

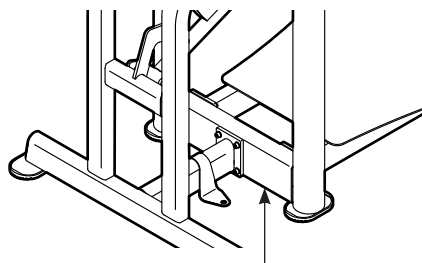
FREEMOTION®

WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN

N°. du Modèle F812.0

N°. de Série _____

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



Autocollant du Numéro de Série

QUESTIONS ?

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

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

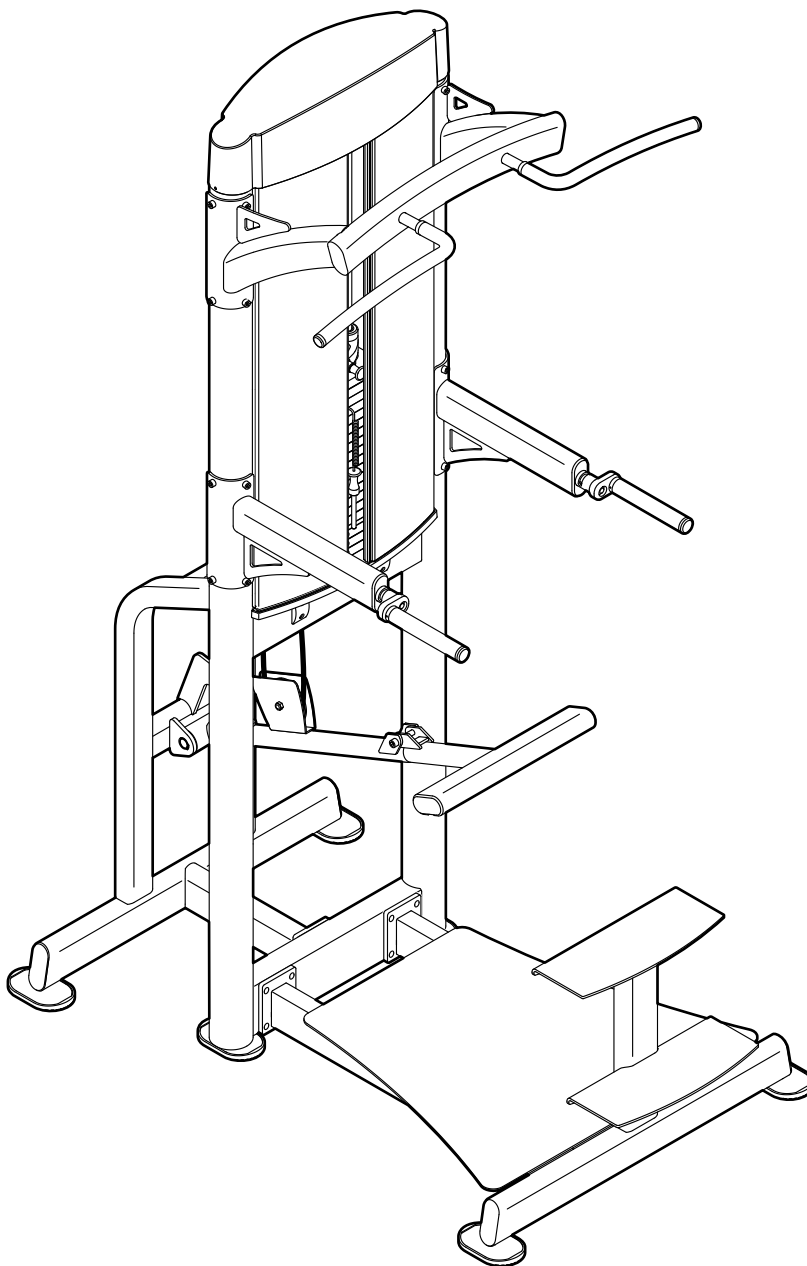


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	4
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
RÉGLAGES.....	18
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	19
DIAGRAMME DU CÂBLE	21
LISTE DES PIÈCES	24
SCHÉMA DÉTAILLÉ	25
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. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. N'utilisez l'appareil de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire d'assurer que l'espace autour de l'appareil de musculation suffit aux exercices prévus. N'encombrez pas l'appareil de musculation.
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 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 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 de sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
11. N'approchez pas vos mains ou vos pieds des pièces mobiles. Ne vous appuyez pas contre l'appareil de musculation et n'y posez pas les mains pendant qu'il est utilisé.
12. Veillez à ce que la goupille de poids soit complètement enfoncée dans l'une des plaques de poids.
13. 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 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 ni le câble, ni les poulies.
16. 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 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 : 150 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.

ATTENTION

RESTEZ ÉLOIGNÉ DES PIÈCES MOBILES. NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES.

FR

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.

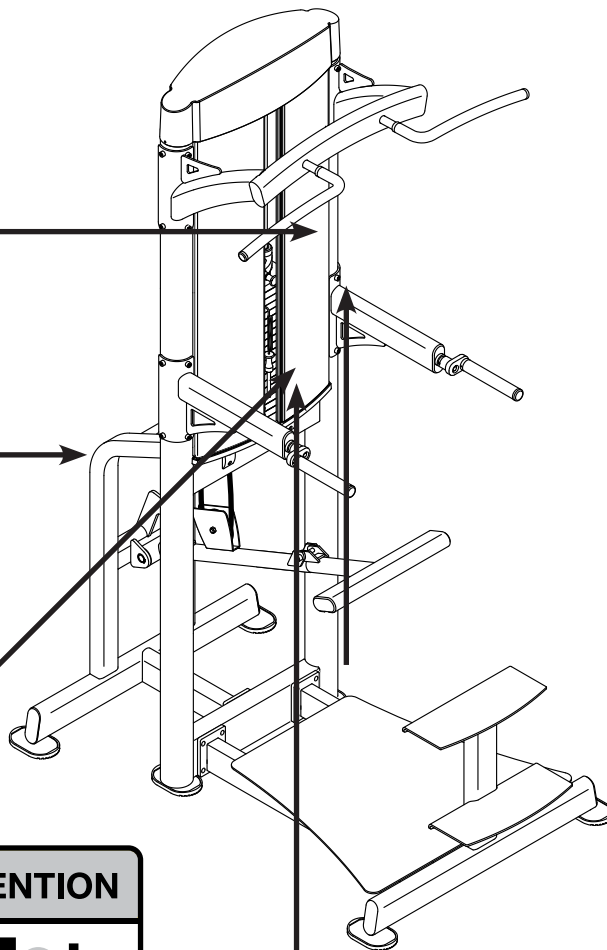
GARDEZ LES MAINS ÉLOIGNÉES DES PIÈCES MOBILES. NE PAS RESPECTER CETTE CONSIGNE PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES.

