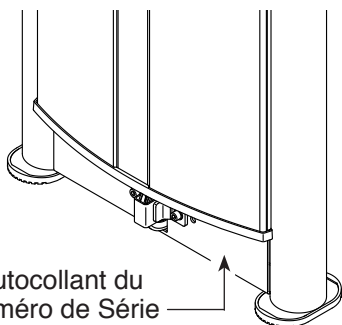


FREEMOTION® FLY/REAR DELT

N°. du Modèle F806.0

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

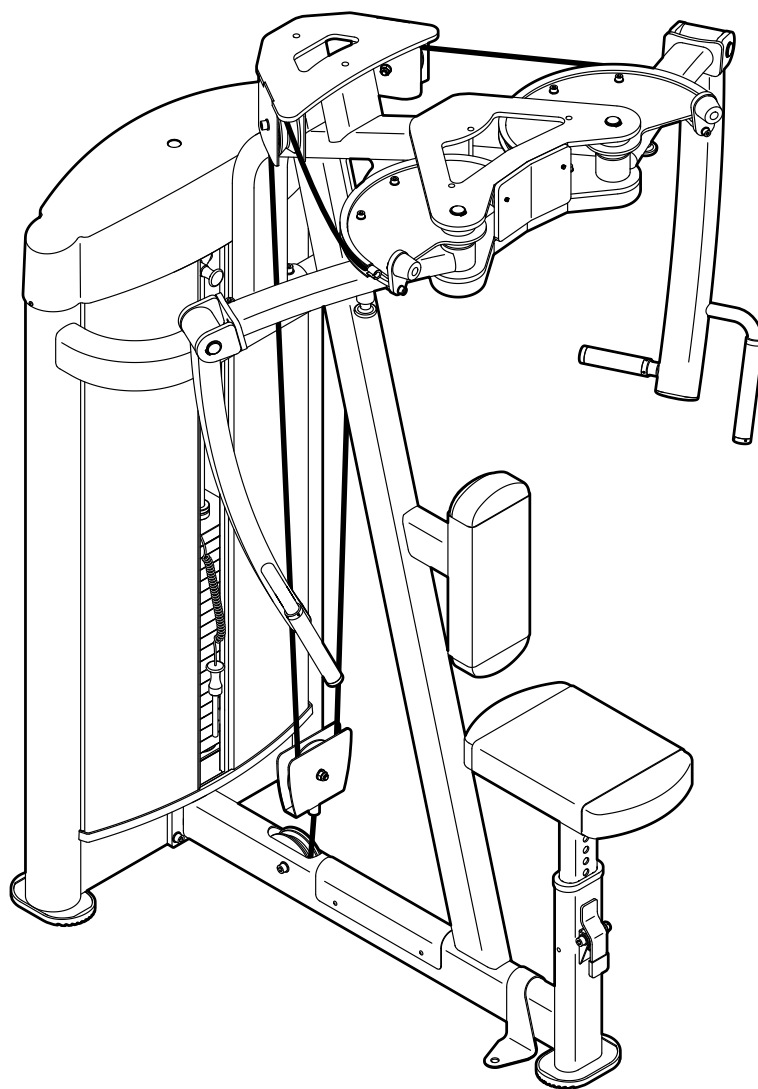


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
RÉGLAGES	19
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	21
DIAGRAMME DU CÂBLE	23
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

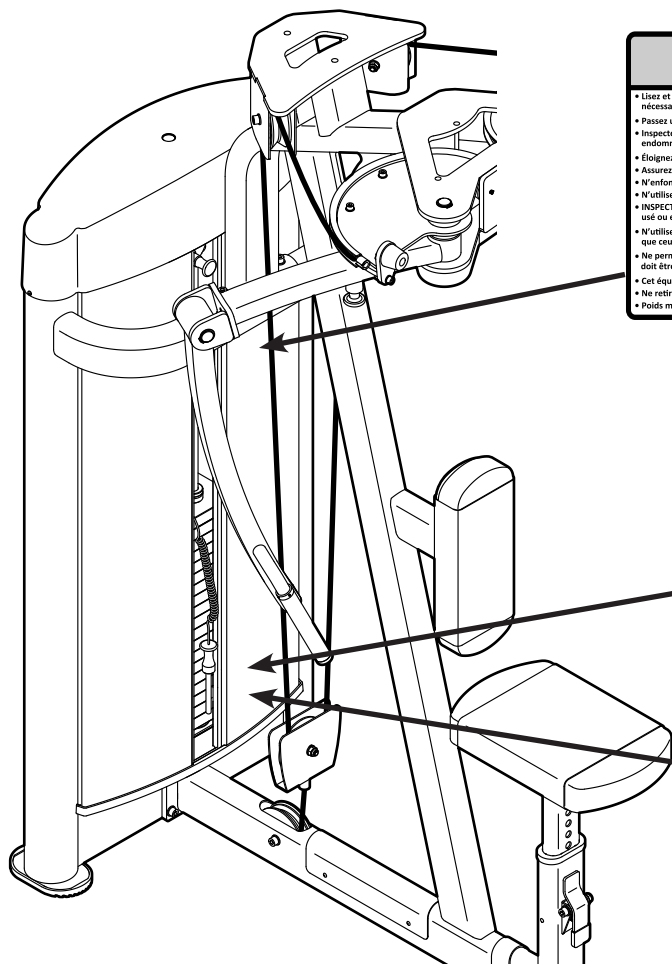
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ 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. 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 (voir page 5) au besoin et lorsque cela est possible pour assurer la stabilité optimale.
6. Il incombe au propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions, qu'ils ont lu et compris toutes les étiquettes d'avertissement et de mise en garde, et qu'ils sont informés de l'utilisation convenable de l'appareil de musculation.
7. Il devrait être demandé à tous les utilisateurs de l'appareil de musculation de rapporter immédiatement au personnel de l'établissement toute blessure ou toute irrégularité de l'appareil de musculation.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil de musculation en tout temps.
9. L'appareil de musculation est conçu pour porter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 159 kg.
10. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
11. N'approchez pas vos mains ni 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, chaque raccord de câble et chaque 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 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.
16. Les exercices surmenés peuvent provoquer 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 dernière page de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



**AVERTISSEMENT**

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

**ATTENTION**



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

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

**AVERTISSEMENT**



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

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

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

**ATTENTION**



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

FR

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation de FREEMOTION® EPIC™ FLY/REAR DELT (Papillon/Deltoïdes Arrière). Avec la liberté de mouvement, vous pouvez faire travailler ensemble les groupes de muscles de votre corps, comme vous le faites naturellement, et vous entraîner de manière plus précise et efficace.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel,

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

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

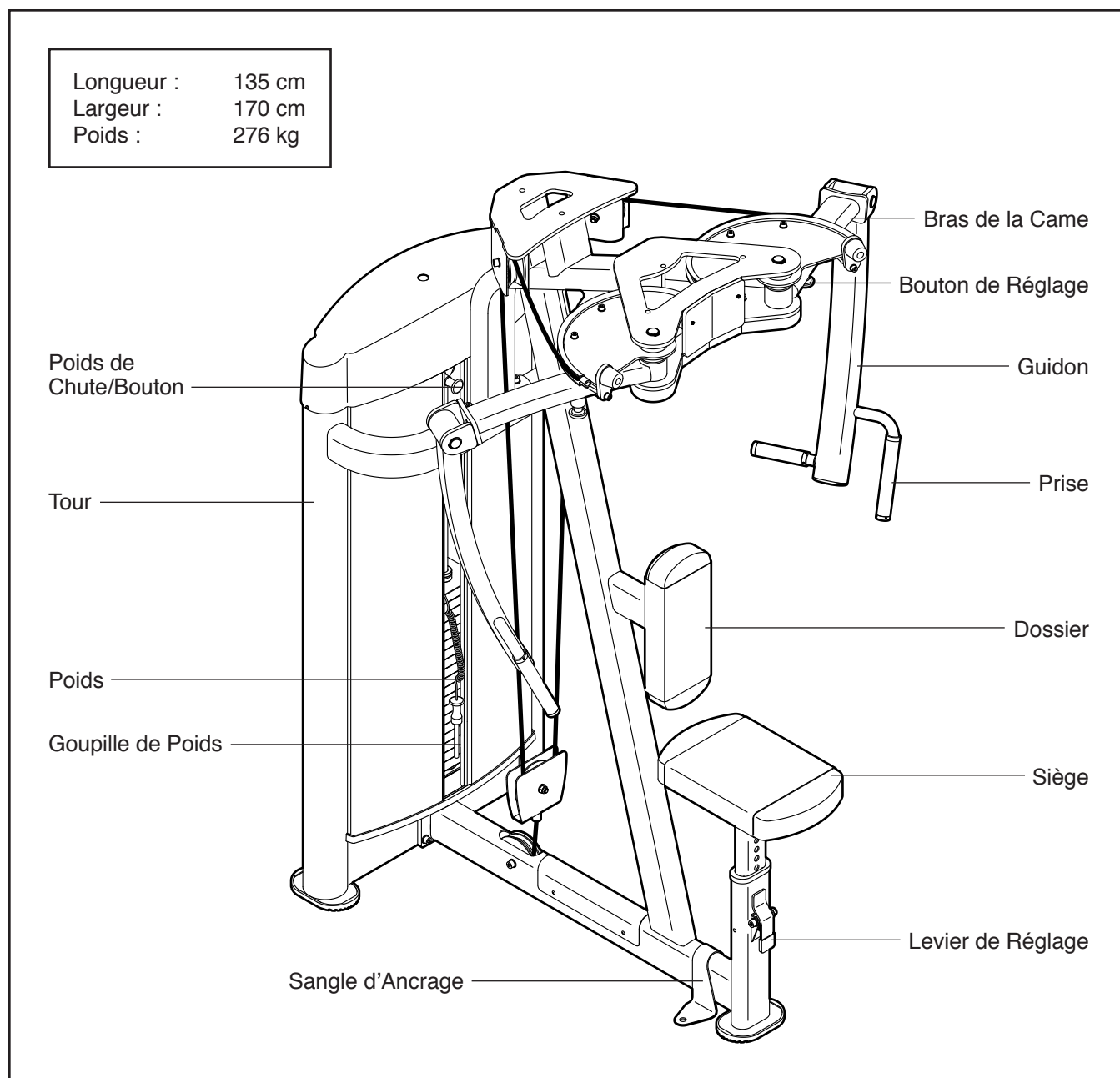
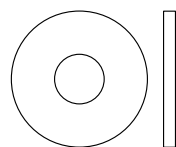


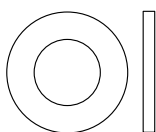
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

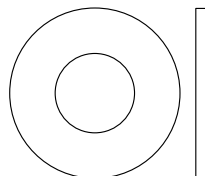
Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.



