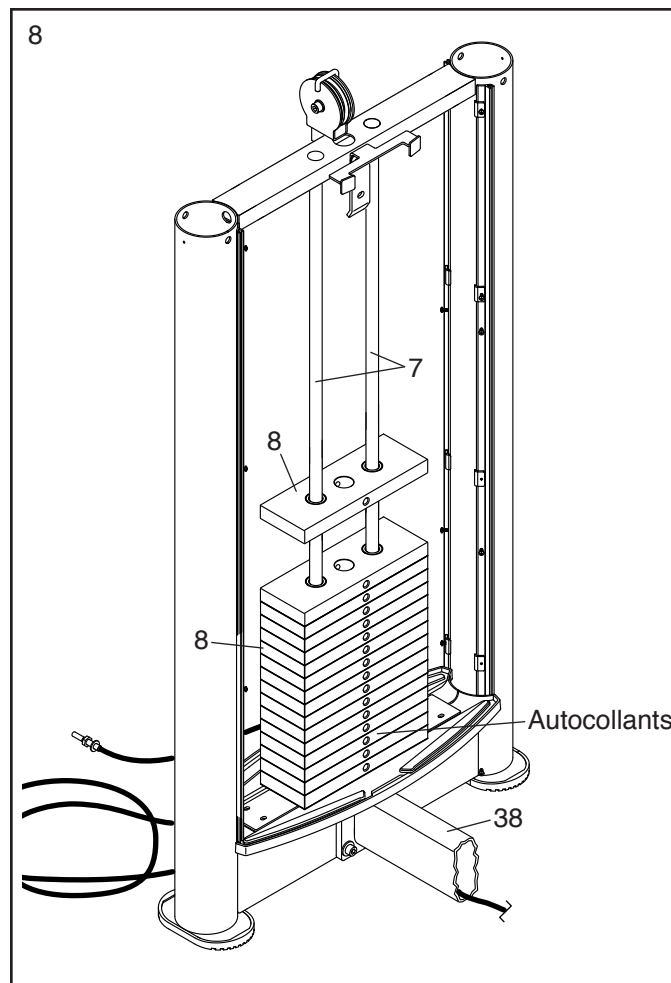
Demandez à une autre personne de tenir les Guides de Poids (7). Soulevez les Bagues du Guide de Poids (18) hors du Cadre de la Tour (1).

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



8. Examinez les autocollants des seize Poids de 10 livres (8). Localisez l'autocollant affichant le nombre le **plus élevé**. Orientez ce Poids de 10 livres de manière à situer l'autocollant face au Cadre de Liaison (38), puis glissez le Poids de sur les Guides de Poids (7).

Répétez cette étape jusqu'à poser l'ensemble des seize poids de 10 livres (8) sur les Guides de Poids (7).



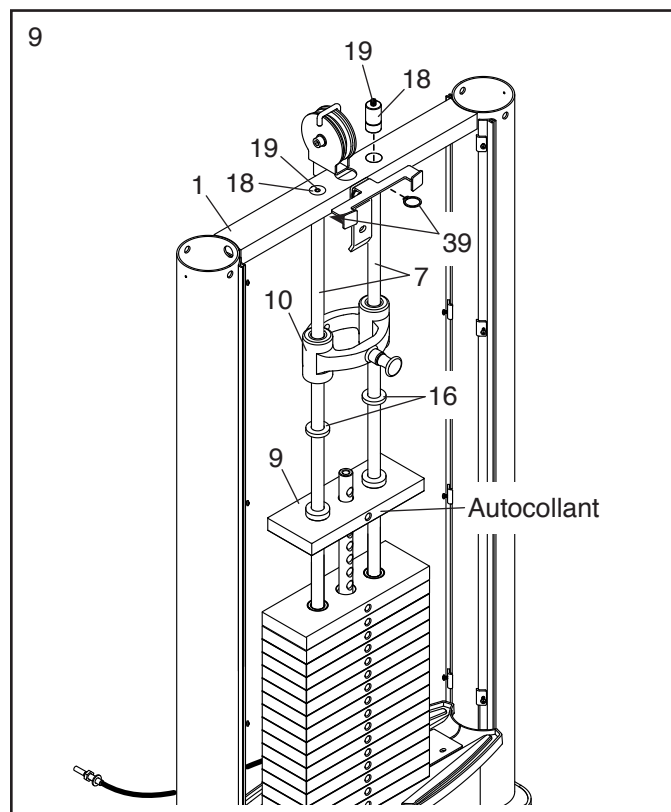
9. Orientez le Poids Supérieur (9) et le Poids de Chute (10) tel qu'il est indiqué.

Glissez le Poids Supérieur (9), les deux Butées du Poids Supérieur (16), le Poids de Chute (10) et les deux Joncs de Blocage de 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 de 25mm (39) aux Bagues du Guide de Poids (18).

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

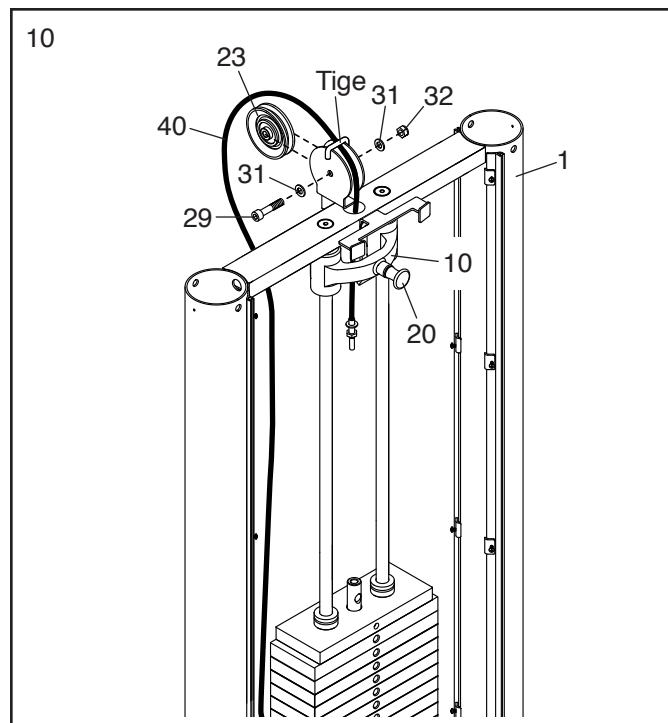


10. Retirez toutes les pièces (23, 29, 31 et 32) du support de la poulie du Cadre de la Tour (1).

Acheminez 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 M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage 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 le Bouton du Poids de Chute (20) s'emboîte dans l'orifice du Support de Loquet (non illustré). **Veillez à ce que le Bouton du Poids de Chute soit enfoncé dans l'orifice.**