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 de FREEMOTION® WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN (dip/menton assistés avec poids). Avec la liberté de mouvement, vous pouvez solliciter les groupes de muscles de votre corps comme vous le faites naturellement afin de vous entraîner de manière plus précise et efficace.

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

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

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

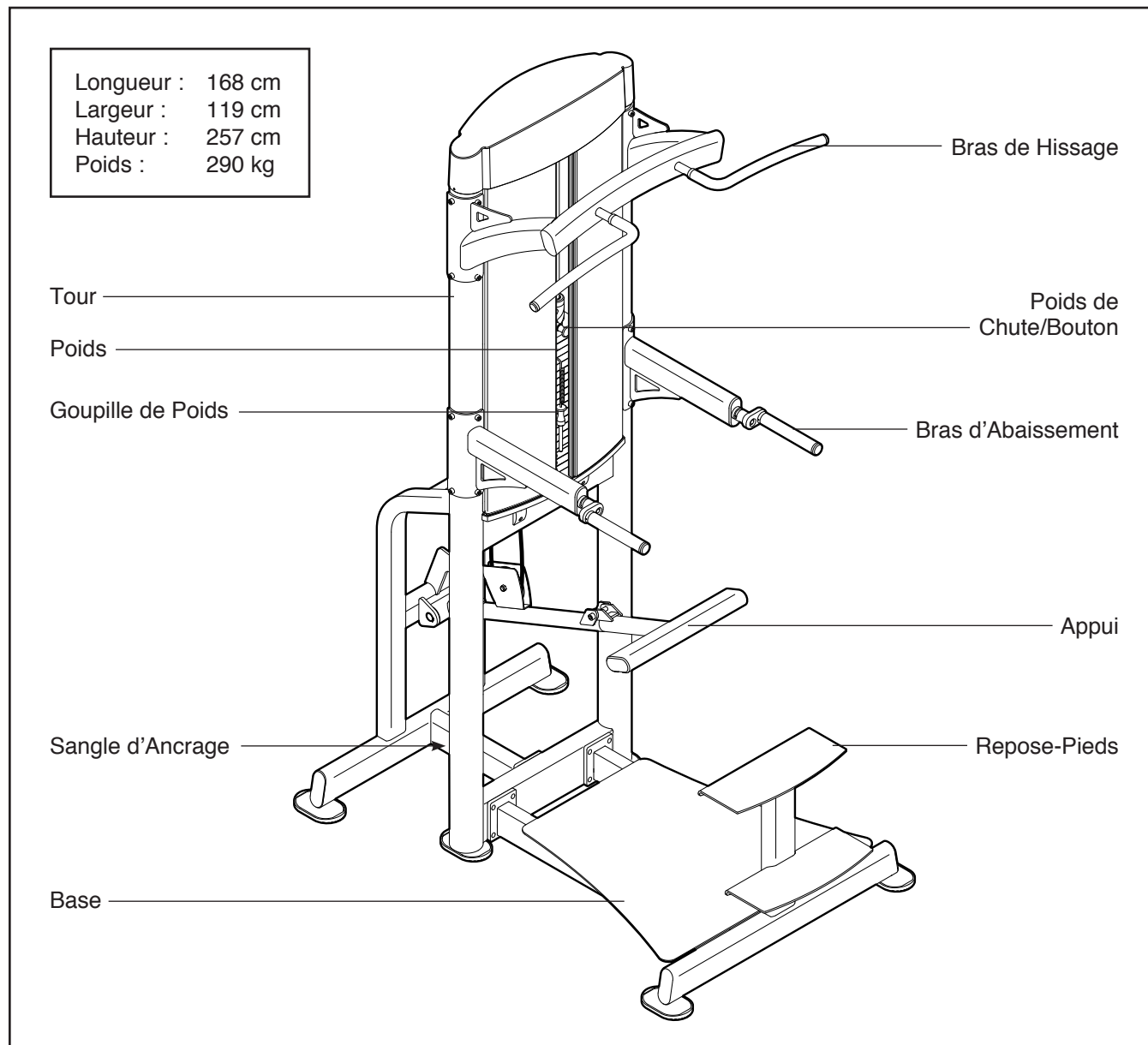
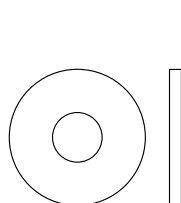
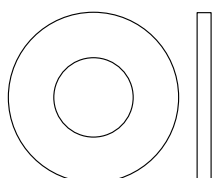


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

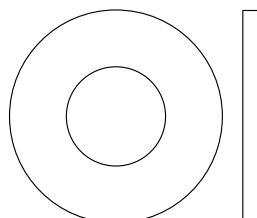
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage.
Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée.
Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.