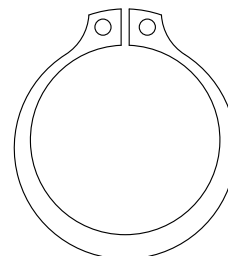
Rondelle
M6 (34)–4



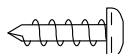
Rondelle
M8 (80)–7



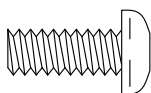
Rondelle M10
(31)–6



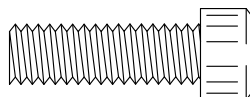
Jonc de Blocage
25mm (39)–8



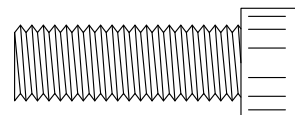
Vis
Autotaraudeuse
M4 x 13mm
(27)–2



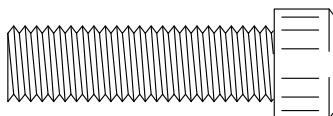
Vis en Bouton
M6 x 15mm
(35)–4



Vis à Douille
M8 x 25mm (75)–7



Vis à Douille
M10 x 30mm (30)–2



Vis à Douille
M10 x 35mm (76)–4

ASSEMBLAGE

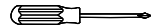
- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par son poids et sa taille, l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir vous déplacer autour du l'appareil de musculation quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les 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



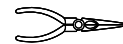
un tournevis cruciforme



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. Orientez le Montant (72) tel qu'il est indiqué. **Demandez à une autre personne de tenir le Montant pour en empêcher la chute jusqu'à la fin de cette étape.**

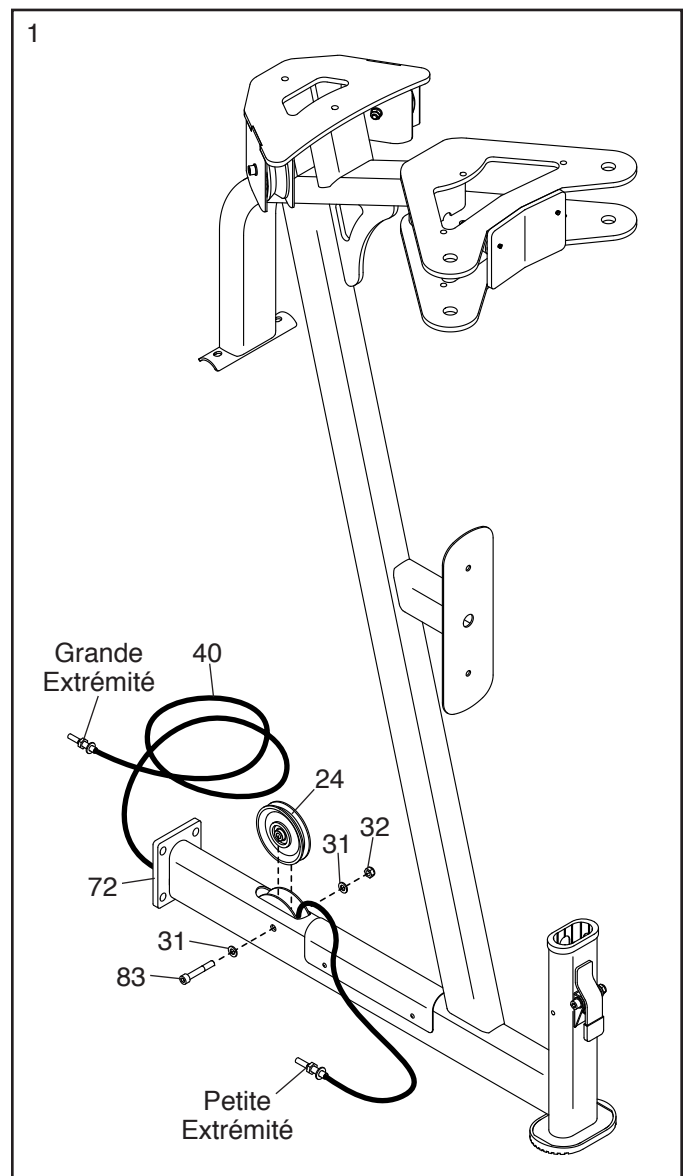
Retirez les pièces indiquées (24, 31, 32 et 83) du Montant (72).

Reportez-vous au DIAGRAMME DU CÂBLE à la page 23 et repérez le Câble des Poids (40).

Orientez le Câble des Poids (40) comme indiqué et introduisez-le à travers le Montant (72).

Posez la Grande Poulie (24) tout juste retirée par-dessus le Câble des Poids (40).

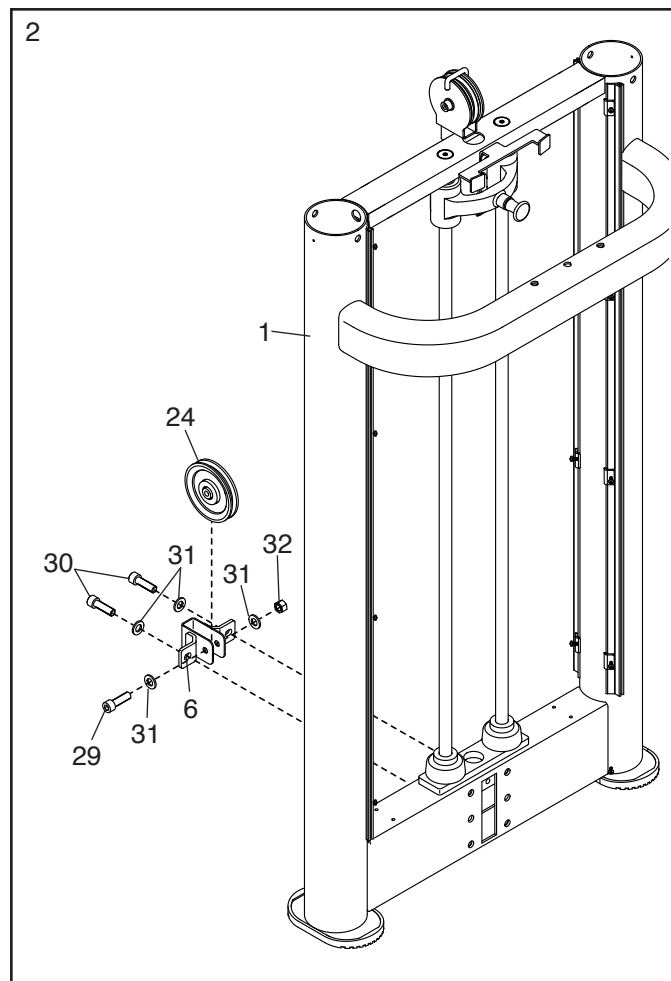
Fixez la Grande Poulie (24) au Montant (72) à l'aide du Boulon à Douille M10 x 65mm (83), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) tout juste retirés.



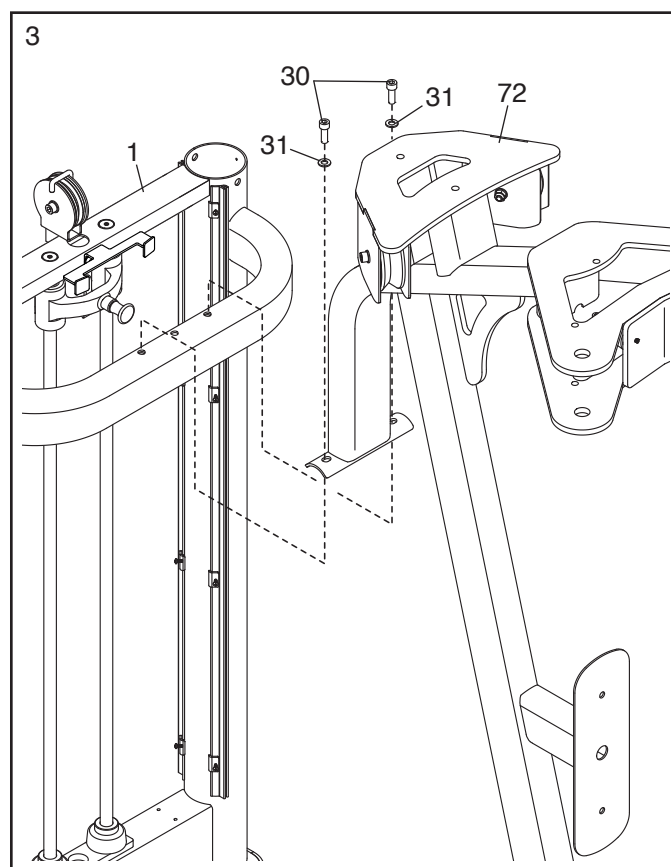
2. Orientez le Cadre de la Tour (1) tel qu'il est indiqué. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre de la Tour pour en empêcher la chute jusqu'à ce que vous ayez terminé l'étape 4.**

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

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



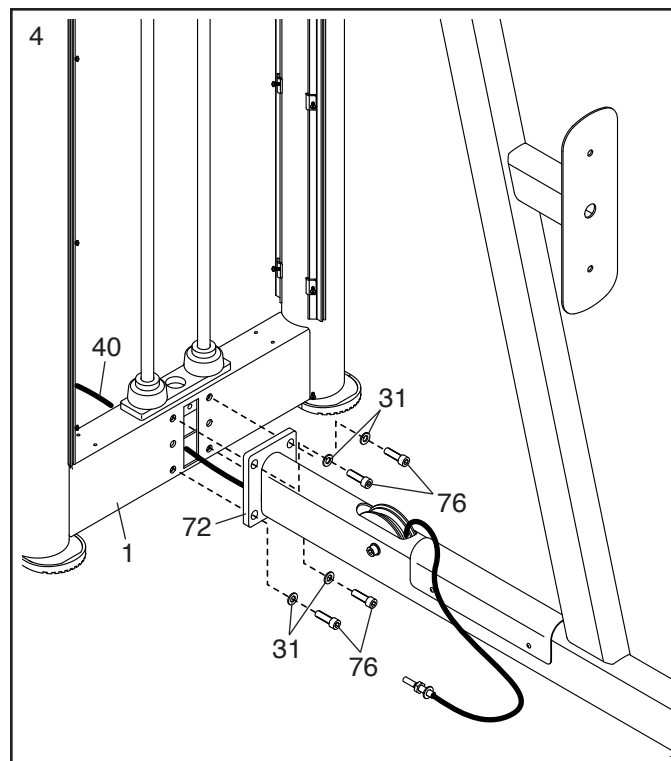
3. Fixez l'extrémité supérieure du Montant (72) à l'extrémité supérieure du Cadre de la Tour (1) à l'aide de deux Vis à Douille M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31). **Ne serrez pas les Vis à Douille à ce moment.**



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

Fixez l'extrémité inférieure du Montant (72) à l'extrémité inférieure du Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis à Douille M10 x 35mm (76) et quatre Rondelles M10 (31).