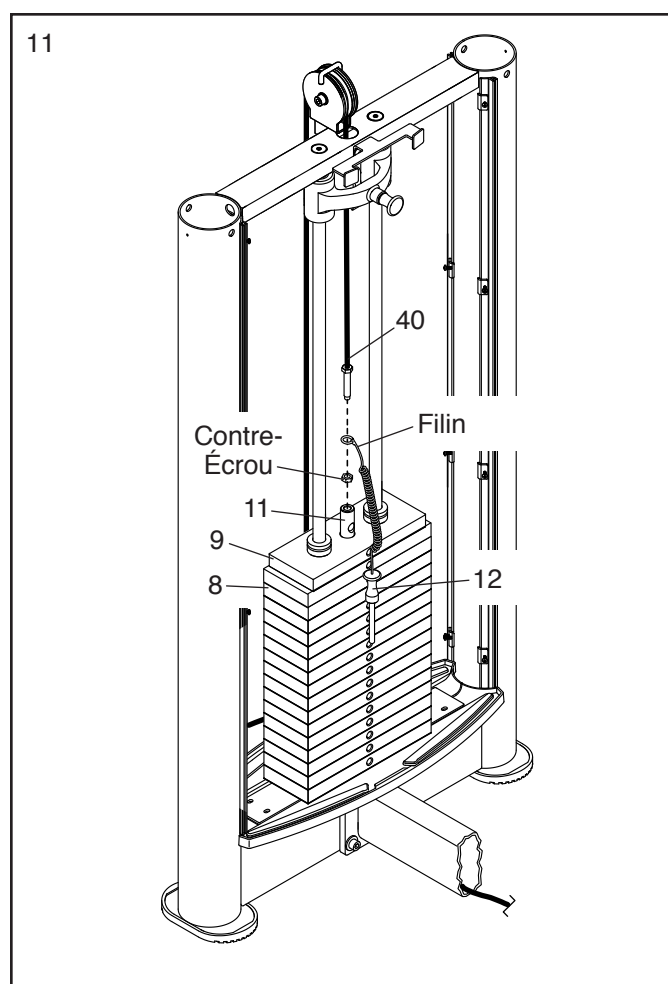


11. Retirez le contre-écrou de l'extrémité du Câble (40). Ensuite, glissez le filin de la Goupille de Poids (12) sur l'extrémité du Câble. Puis, vissez à la main le contre-écrou sur l'extrémité du Câble.

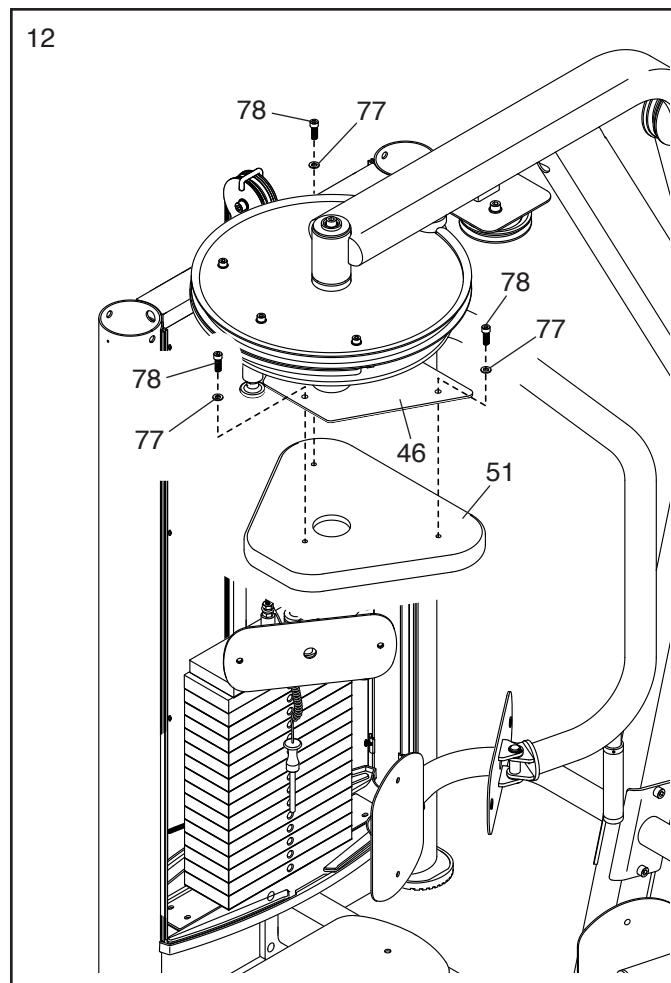
Vissez l'extrémité du Câble (40) dans le Sélecteur de Poids (11) jusqu'à soulever le Poids Supérieur (9) au-dessus des Poids de 10 livres (8).

Ensuite, dévissez l'extrémité du Câble (40) jusqu'à tout juste déposer le Poids Supérieur (9) sur les Poids de 10 livres (8).