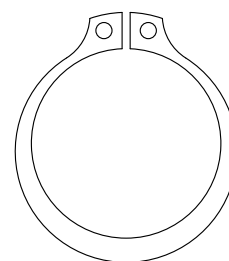
Rondelle
M6 x 18mm
(34)–4



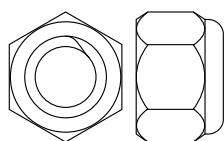
Rondelle M10
(31)–38



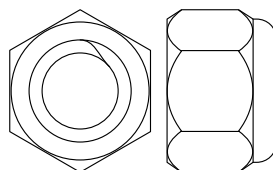
Rondelle M12
(63)–2



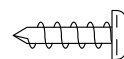
Jonc de
Blocage 25mm
(39)–2



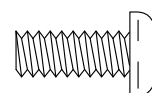
Écrou de
Blocage M10
(32)–1



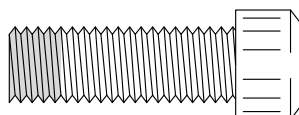
Écrou de
Blocage M12
(66)–1



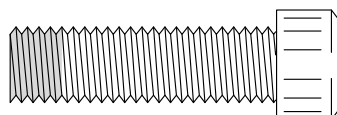
Vis
Autotaraudeuse
M4 x 13mm
(27)–2



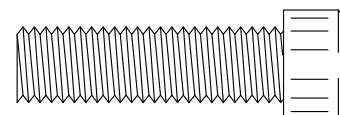
Vis en Bouton
M6 x 15mm
(35)–4



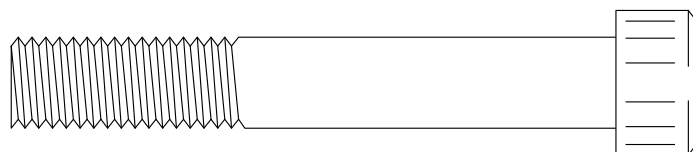
Vis à Douille
M10 x 30mm (30)–24



Vis à Douille
M10 x 35mm (76)–12



Boulon à Douille
M10 x 35mm (72)–1



Boulon à Douille M12 x 80mm (65)–1

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



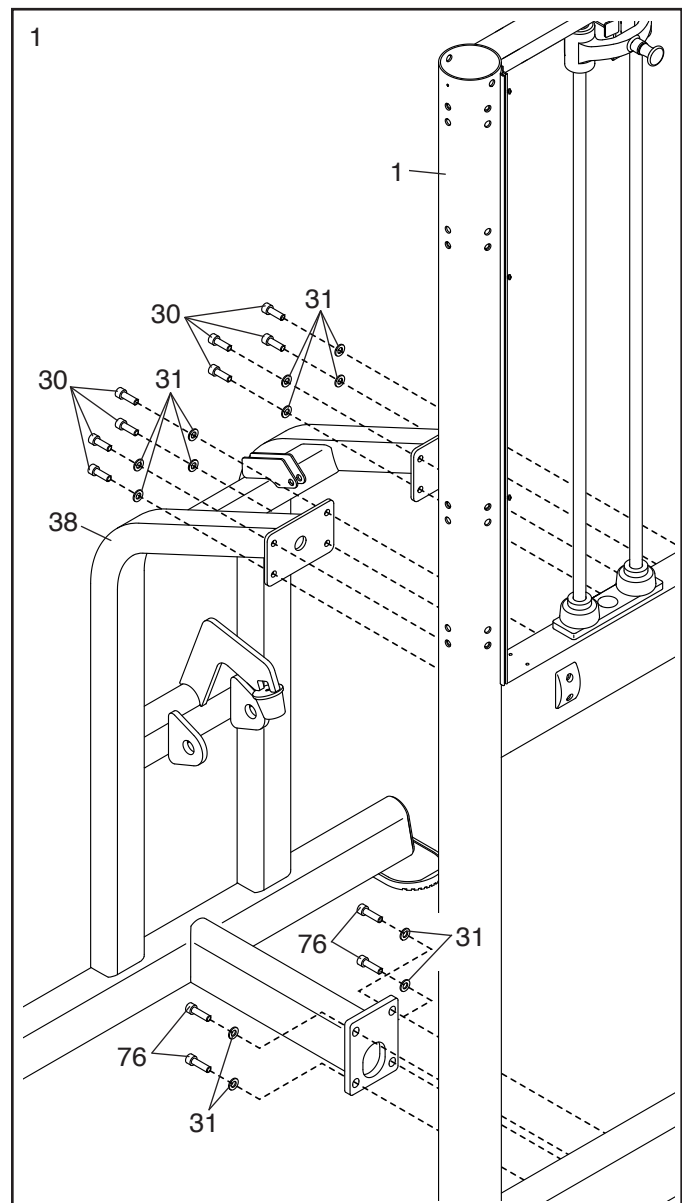
L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

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

Orientez le Cadre de Contrepoids (38) et le Cadre de la Tour (1) tel qu'il est indiqué.

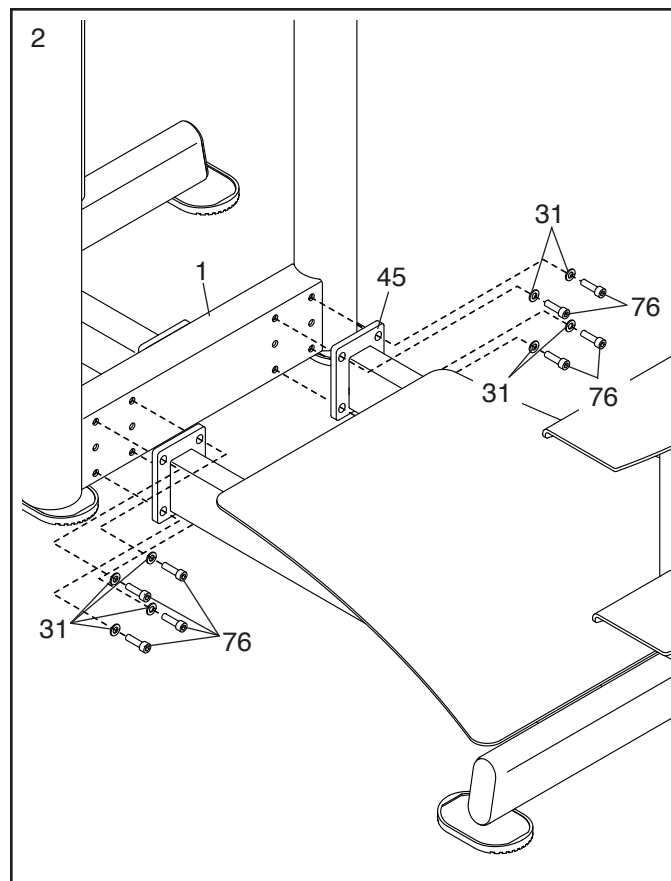
Demandez à une autre personne de tenir le Cadre de la Tour pour en empêcher la chute jusqu'à ce que vous ayez terminé cette étape.

Fixez le Cadre de Contrepoids (38) au Cadre de la Tour (1) à l'aide de huit Vis à Douille M10 x 30mm (30), huit Rondelles M10 (31), quatre Vis à Douille M10 x 35mm (76) et quatre Rondelles M10 (31).