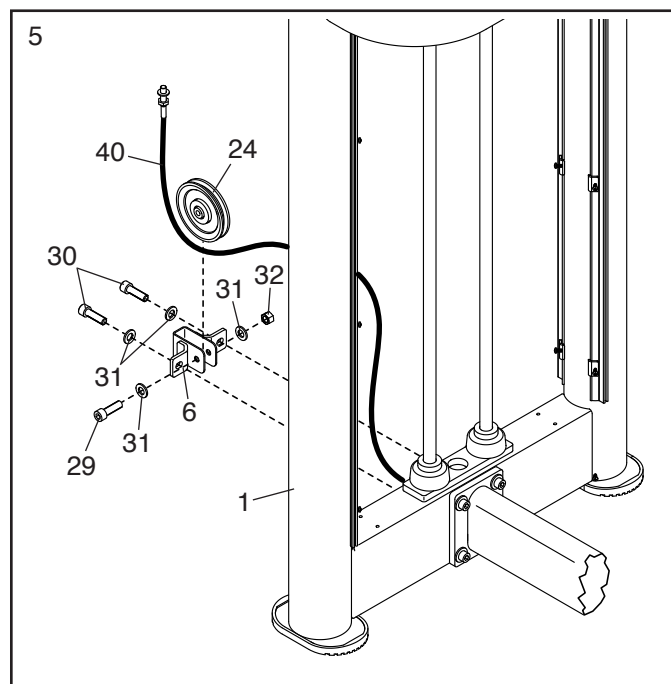
Reportez-vous à l'étape 3. Serrez les deux Vis à Douille M10 x 30mm (30).



5. Enfilez le Câble des Poids (40) vers le haut à travers le Support de la Petite Poulie (6).

Fixez la Grande Poulie (24) à l'intérieur du Support de la Petite Poulie (6) à l'aide du Boulon à Douille M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) retirés à l'étape 2.

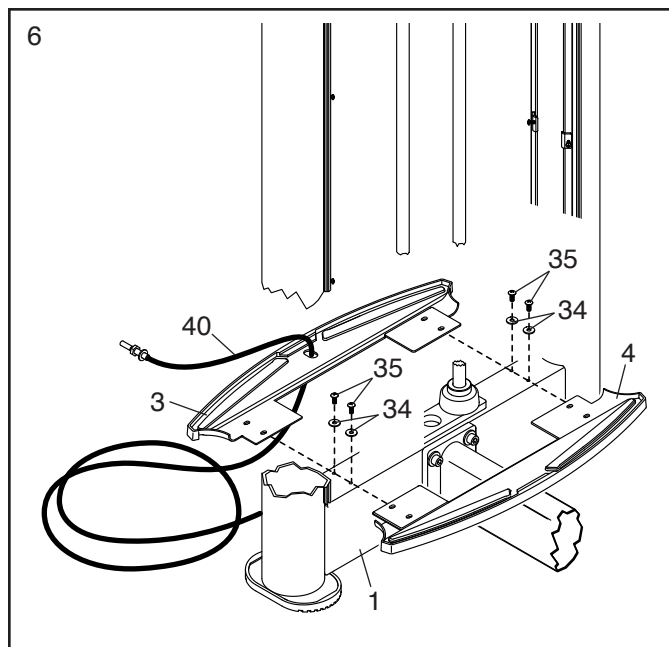
Ensuite, fixez le Support de la Petite Poulie (6) au Cadre de la Tour (1) à l'aide des deux Vis à Douille M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31) retirées lors de l'étape 2.



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

Acheminez l'extrémité du Câble des Poids (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 en Bouton M6 x 15mm (35) et quatre Rondelles M6 (34).



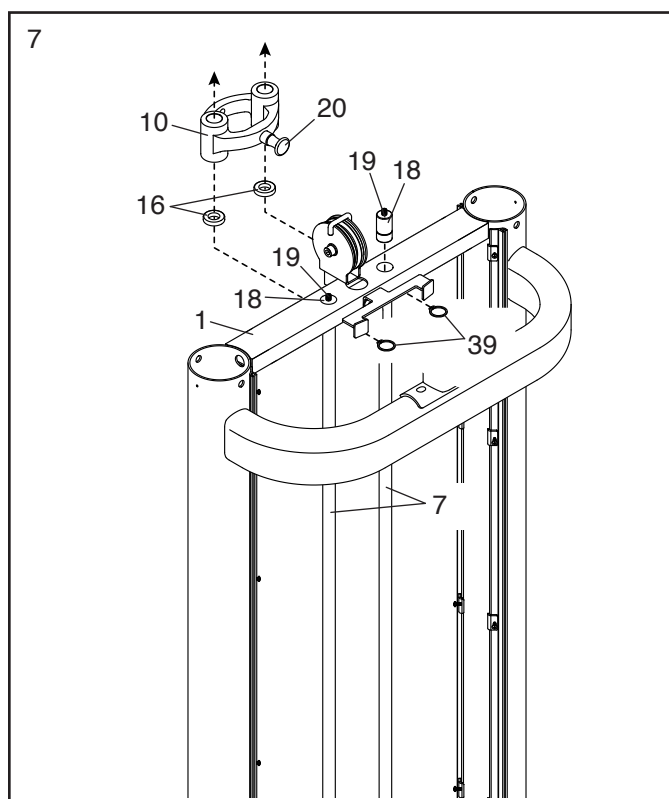
7. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et glissez le Poids de Chute (10) vers le bas sur les Guides de Poids (7).

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

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

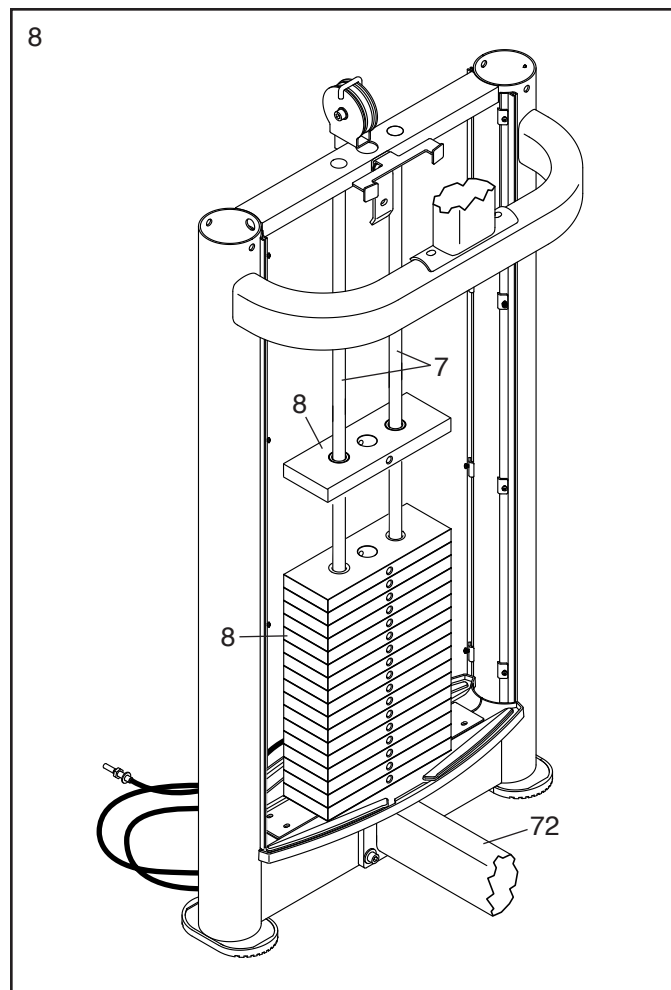
Demandez à une deuxième personne de tenir les Guides de Poids (7). Soulevez les Bagues du Guide de Poids (18) hors du Cadre de la Tour (1).

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



8. Regardez les autocollants des dix-huit Poids de 10 livres (8). Localisez l'autocollant affichant le nombre le **plus élevé**. Orientez ce Poids de manière à situer l'autocollant face au Montant (72), puis glissez le Poids sur les Guides de Poids (7).

Répétez cette étape jusqu'à poser tous les dix-huit Poids (8) sur les Guides de Poids (7).