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



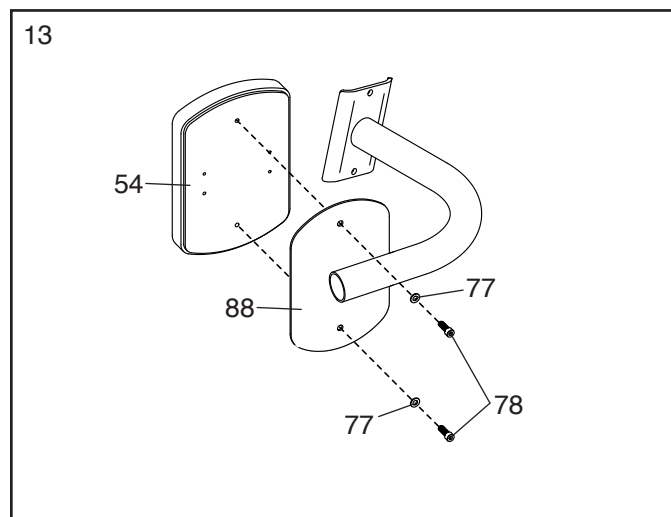
12. Fixez le Coussinet de Tête (51) au Cadre de Torse (46) à l'aide de trois Vis M8 x 25mm (78) et trois Rondelles M8 (77).



13. Localisez et orientez le Bras Droit (88) tel qu'il est indiqué.

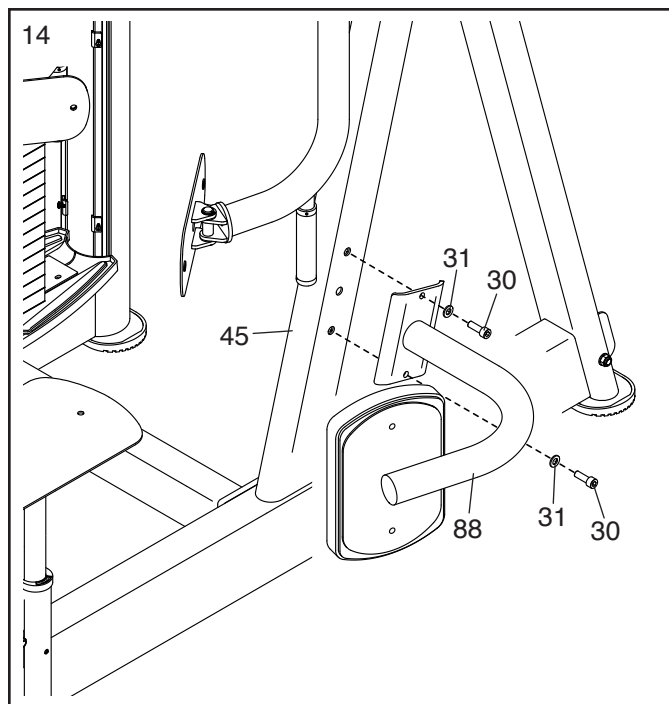
Fixez un Coussinet de Jambe (54) au Bras Droit (88) à l'aide de deux Vis M8 x 25mm (78) et deux Rondelles M8 (77).

Répétez cette étape avec le Bras Gauche (non illustré) et l'autre Coussinet de Jambe (non illustré).

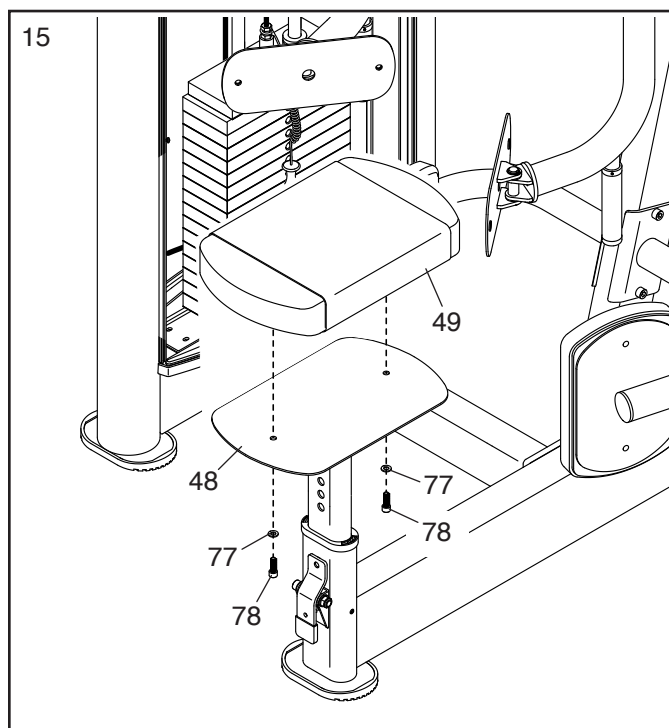


14. Fixez le Bras Droit (88) au côté droit de la Base (45) à l'aide de deux Vis M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31).

Fixez le Bras Gauche (non illustré) de la même manière.