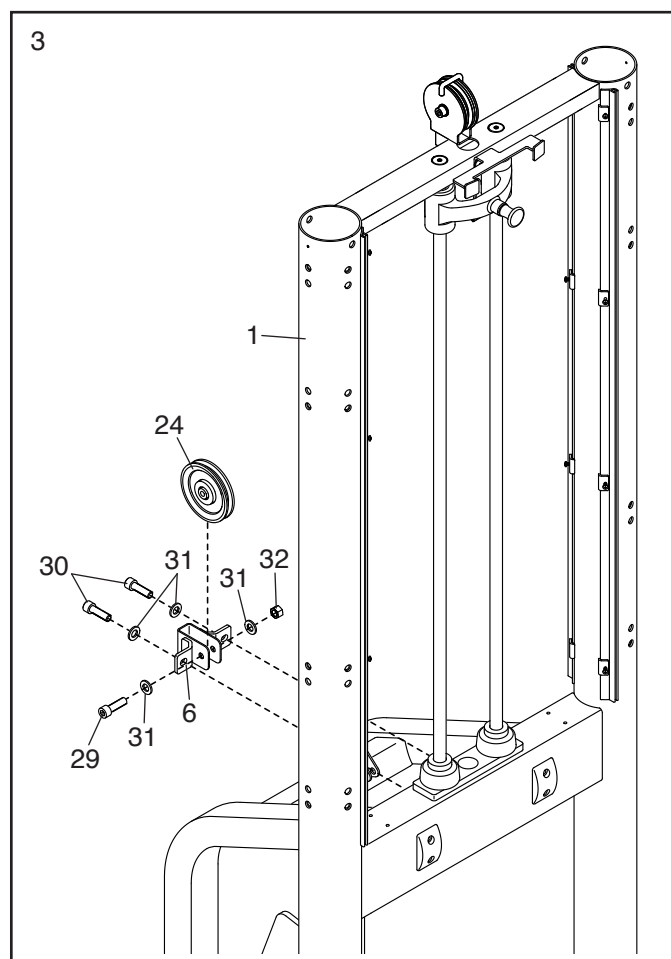
2. Orientez la Base (45) tel qu'il est indiqué.

Fixez la Base (45) au Cadre de la Tour (1) à l'aide de huit Vis à Douille M10 x 35mm (76) et huit Rondelles M10 (31).



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

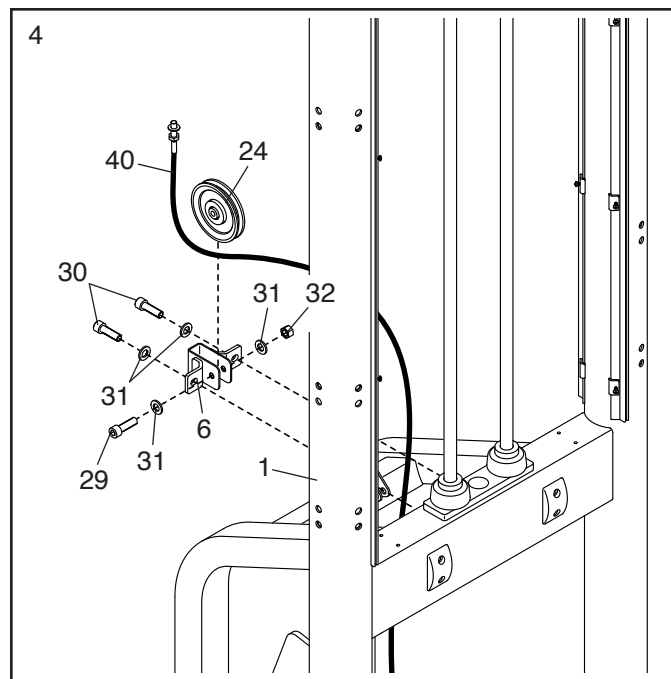
Ensuite, retirez l'Écrou de Blocage M10 (32), le Boulon à Douille M10 x 50mm (29), les deux Rondelles M10 (31) et la Grande Poulie (24) du Support de la Poulie (6).



4. 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 à Douille M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) retirés à l'étape 3.

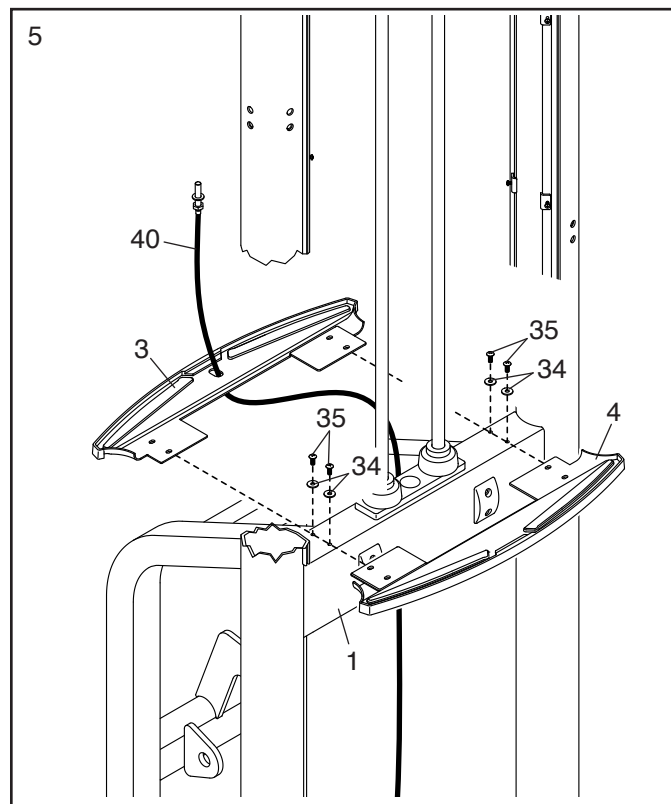
Ensuite, fixez le Support de la Poulie (6) au Cadre de la Tour (1) à l'aide des deux Vis à Douille M10 x 30mm (30) et deux Rondelles M10 (31) retirées à l'étape 3.



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

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

Fixez les Bases de la Chemise (3, 4) au Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis en Bouton M6 x 15mm (35) et quatre Rondelles M6 x 18mm (34).



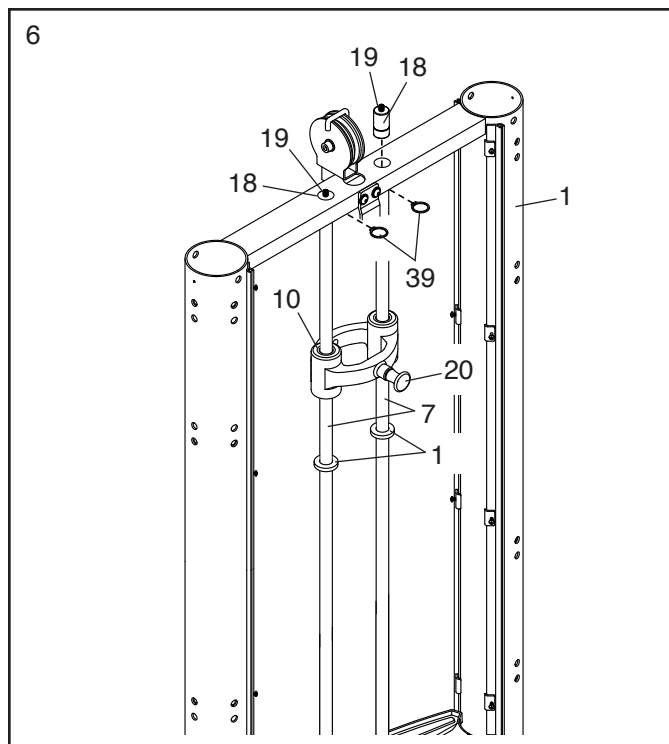
6. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et glissez le Poids de Chute (10) vers le bas sur les Guides de Poids (7).