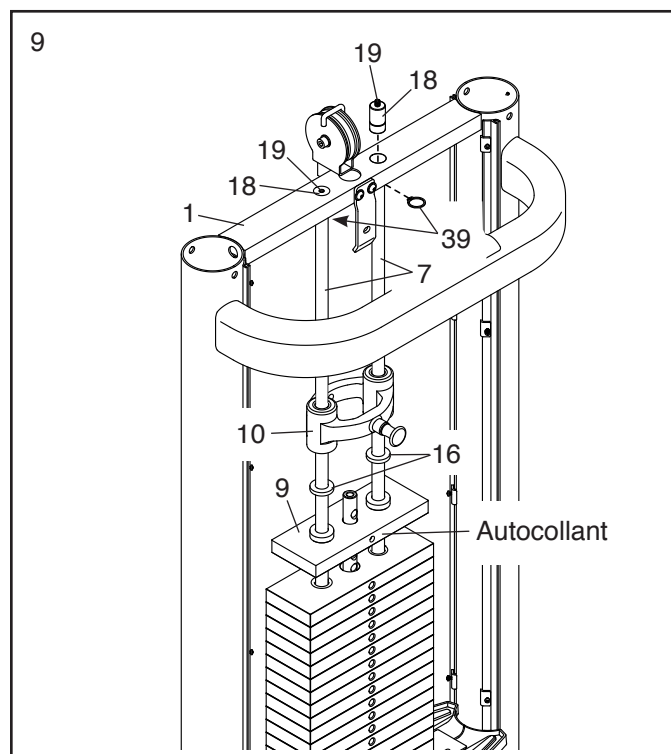
9. Orientez le Poids Supérieur (9) et le Poids de Chute (10) tel qu'il est indiqué.

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

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

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

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

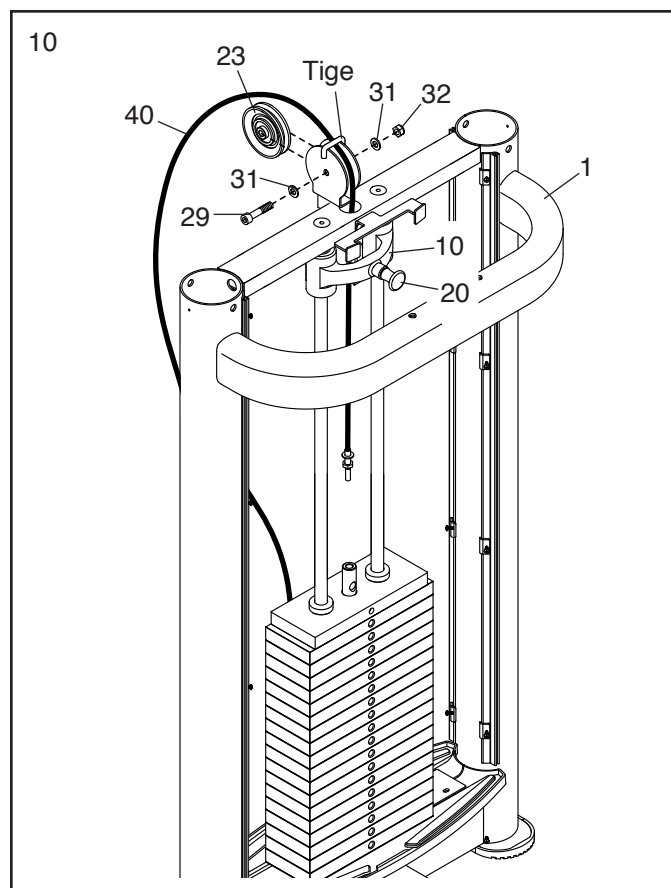


10. Retirez toutes les pièces (23, 29, 31 et 32) du support de la poulie du Cadre de la Tour (1).

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

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

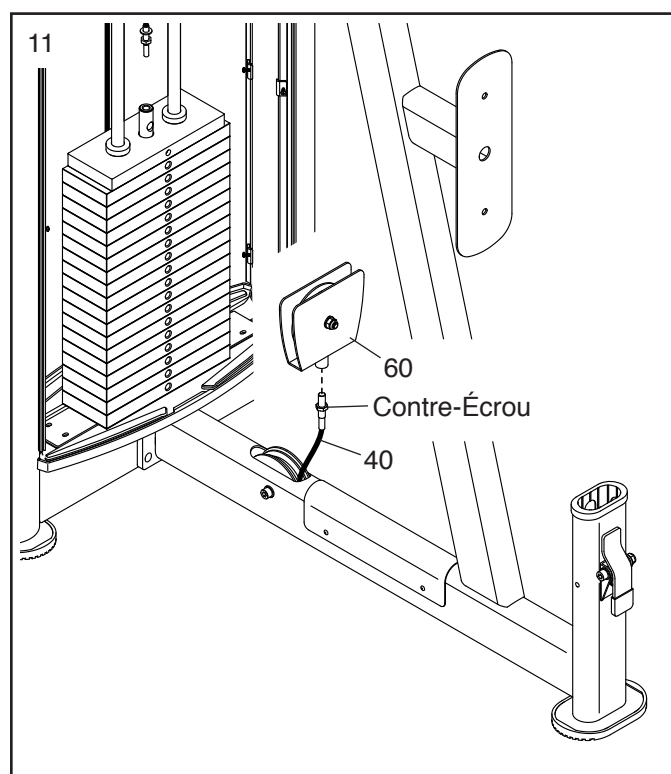
Ensuite, glissez le Poids de Chute (10) vers le haut jusqu'à ce que la Goupille du Poids de Chute (20) s'enclenche dans un trou sur le Support du Loquet (non illustré). **Assurez-vous que la Goupille du Poids de Chute est bien enfoncée dans le trou.**



11. Serrez à la main l'écrou de blocage situé sur l'extrémité du Câble des Poids (40).

Ensuite, serrez l'extrémité du Câble des Poids (40) aussi loin que possible dans le Support de la Grande Poulie (60).

Ensuite, serrez l'écrou de blocage contre le Support de la Grande Poulie (60).



12. Identifiez les Axes de la Came (52), qui sont plus longs que les Axes du Guidon (non illustrés).

Fixez un Jonc de Blocage 25mm (39) à une extrémité de l'Axe de la Came (52).

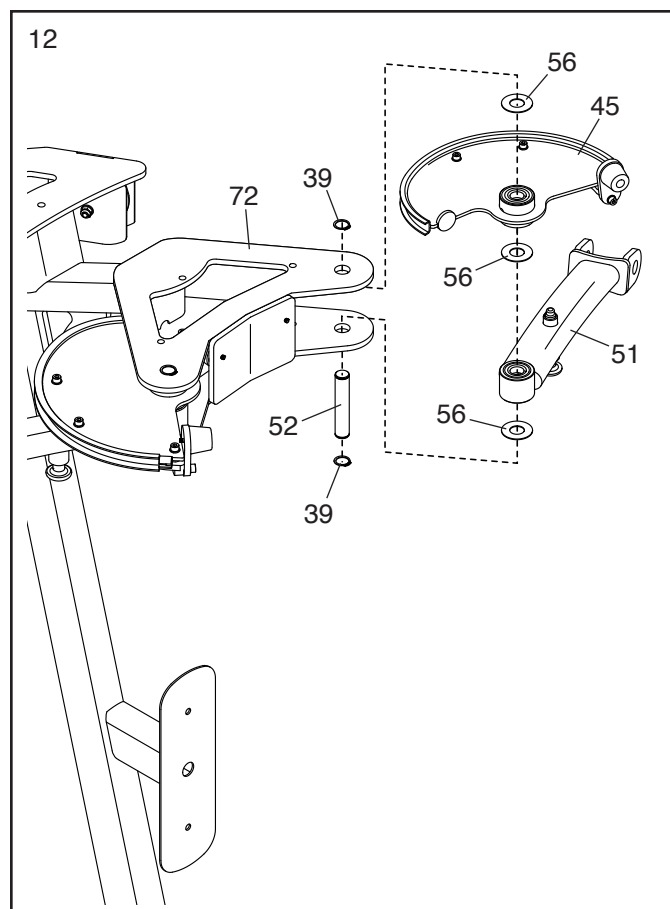
Identifiez la Came Gauche (45) et un Bras de la Came (51), et orientez-les tel qu'il est indiqué.

Demandez à une autre personne de tenir la Came Gauche (45), le tube rond du Bras de la Came (51) et trois Rondelles en Plastique (56) à l'intérieur du support gauche du Montant (72).

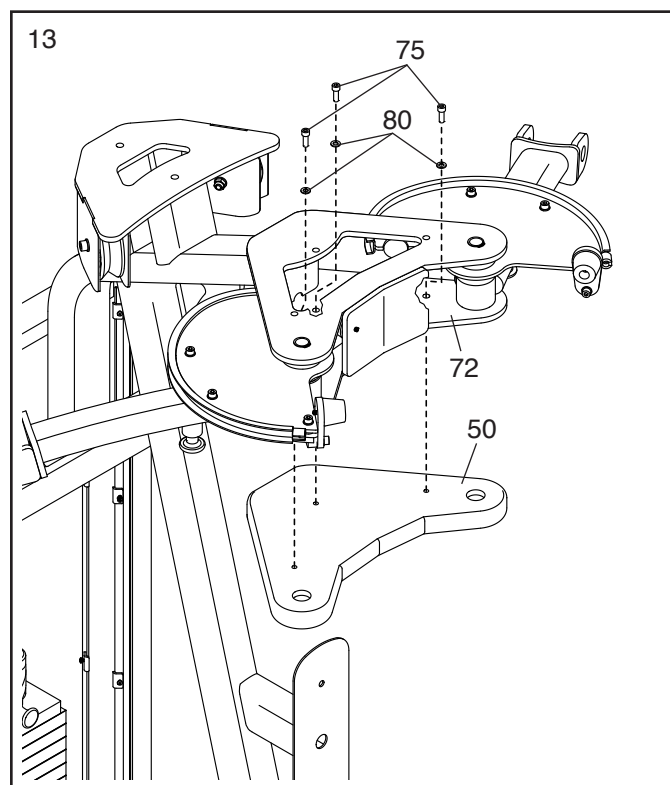
Insérez l'Axe de la Came (52) dans le Montant (72), le Bras de la Came (51), les Rondelles en Plastique (56), et la Came Gauche (45).

Fixez un Jonc de Blocage 25mm (39) à l'autre extrémité de l'Axe de la Came (52).

Répétez cette étape sur l'autre côté de l'appareil de musculation.



13. Fixez le Coussinet de Tête (50) au Montant (72) à l'aide de trois Vis à Douille M8 x 25mm (75) et trois Rondelles M8 (80).