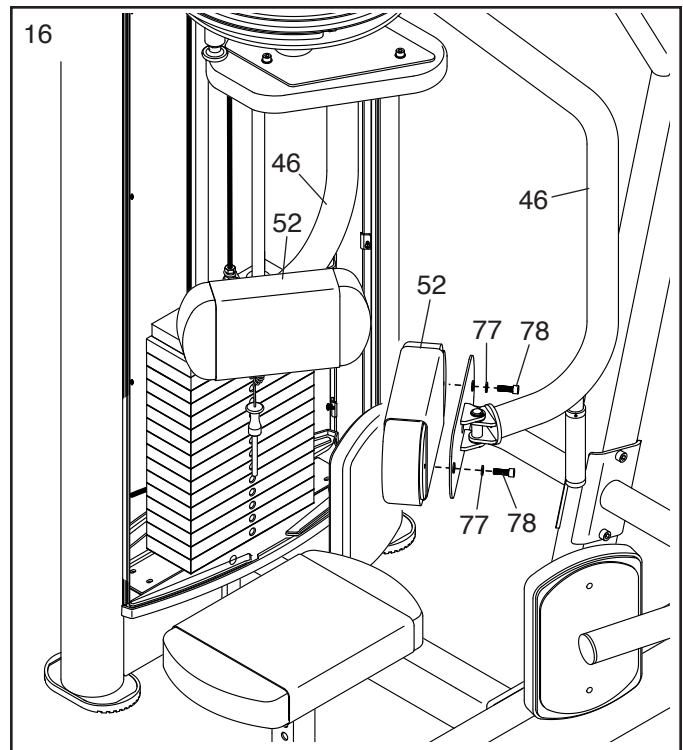


15. Fixez le Siège (49) au Cadre du Siège (48) à l'aide de deux Vis M8 x 25mm (78) et deux Rondelles M8 (77).

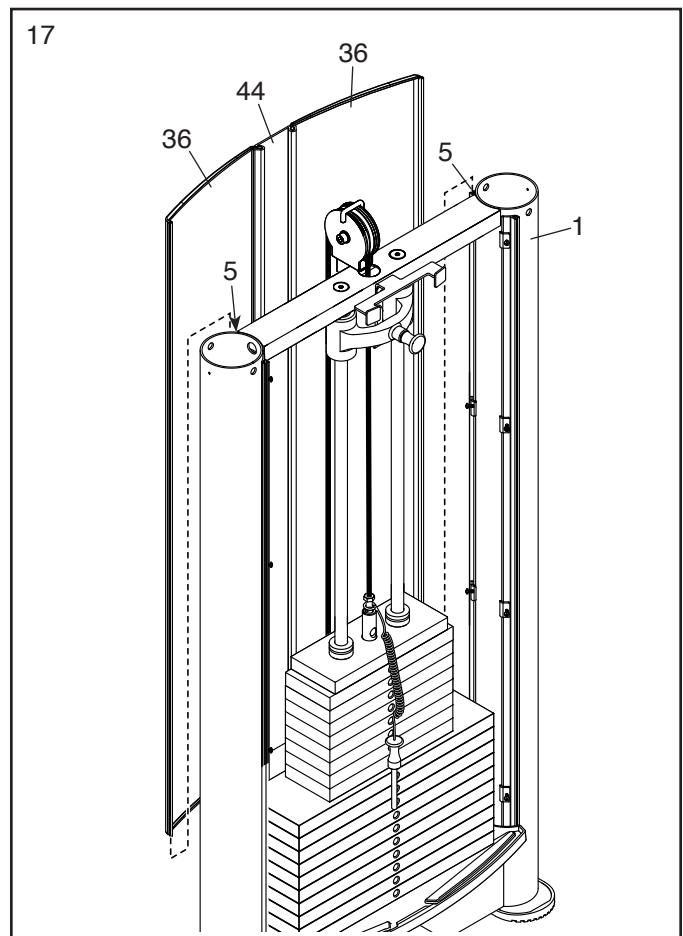


16. Fixez un Coussinet de Torse (52) au côté droit du Cadre de Torse (46) à l'aide de deux Vis M8 x 25mm (78) et deux Rondelles M8 (77).

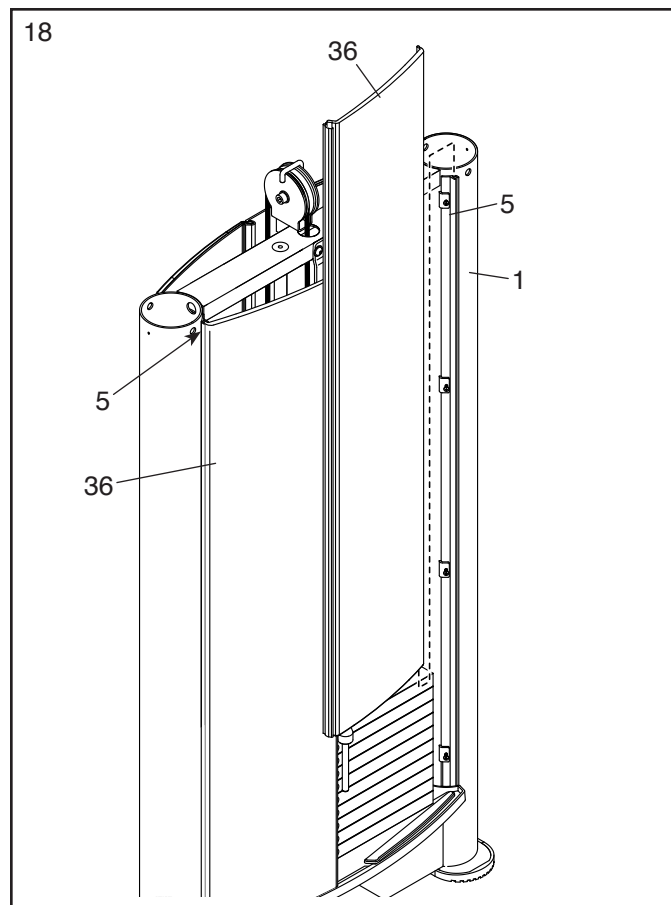
Fixez l'autre Coussinet de Torse (52) de la même manière.



17. Glissez les deux Chemises (36) en situant le Panneau de Chemise (44) vers le bas à l'intérieur des deux lisières de Garniture Externe (5) à l'arrière du Cadre de la Tour (1).