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

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

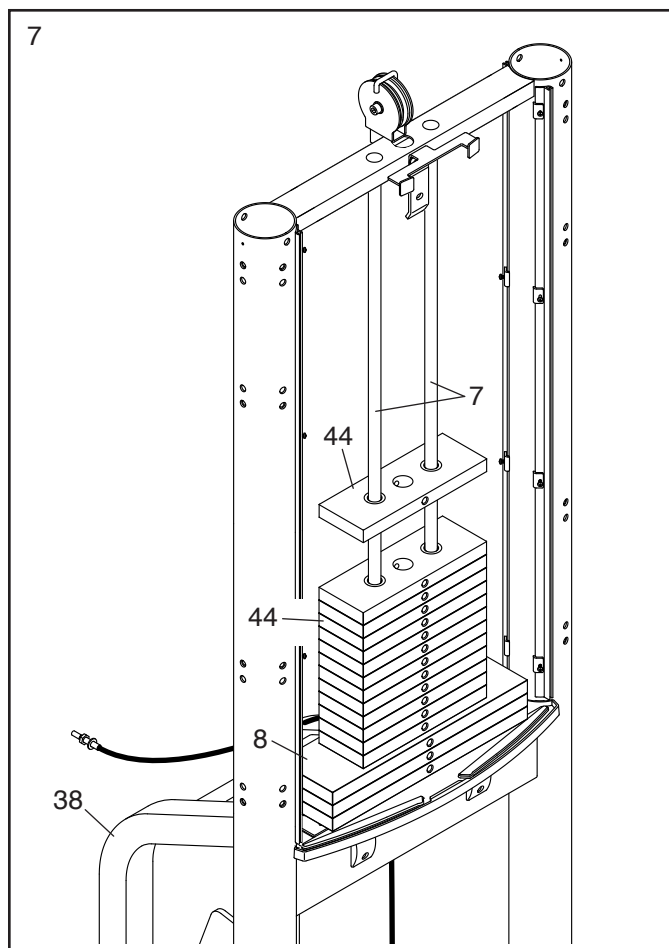
Demandez à une deuxième personne de tenir les Guides de Poids (7). Soulevez les Bagues du Guide de Poids (18) hors du Cadre de la Tour (1).

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



7. Regardez les autocollants des trois Poids de 20 livres (8) et des treize Poids de 10 livres (44). Localisez l'autocollant affichant le nombre **le plus élevé**. Orientez ce Poids de manière que l'autocollant **tourne le dos** au Cadre de Contrepoids (38), puis glissez le Poids sur les Guides de Poids (7).

Répétez cette étape jusqu'à poser l'ensemble des seize poids (8, 44) sur les Guides de Poids (7).



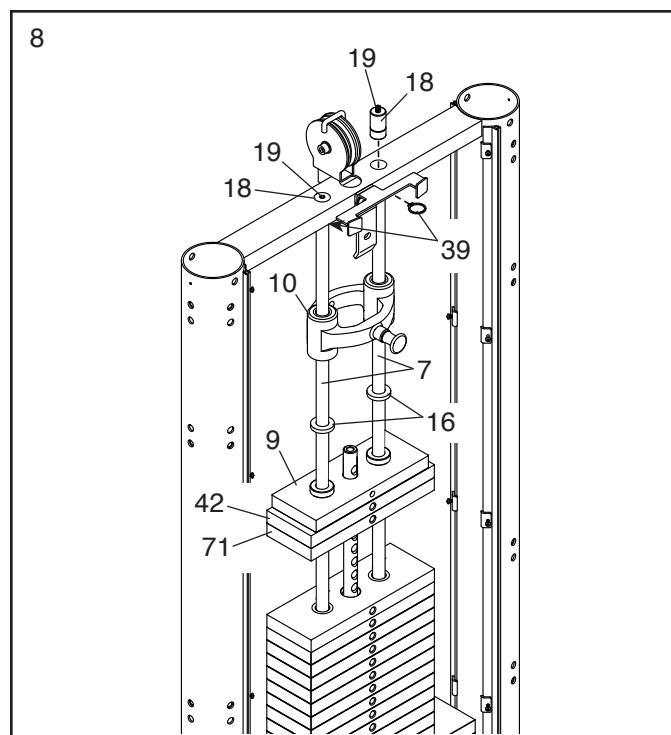
8. Orientez le Poids Foré de 10 livres (71), le Poids Taraudé de 10 livres (42), le Poids Supérieur (9) et le Poids de Chute (10) tel qu'il est indiqué.

Glissez le Poids Foré de 10 livres (71), le Poids Taraudé de 10 livres (42), 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, glissez les deux Bagues du Guide de Poids (18) sur les extrémités supérieures des Guides de Poids (7).

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

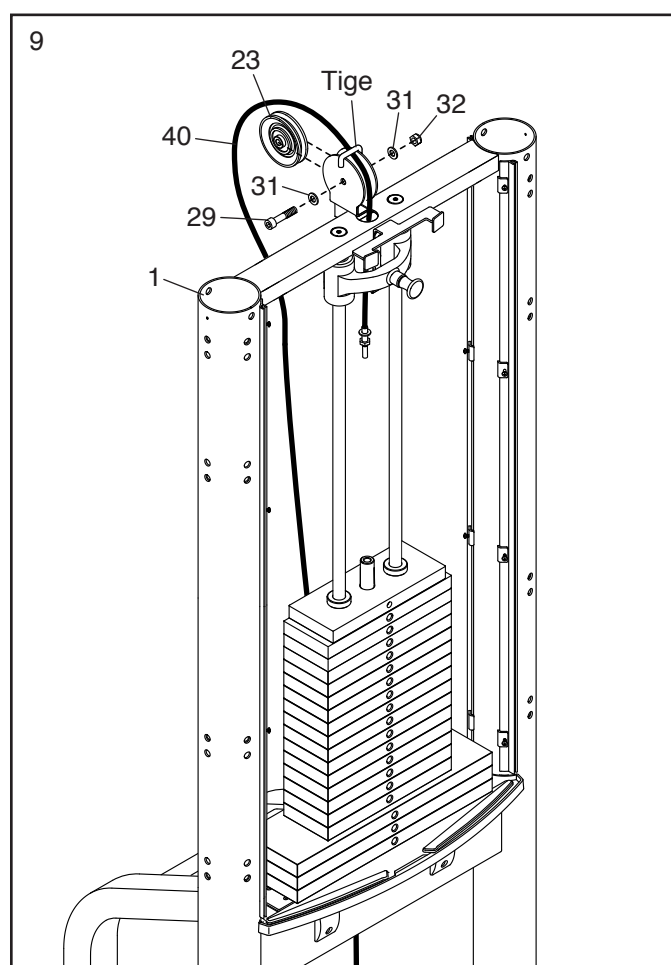
Ensuite, vissez les deux Vis de Réglage M8 x 35mm (19) dans les Bagues du Guide de Poids (18).