14. Fixez un Jonc de Blocage 25mm (39) à une extrémité d'un Axe du Guidon (53).

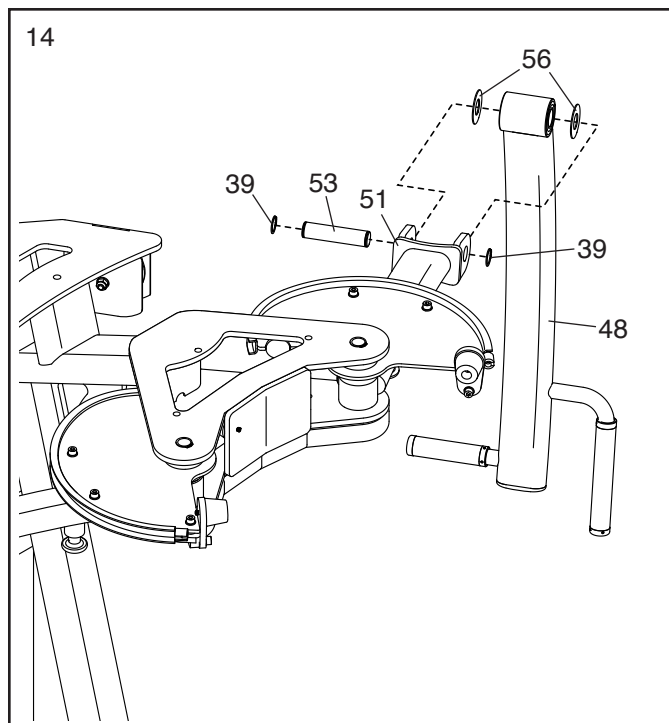
Identifiez le Guidon Gauche (48) et orientez-le tel qu'il est indiqué.

Demandez à une autre personne de tenir le tube rond du Guidon Gauche (48) et deux Rondelles en Plastique (56) à l'intérieur du support du Bras de la Came (51) gauche.

Introduisez l'Axe du Guidon (53) dans le Guidon Gauche (48) et les Rondelles en Plastique (56).

Fixez un Jonc de Blocage 25mm (39) à l'autre extrémité de l'Axe du Guidon (53).

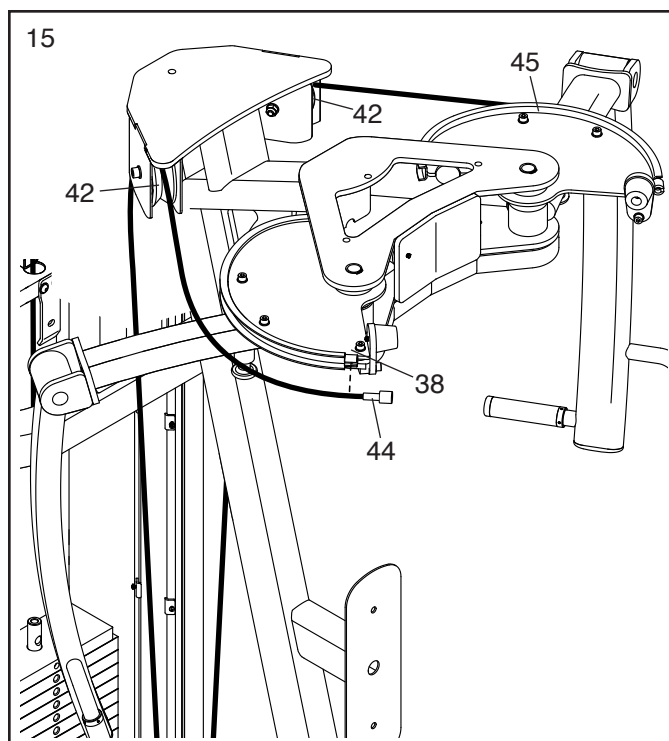
Répétez cette étape sur l'autre côté de l'appareil de musculation.



15. Enfoncez une extrémité du Câble de la Came (44) aussi loin que possible dans la cavité de la Came Droite (38).

Ensuite, faites passer le Câble de la Came (44) par-dessus la Poulie en V (42) la plus proche de la Came Droite (38). Puis, faites passer le Câble de la Came par-dessus l'autre Poulie en V.

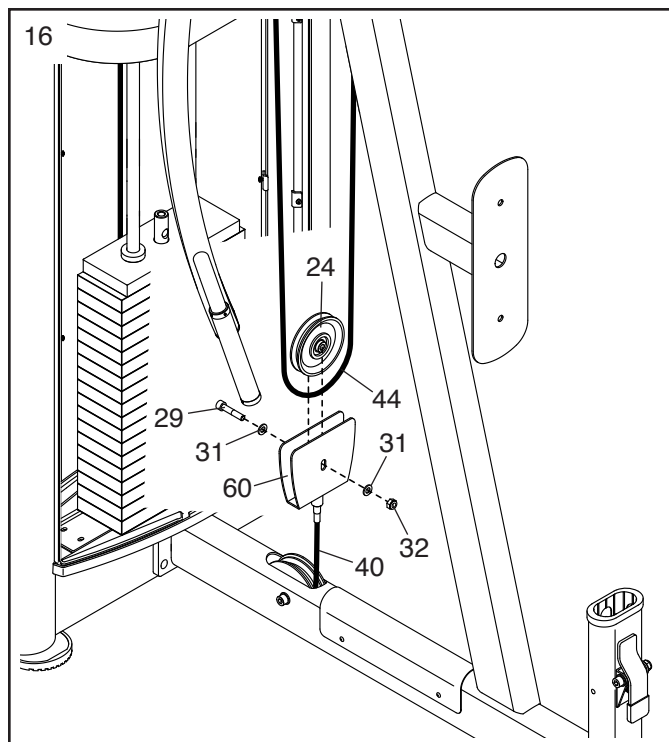
Ensuite, enfoncez l'autre extrémité du Câble de la Came (44) aussi loin que possible dans la cavité de la Came Gauche (45).



16. Retirez toutes les pièces (24, 29, 31 et 32) du Support de la Grande Poulie (60).

Introduisez la Grande Poulie (24) tout juste retirée dans la boucle indiquée du Câble de la Came (44).

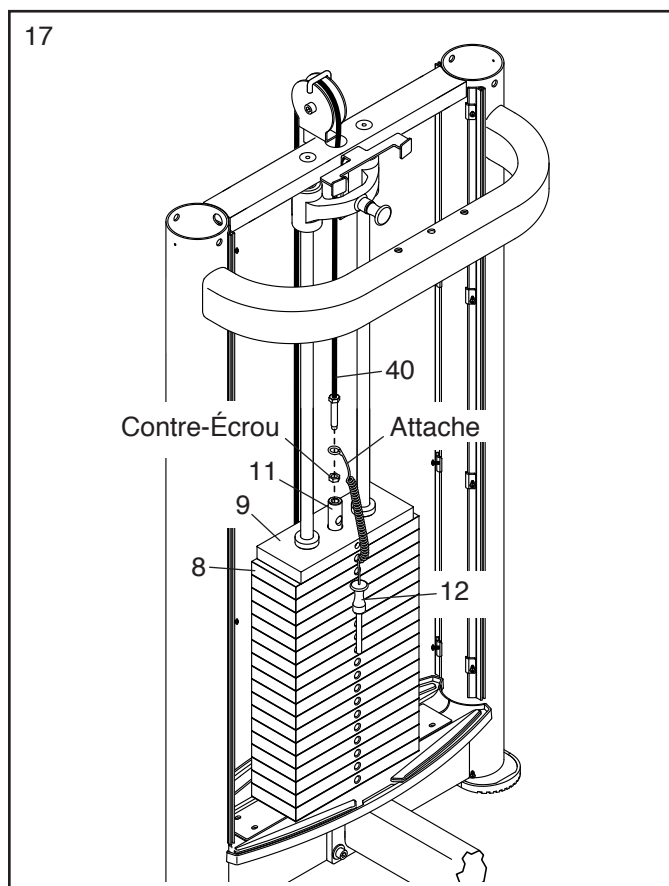
Fixez la Grande Poulie (24) au Support de la Grande Poulie (60) à l'aide du Boulon à Douille M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) tout juste retirés. **Veillez à ce que les Rondelles se situent à l'extérieur du Support de la Grande Poulie.**



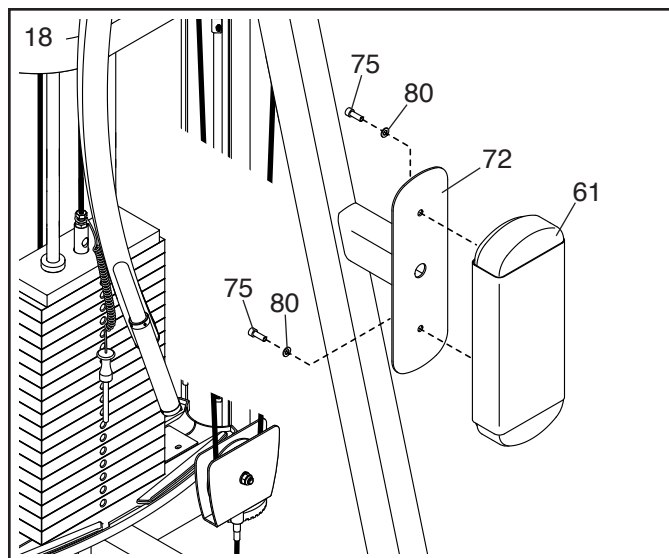
17. Retirez l'écrou de blocage du bout du Câble des Poids (40). Ensuite, glissez l'attache sur la Goupille de Poids (12) sur le bout du Câble des Poids. Ensuite, vissez à la main l'écrou de blocage sur le bout du Câble des Poids.

Vissez l'extrémité du Câble des Poids (40) dans le Sélecteur de Poids (11) jusqu'à soulever le Poids Supérieur (9) au-dessus des Poids de 4,5 Kilos (8). Puis, desserrez l'extrémité du Câble des Poids jusqu'à ce que le Poids Supérieur repose légèrement sur les Poids de 4,5 kg.