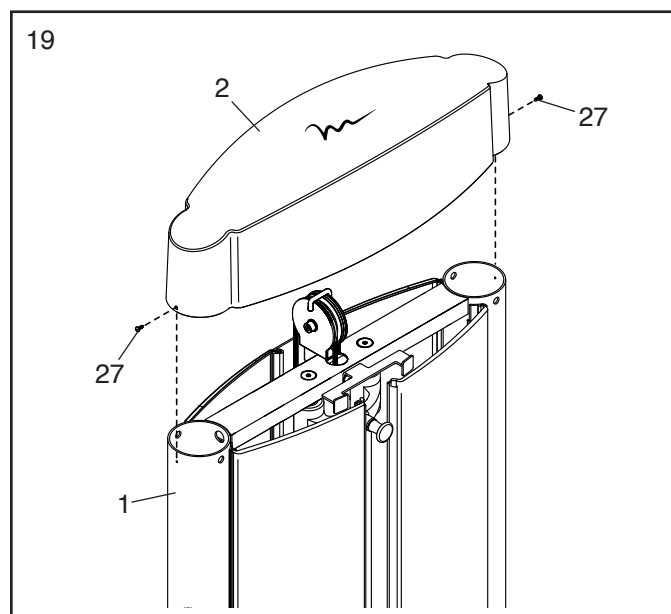


18. Glissez les deux Chemises (36) restantes vers le bas à l'intérieur des deux lisières de Garniture Externe (5) à l'avant du Cadre de la Tour (1).



19. 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 M4 x 13mm (27).



20. **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

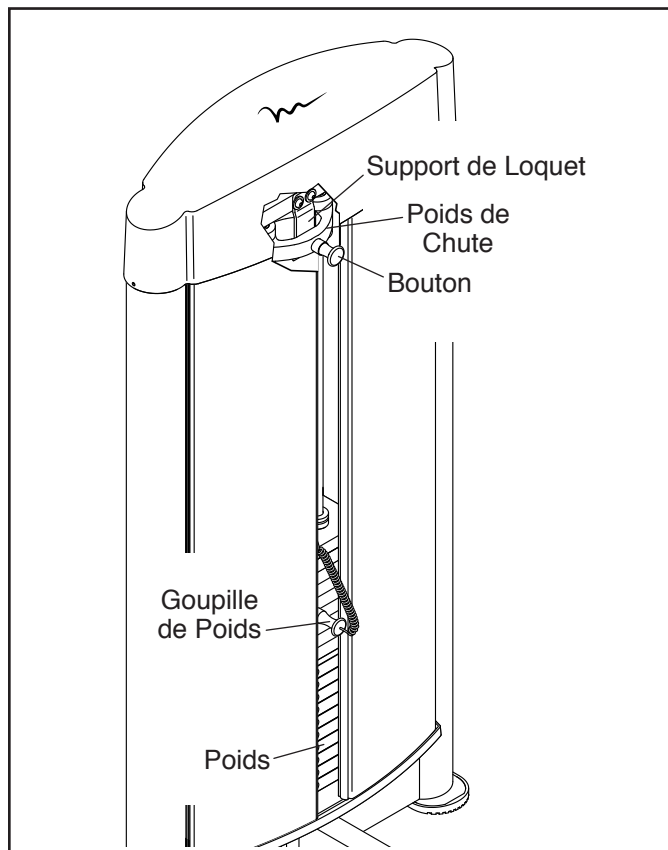
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

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 le poids supérieur seul, introduisez la goupille de poids dans l'orifice du sélecteur de poids au-dessus du poids supérieur.**

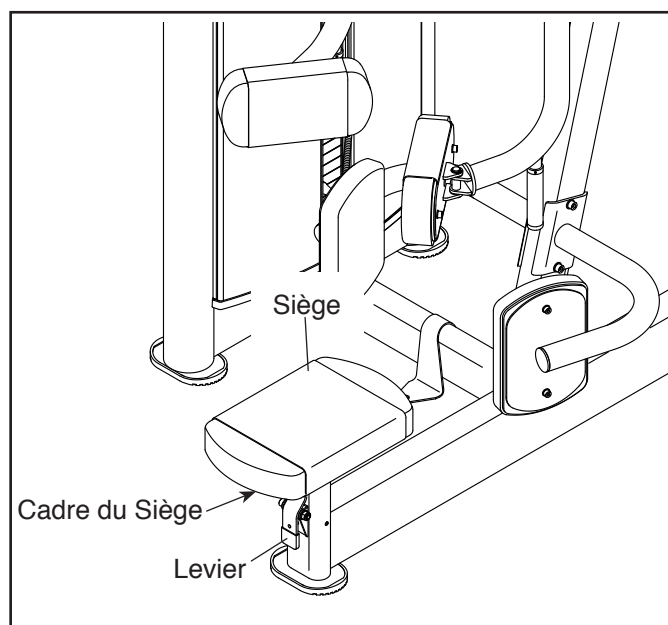
Pour accroître la résistance de 5 livres, tirez le bouton indiqué et abaissez le poids de chute sur la pile de poids.

Lorsque le poids de chute est inutilisé, glissez-le vers le haut et enfoncez le bouton dans le support de loquet. **Déplacez légèrement le poids de chute vers le haut et le bas pour veiller à ce que le bouton soit fermement engagé dans le support de loquet.**



RÉGLAGE DU SIÈGE

Pour régler le siège, pressez le levier de réglage indiqué, déplacez le cadre du siège vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue et relâchez ensuite le levier de réglage à l'intérieur d'un orifice du cadre du siège. **Veillez à ce que le levier de réglage soit fermement engagé dans un orifice de réglage.**



RÉGLAGE DU CADRE DU TORSSE

Pour régler la position du cadre du torse, tirez le bouton de réglage indiqué, déplacez le cadre du torse à la position voulue et relâchez ensuite le bouton de réglage à l'intérieur d'un orifice de réglage de la plaque de sélection. **Veillez à ce que le bouton de réglage soit fermement engagé dans un orifice de réglage.**