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

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

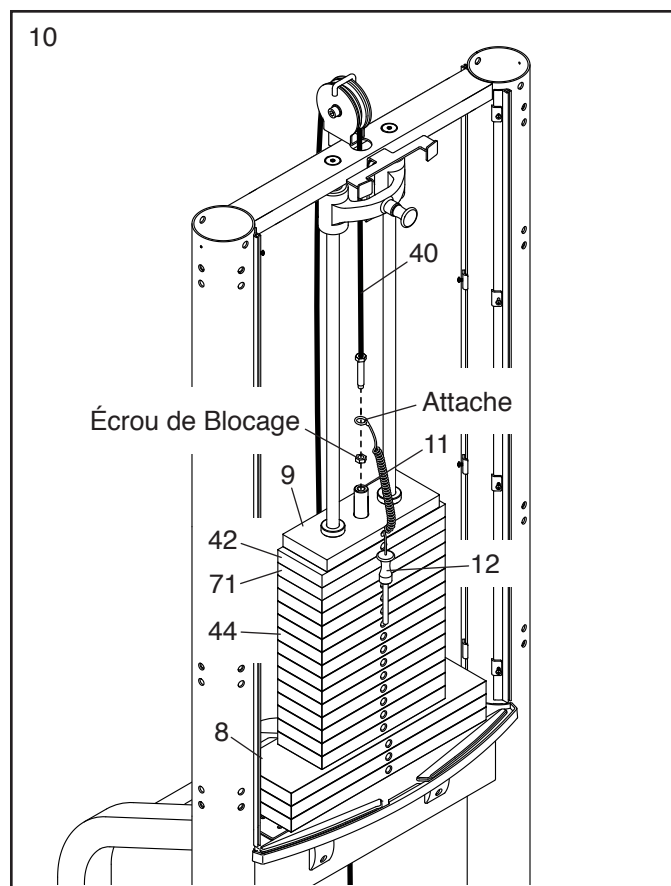
Fixez la Petite Poulie (23) à l'intérieur du support de la poulie à l'aide du Boulon à Douille M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Blocage M10 (32) tout juste retirés. **Veillez à ce que le Câble (40) se situe entre la Petite Poulie et la tige du support de la poulie.**



10. 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 soulever le Poids Supérieur (9) au-dessus de la pile de Poids (8, 42, 44, 71). Ensuite, dévissez l'extrémité du Câble jusqu'à tout juste déposer le Poids Supérieur sur les Poids.

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



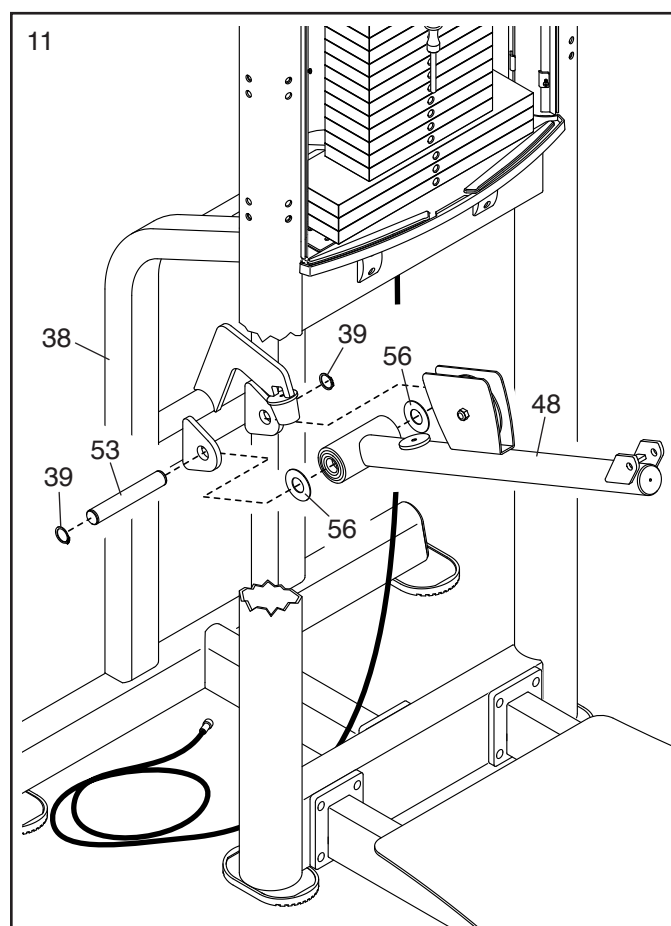
11. Fixez un Jonc de Blocage 25mm (39) à une extrémité de l'Axe (53).

Orientez le Bras de Contrepoids (48) tel qu'il est indiqué.

Demandez à une autre personne de tenir le tube rond du Bras de Contrepoids (48) et deux Rondelles en Plastique (56) à l'intérieur du support à l'avant du Cadre de Contrepoids (38).

Enfoncez l'Axe (53) au travers du support, des deux Rondelles en Plastique (56) et du Bras de Contrepoids (48).