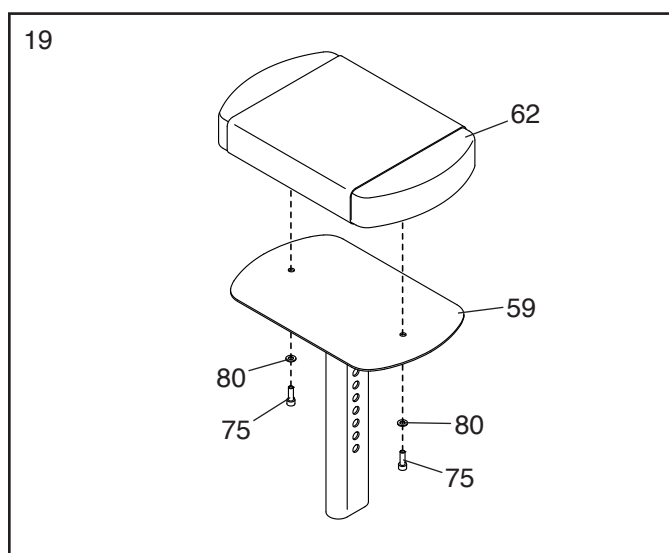
Puis, serrez le contre-écrou contre le Sélecteur de Poids (11).



18. Fixez le Dossier (61) au Montant (72) à l'aide de deux Vis à Douille M8 x 25mm (75) et deux Rondelles M8 (80).



19. Fixez le Siège (62) au Cadre du Siège (59) à l'aide de deux Vis à Douille M8 x 25mm (75) et deux Rondelles M8 (80).

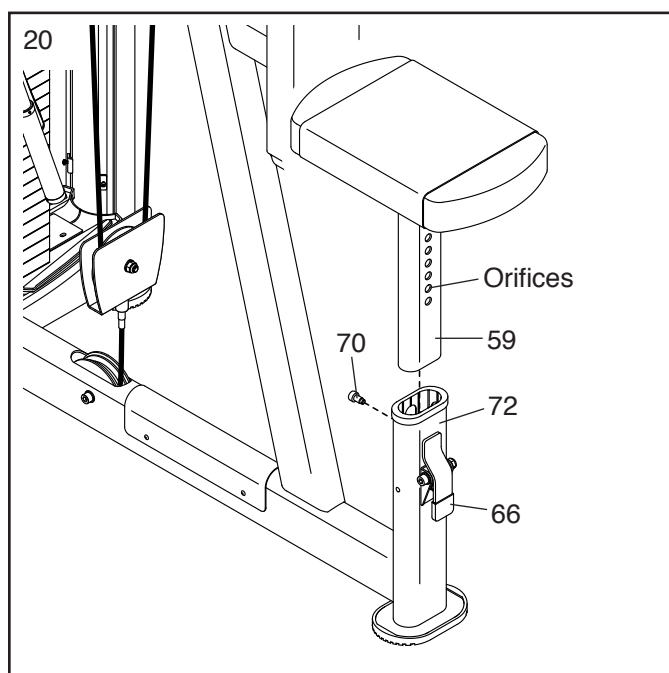


20. Retirez la Vis d'Arrêt M10 x 18mm (70) du Montant (72).

Pressez le Levier de Réglage (66) du Montant (72), enfoncez le Cadre du Siège (59) dans le Montant et relâchez ensuite le Levier de Réglage en l'enfonçant dans l'un des orifices de réglage du Cadre du Siège.

Veillez à ce que le Levier de Réglage (66) soit fermement engagé dans un orifice de réglage.

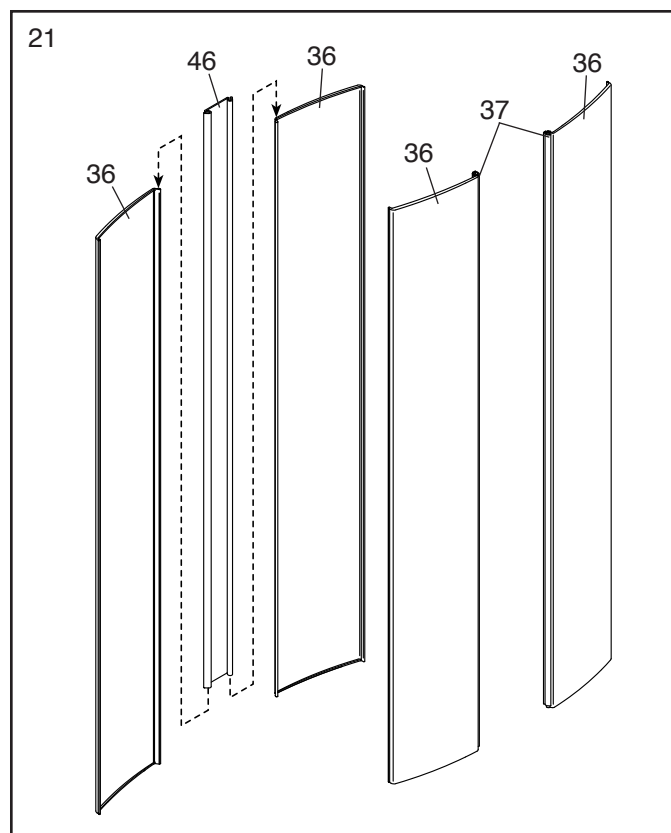
Ensuite, vissez la Vis d'Arrêt M10 x 18mm (70) tout juste retirée du Montant (72).



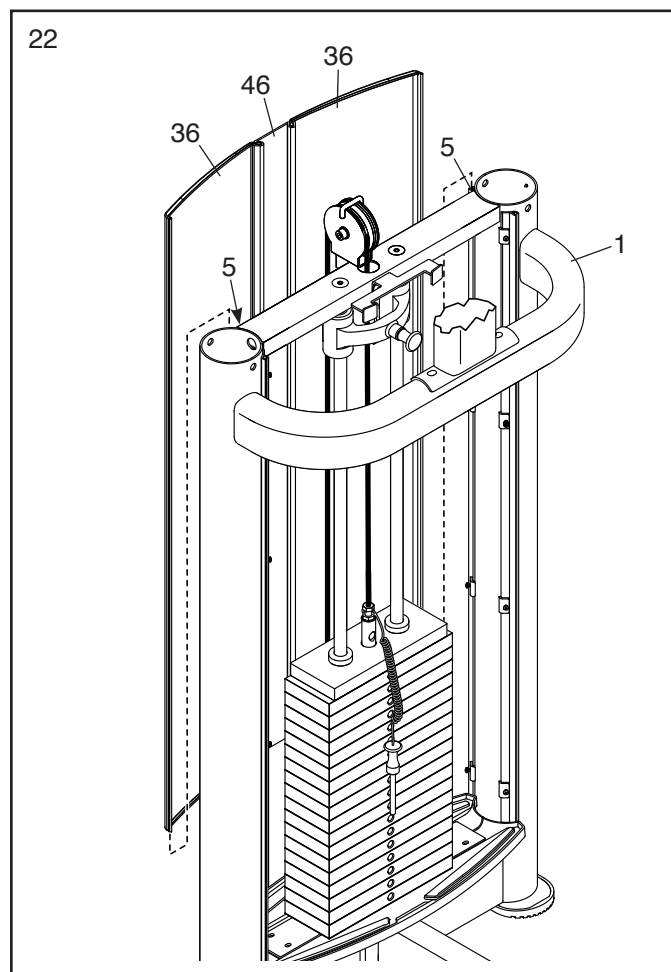
21. Remarque : les pièces illustrées dans cette étape sont peut-être pré-assemblées.

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

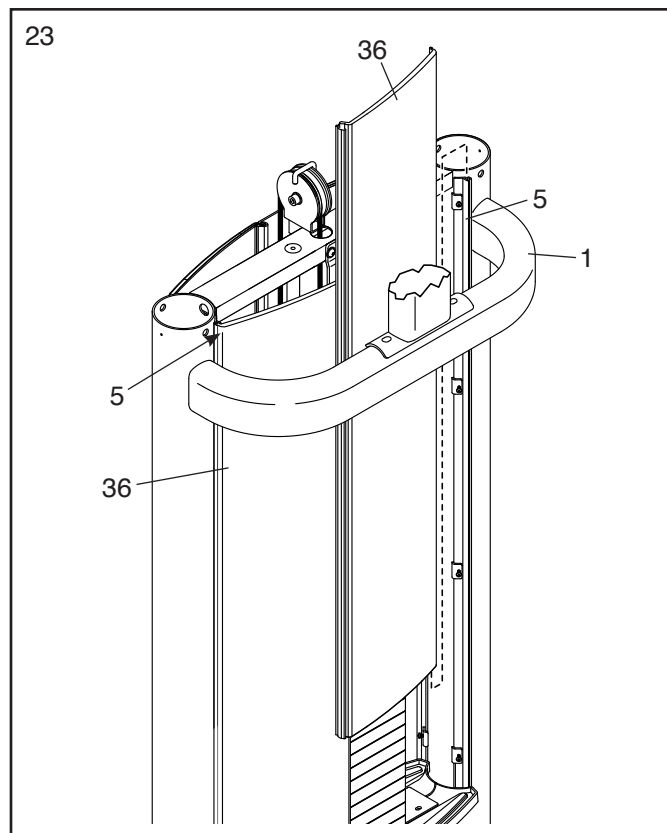
Glissez le Panneau de Chemise (46) vers le bas sur les deux Chemises (36) **dépourvues** de lisières de Garniture Interne (37).