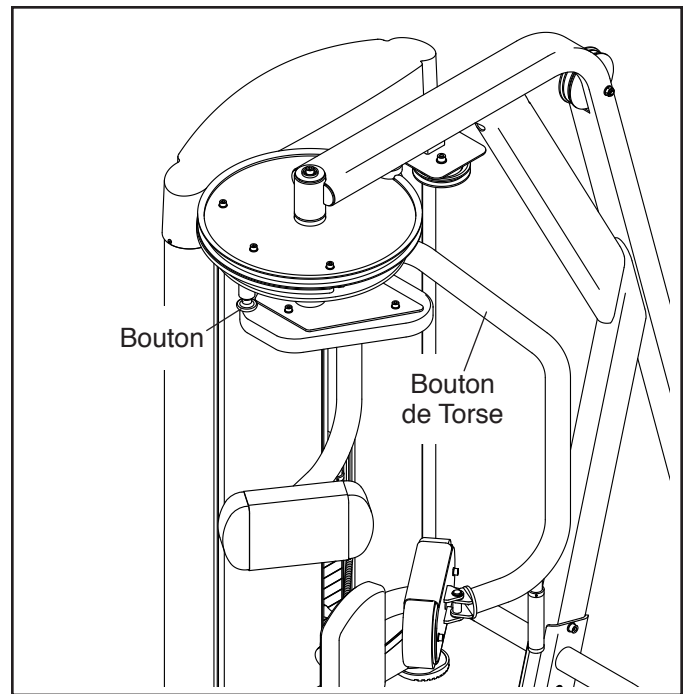
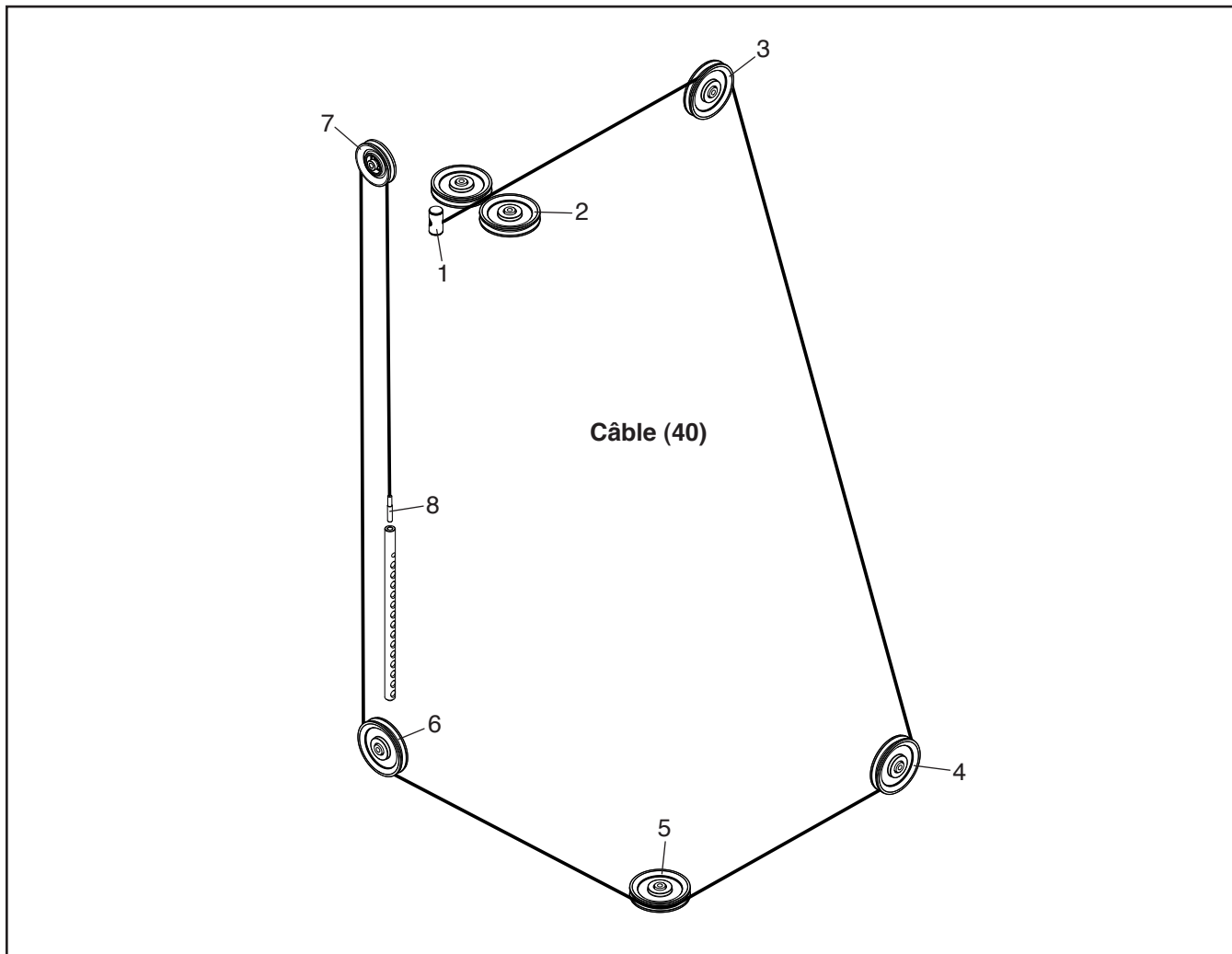


DIAGRAMME DU CÂBLE

Le schéma ci-dessous représente l'acheminement approprié du câble. Si un câble n'est pas bien acheminé, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et des dommages peuvent s'ensuivre. Si l'appareil de musculation est doté d'un ou plus d'un arrêt de câble, veillez à ce qu'aucun arrêt de câble ne touche ou ne coince un câble.