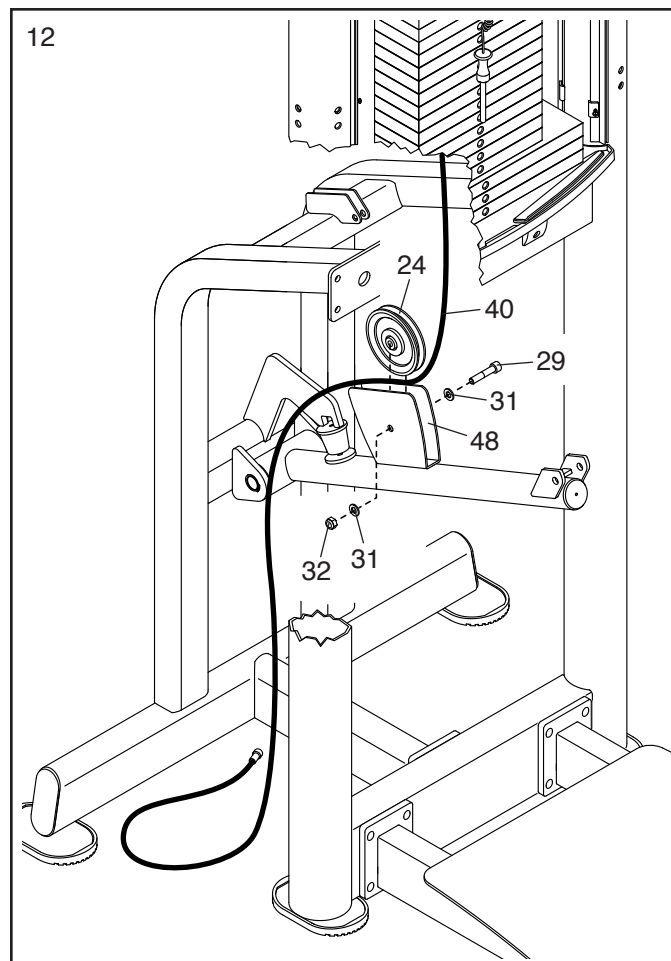
Puis, fixez un autre Jonc de Blocage 25mm (39) à l'Axe (53).



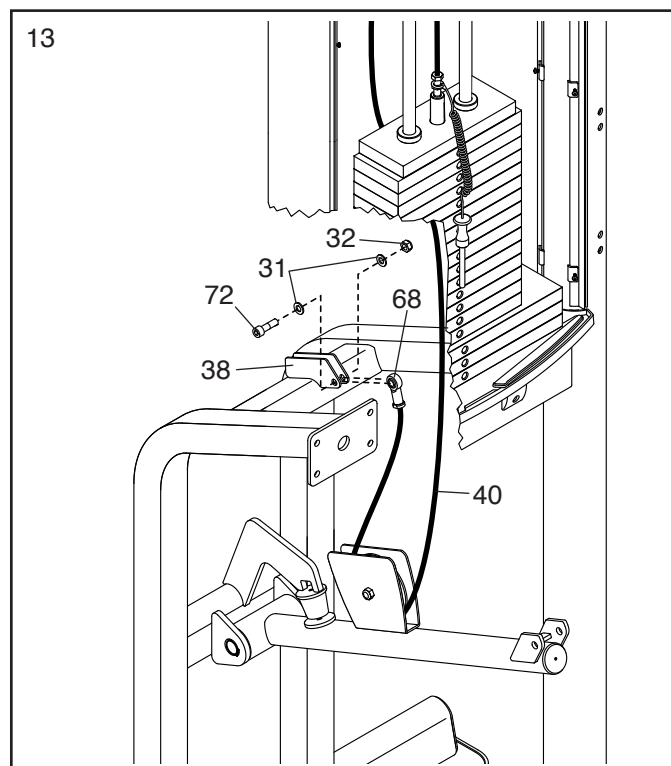
12. Retirez toutes les pièces (24, 29, 31 et 32) du support de poulie du Bras de Contrepoids (48).

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

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



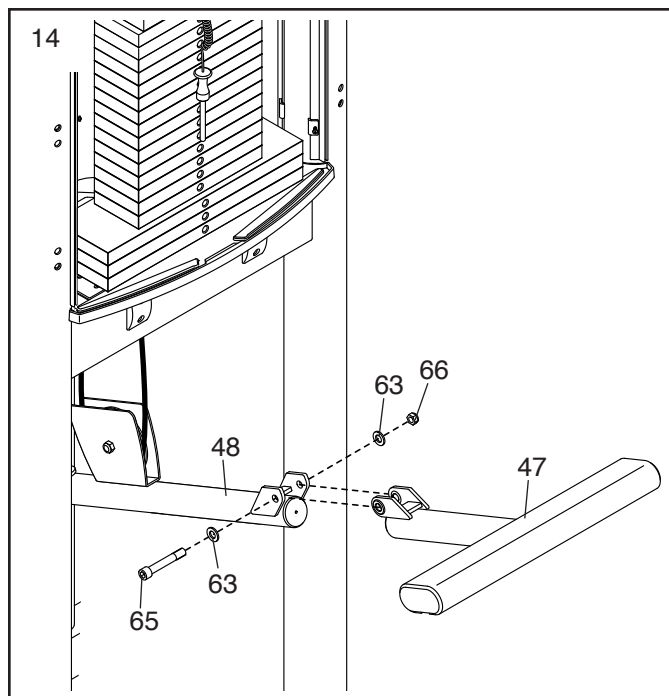
13. Fixez le Joint Sphérique (68) de l'extrémité du Câble (40) au Cadre de Contrepoids (38) à l'aide d'un Boulon à Douille M10 x 35mm (72), de deux Rondelles M10 (31) et d'un Écrou de Blocage M10 (32).



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

Orientez l'Appui (47) tel qu'il est indiqué.

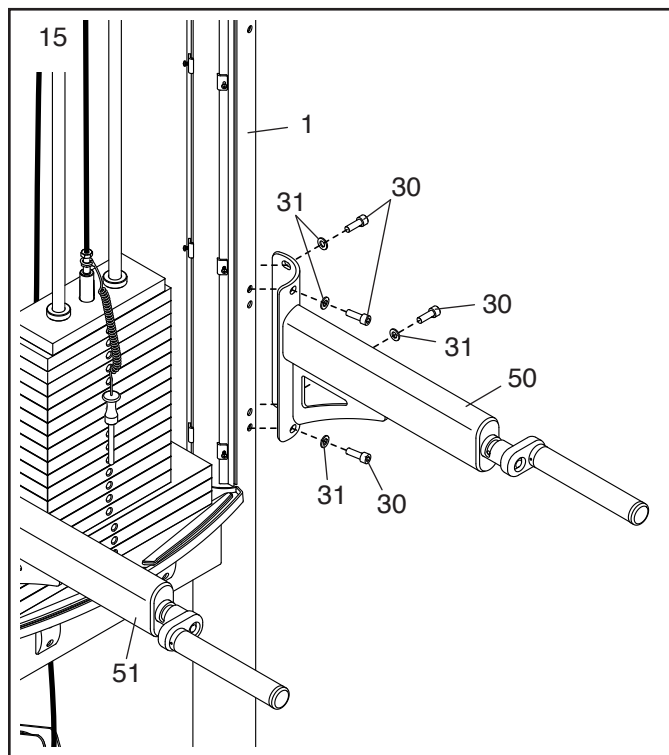
Fixez l'Appui (47) au Bras de Contrepoids (48) à l'aide d'un Boulon à Douille M12 x 80mm (65), de deux Rondelles M12 (63) et d'un Écrou de Blocage M12 (66).