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

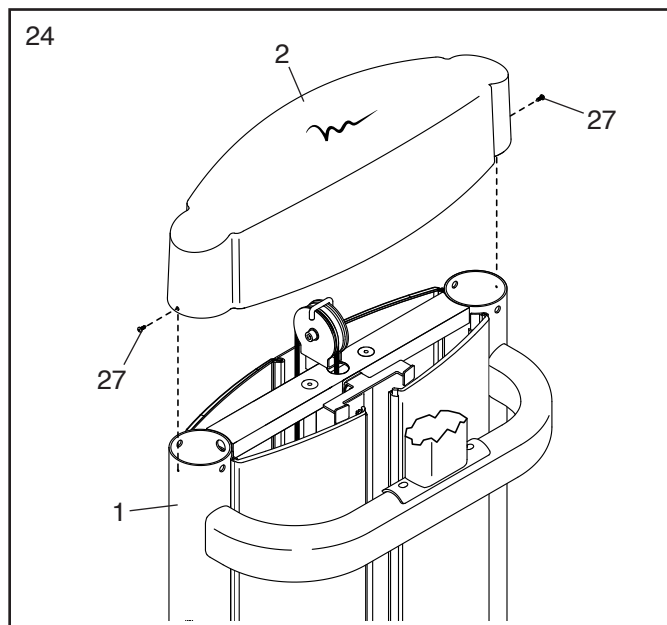


23. Glissez les deux Chemises (36) restantes vers le bas à l'intérieur des deux lisières de Garniture Externe (5) à l'avant du Cadre de la Tour (1).



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

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



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

RÉGLAGES

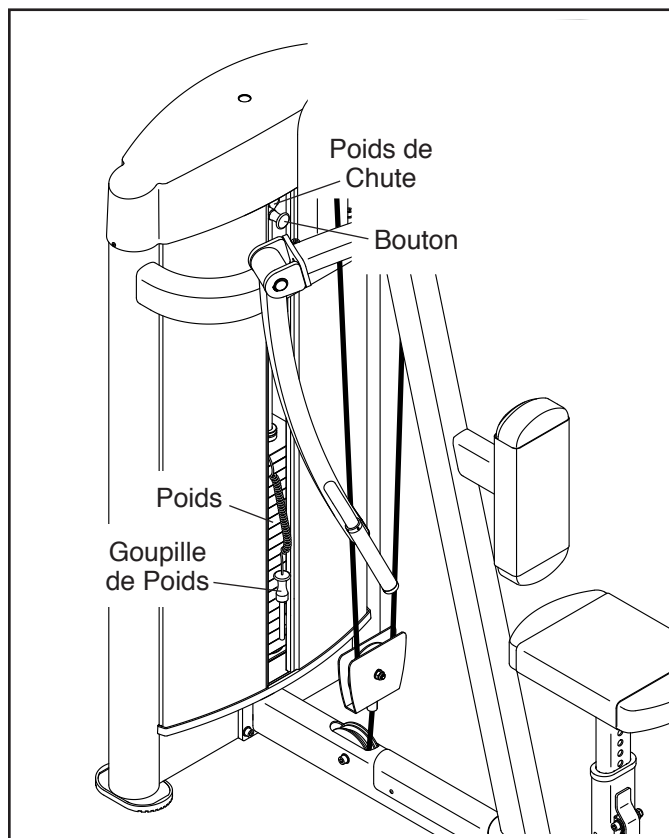
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

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

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

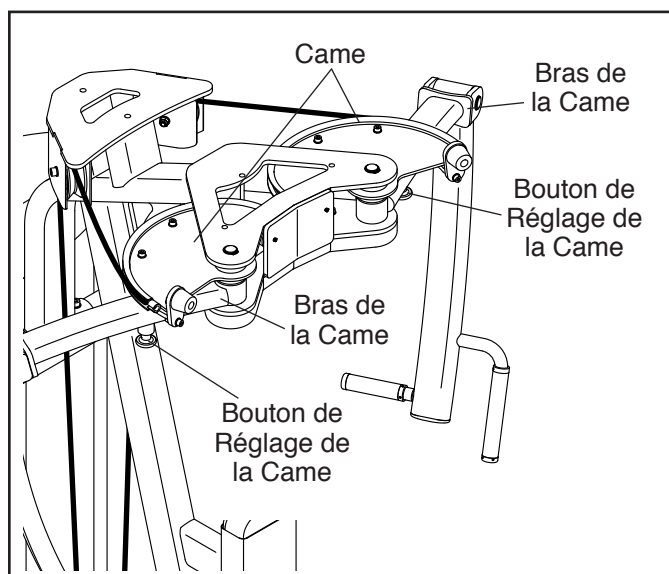
Lorsque le poids de chute est inutilisé, glissez-le vers le haut et enfoncez le bouton dans le support du loquet. **Déplacez légèrement le poids de chute vers le haut et le bas pour assurer que le bouton est bien enfoncé dans le support du loquet.**



RÉGLAGE DES BRAS DE LA CAME

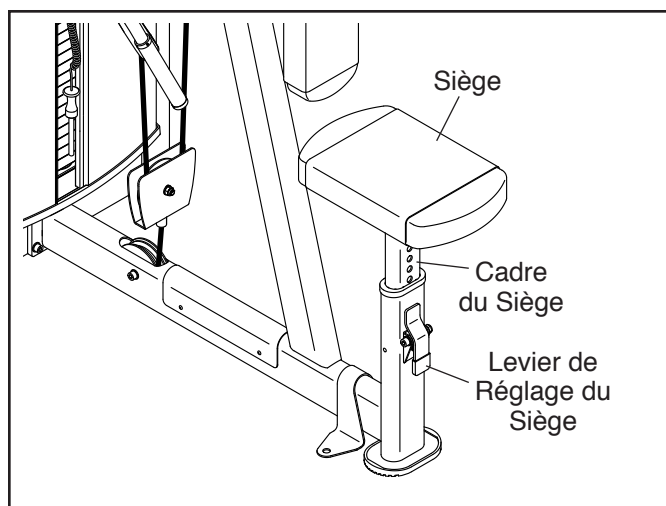
Pour régler la position de chaque bras de la came, tirez le bouton de réglage de la came vers le bas, déplacez le bras de la came jusqu'à la position voulue et relâchez ensuite le bouton de réglage de la came dans un orifice de la came. **Veillez à ce que le bouton de réglage de la came soit fermement ancré dans l'orifice de réglage.**

Veillez à régler les deux bras de la came dans la même position.



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 en l'enfonçant dans un orifice du cadre du siège. **Veillez à ce que le levier de réglage soit fermement engagé dans un orifice de réglage.**



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Pour obtenir le rendement optimal de l'appareil de musculation et réduire les risques de blessures, l'entretien préventif doit être effectué régulièrement. Informez tout le personnel des procédures d'entretien décrites dans cette section. Le personnel doit aussi tenir un registre d'entretien et faire état de tout accident. Pour préserver la protection de la garantie de l'appareil de musculation, n'utilisez que des pièces FREEMOTION pour la réparation et le remplacement. Si vous avez des questions, reportez-vous à la rubrique COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE de la dernière page du manuel.

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Nettoyage Général

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

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

Taches Difficiles

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

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

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

Méthode Facultative pour les Tâches Difficiles

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

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

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

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

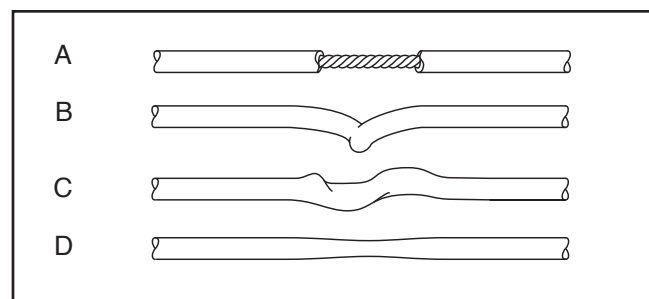
Pièces de Fixation

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

Inspection du Câble

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

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



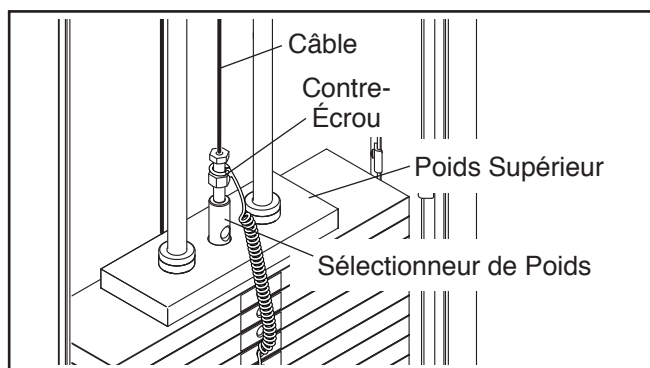
Réglage du Câble

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

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

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

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

Prises

Vérifiez les prises et remplacez-les au besoin.