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

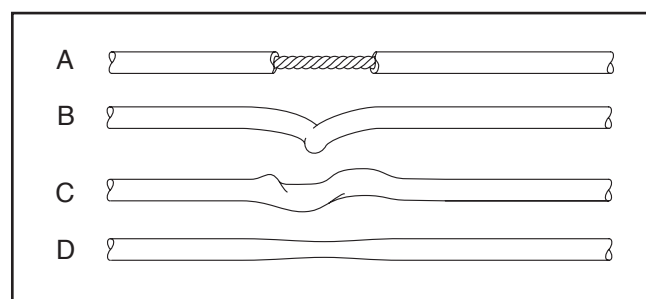
Petites Pièces

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



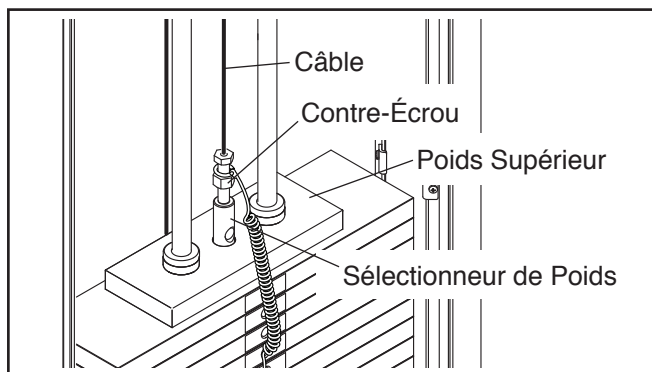
Réglage du Câble

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 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®.**

REMARQUES

REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F818.0 R0612A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre de la Tour	46	1	Cadre de Torse
2	1	Coiffe de la Tour	47	1	Came
3	1	Base de la Chemise Arrière	48	1	Cadre du Siège
4	1	Base de la Chemise Avant	49	1	Siège
5	4	Garniture Externe	50	2	Embout du Cadre d'Entraînement
6	1	Support de la Poulie	51	1	Coussinet de Tête
7	2	Guide de Poids	52	2	Coussinet de Torse
8	16	Poids de 10 livres	53	2	Support du Coussinet de Torse
9	1	Poids Supérieur	54	2	Coussinet de Jambe
10	1	Poids de Chute	55	1	Plaque de Sélection
11	1	Sélecteur de Poids	56	1	Bouton de Sélection
12	1	Goupille de Poids	57	1	Ressort de Sélection
13	2	Butée du Poids Inférieur	58	1	Goupille de Sélection
14	2	Embout du Guide de Poids	59	2	Collier de la Poignée
15	1	Goupille Cylindrique	60	8	Vis de Blocage
16	2	Butée du Poids Supérieur	61	2	Prise de la Poignée
17	4	Bague en Cuivre	62	4	Rondelle en Nylon
18	2	Bague du Guide de Poids	63	6	Jonc de Blocage de Torse
19	2	Vis de Blocage M8 x 35mm	64	2	Goupille de Torse
20	1	Bouton du Poids de Chute	65	4	Roulement à Rouleaux
21	1	Ressort Goupille	66	2	Grande Rondelle en Plastique
22	1	Goupille du Poids de Chute	67	2	Butée de la Came
23	1	Petite Poulie	68	2	Embout de la Poignée
24	6	Grande Poulie	69	1	Axe de Torse
25	4	Pied	70	2	Couvre-Roulement
26	1	Support de Loquet	71	1	Cheville d'Anneau de Câble
27	2	Vis M4 x 13mm	72	1	Axe de Câble
28	16	Vis M4 x 10mm	73	2	Roulement d'Axe de Câble
29	3	Boulon M10 x 50mm	74	1	Loquet
30	6	Vis M10 x 30mm	75	1	Ressort du Loquet
31	31	Rondelle M10	76	1	Bague du Cadre du Siège
32	8	Écrou de Blocage M10	77	16	Rondelle M8
33	2	Vis M6 x 20mm	78	13	Vis M8 x 25mm
34	6	Rondelle M6	79	2	Vis M8 x 15mm
35	4	Vis M6 x 15mm	80	3	Vis M8 x 30mm
36	4	Chemise	81	2	Vis M10 x 25mm
37	2	Garniture Interne	82	1	Vis M10 x 8mm
38	1	Cadre de Liaison	83	2	Boulon M10 x 135mm
39	2	Jonc de Blocage 25mm	84	1	Boulon M10 x 65mm
40	1	Câble	85	2	Vis M10 x 45mm
41	1	Écrou M20	86	1	Support de Chemise
42	7	Vis M10 x 35mm	87	1	Bras Gauche
43	1	Sangle d'Ancrage	88	1	Bras Droit
44	1	Panneau de Chemise	89	2	Roulement
45	1	Base	*	—	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 F818.0 R0612A

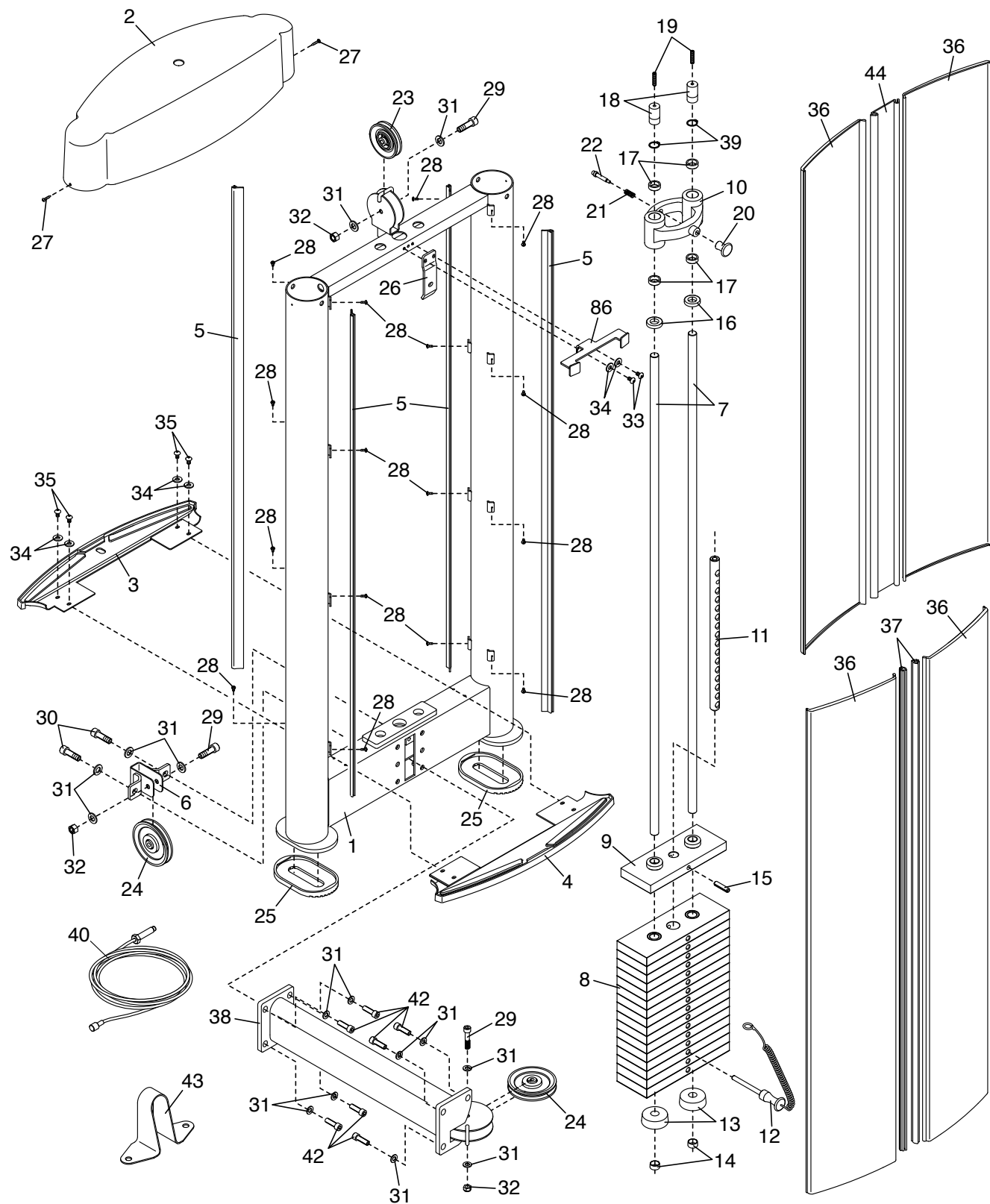
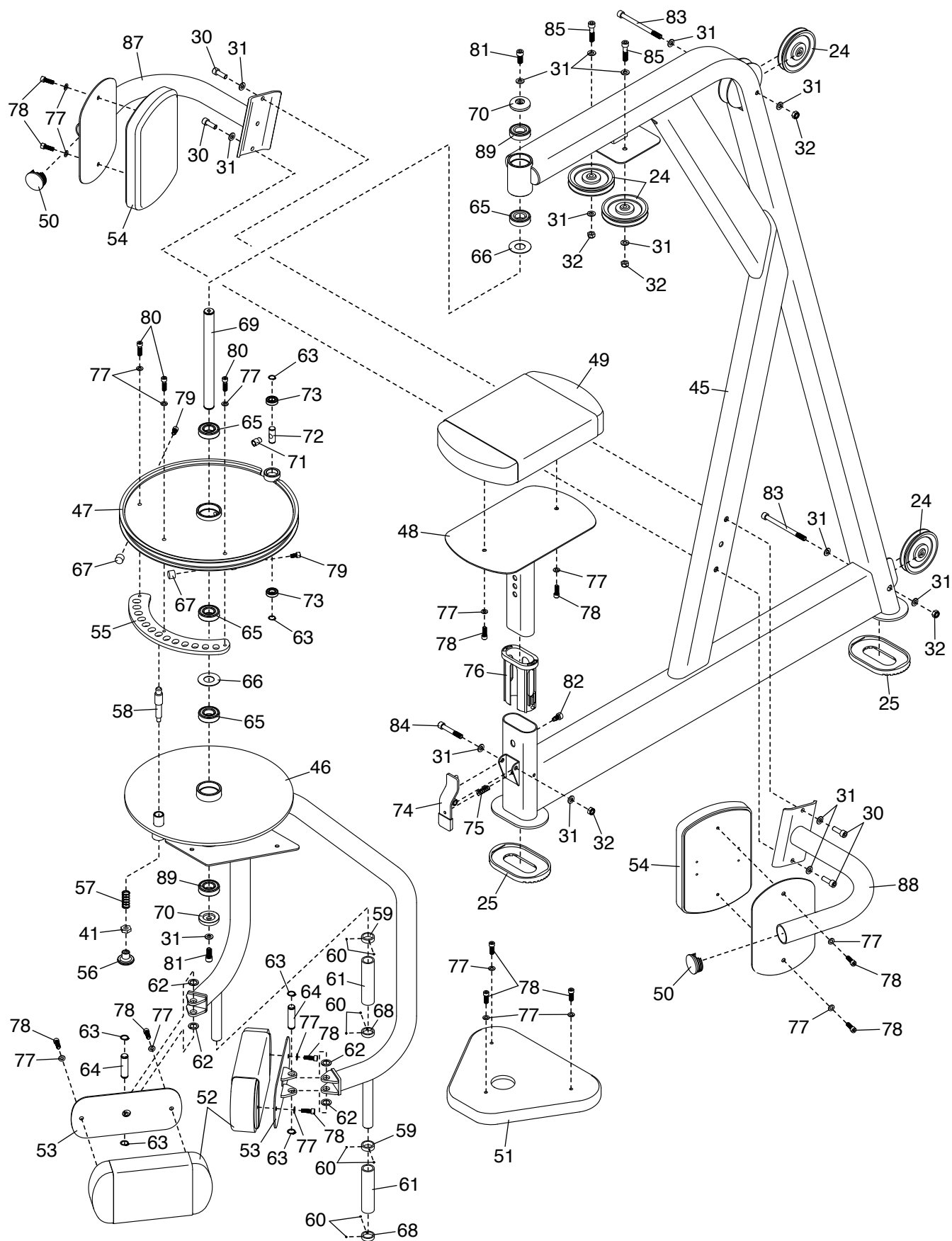


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F818.0 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 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