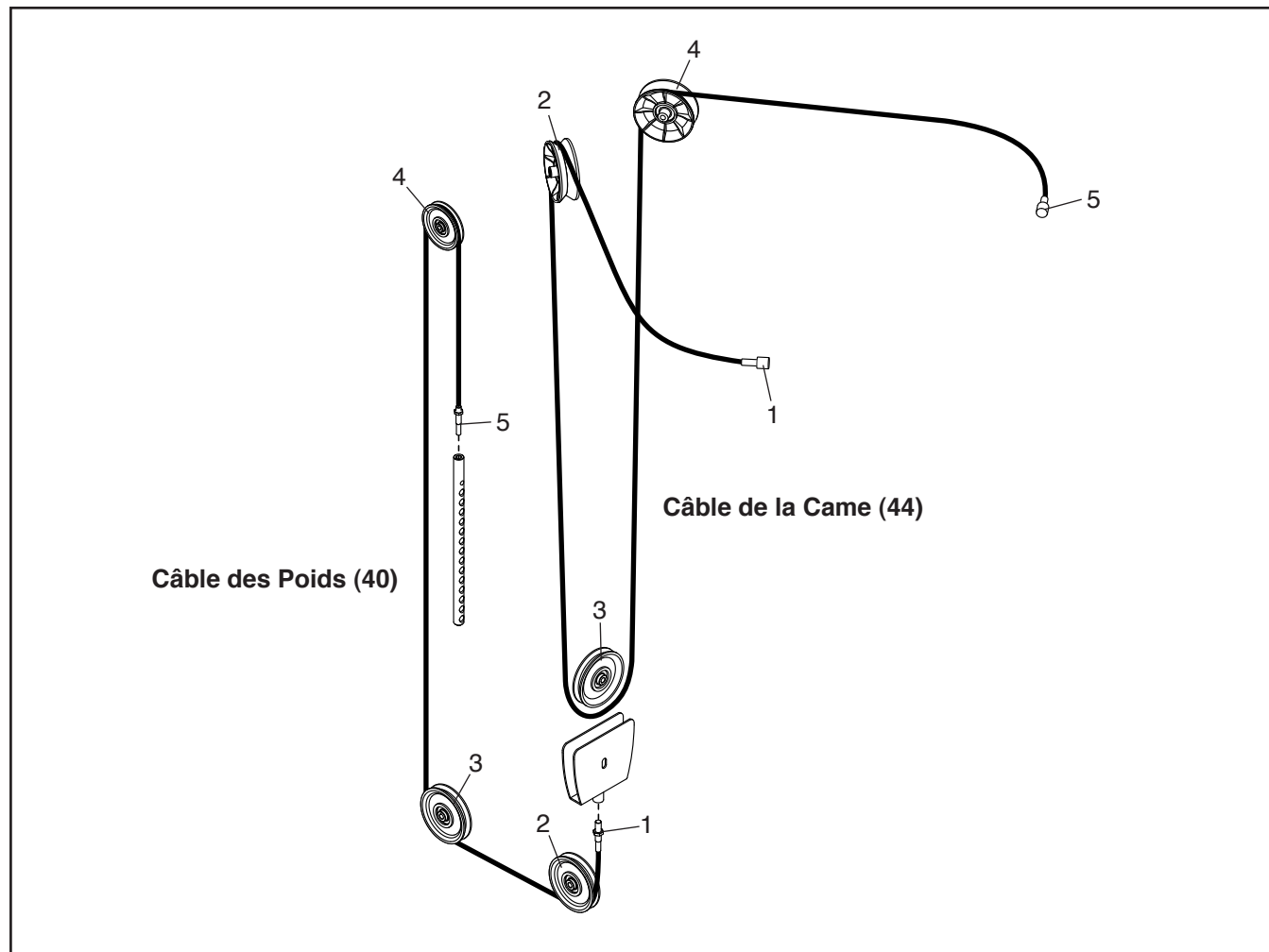
Lubrification du Guide de Poids

Nettoyez et lubrifiez tous les guides de poids en les enduisant avec un chiffon doux imbibé d'huile moteur légère 10W-40 ou 10W-30. N'appliquez qu'une fine couche sur toute la longueur du guide de poids.

N'utilisez aucun lubrifiant à base de TEFLON®.

DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme de câble ci-dessous indique la position correcte de chaque câble. 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 un protection de câble ou plus, assurez-vous que le protection de câble ne touche ou coince un câble.



REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F806.0 R0712A

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

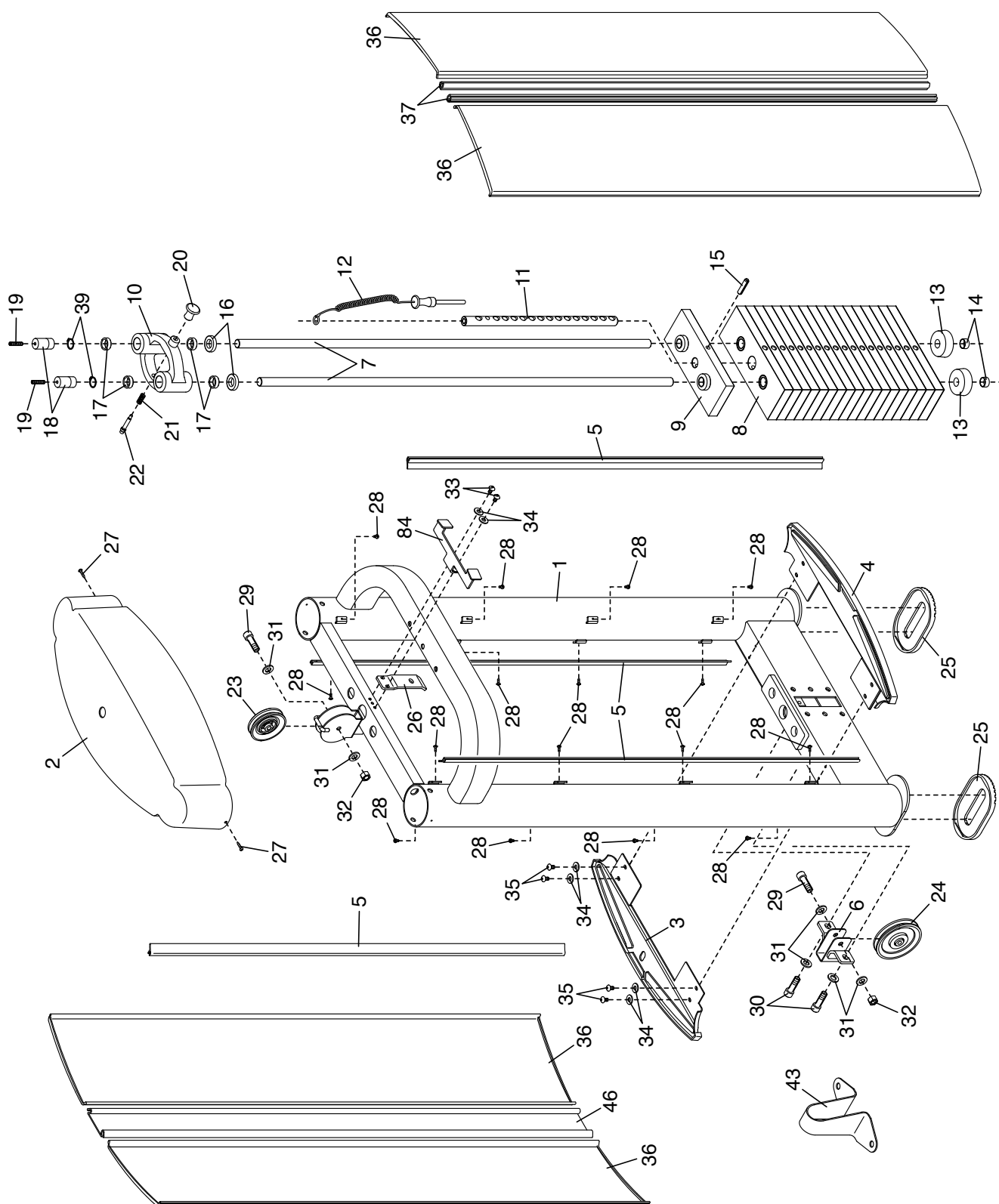
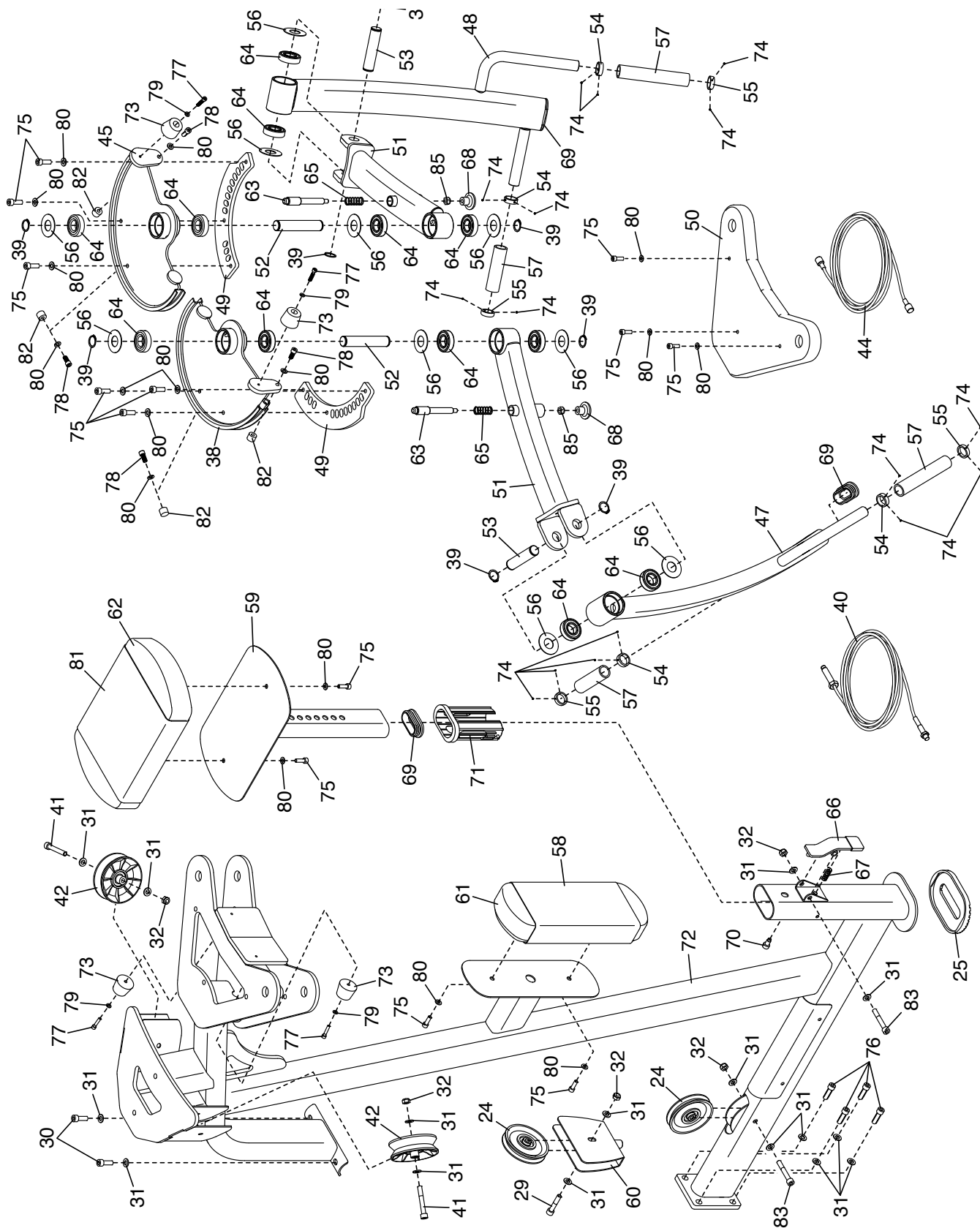


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F806.0 R0712A



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 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