15. Orientez le Support d'Abaissement Gauche (50) tel qu'il est indiqué.

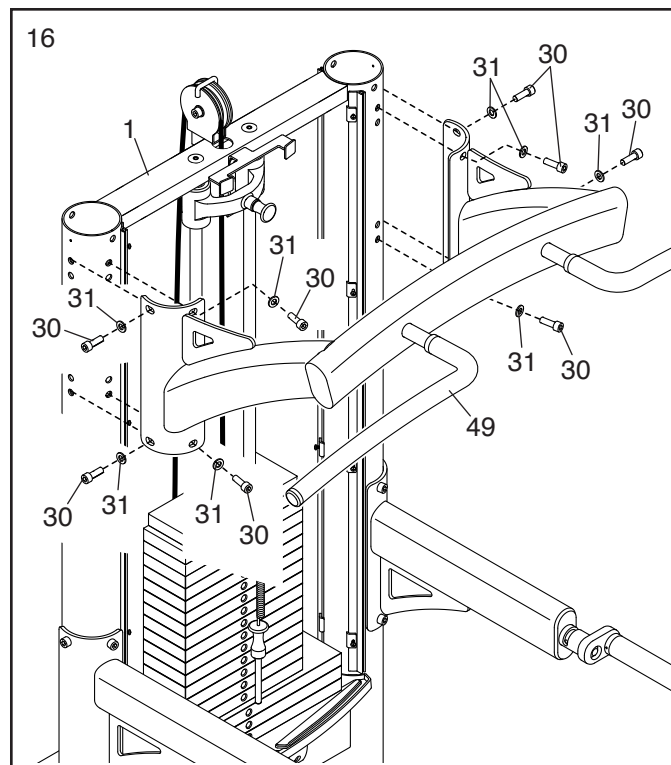
Fixez le Support d'Abaissement Gauche (50) au côté gauche du Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis à Douille M10 x 30mm (30) et quatre Rondelles M10 (31).

Fixez le Support d'Abaissement Droit (51) de la même façon.



16. Orientez le Support de Hissage (49) tel qu'il est indiqué.

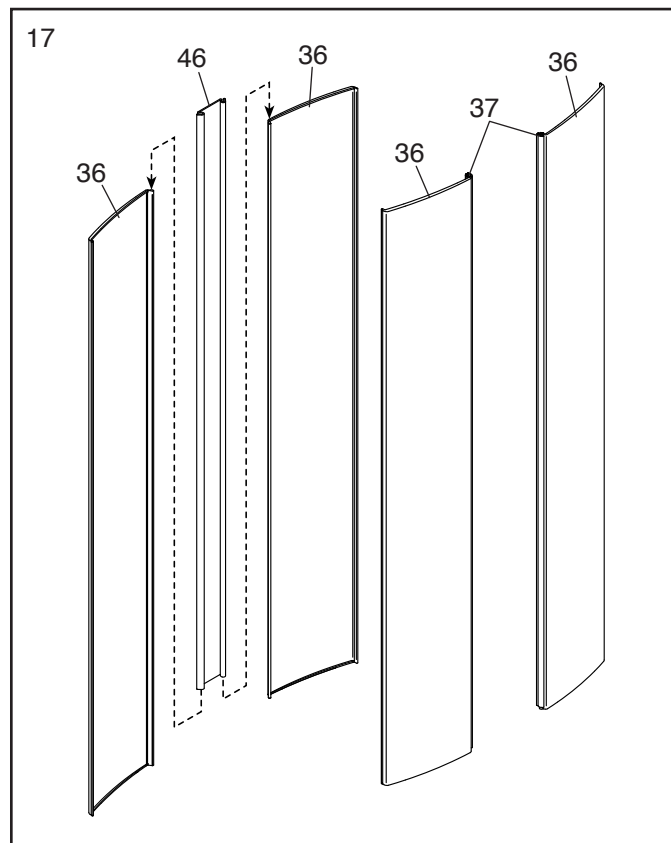
Fixez le Support de Hissage (49) au Cadre de la Tour (1) à l'aide de huit Vis à Douille M10 x 30mm (30) et huit Rondelles M10 (31). **Engagez toutes les Vis avant de les serrer.**



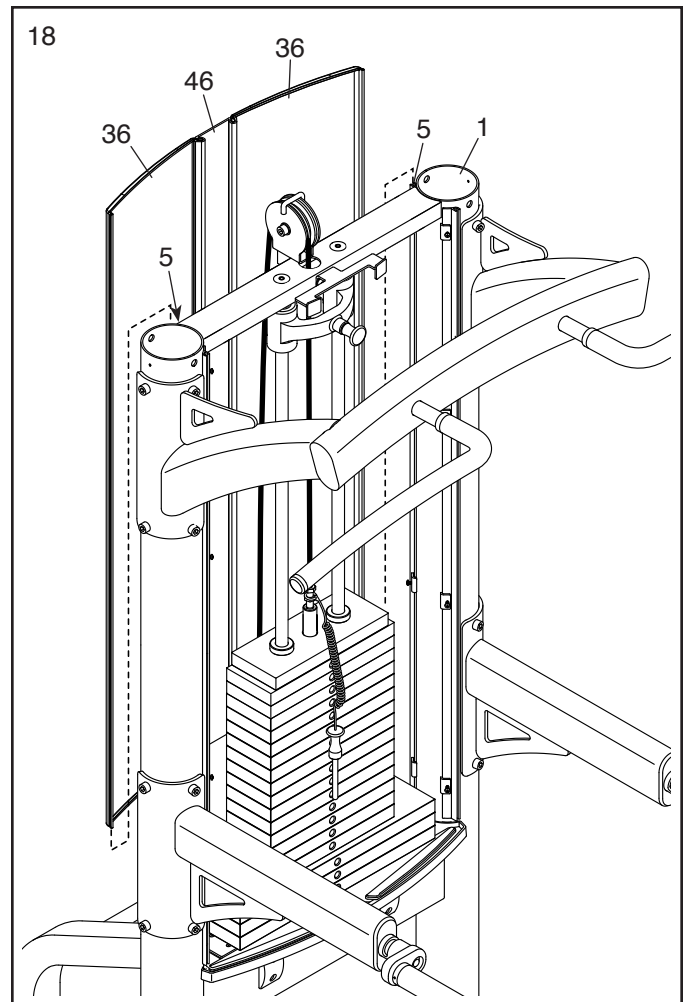
17. Remarque : les pièces illustrées dans cette étape sont peut-être pré-assemblées.

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.

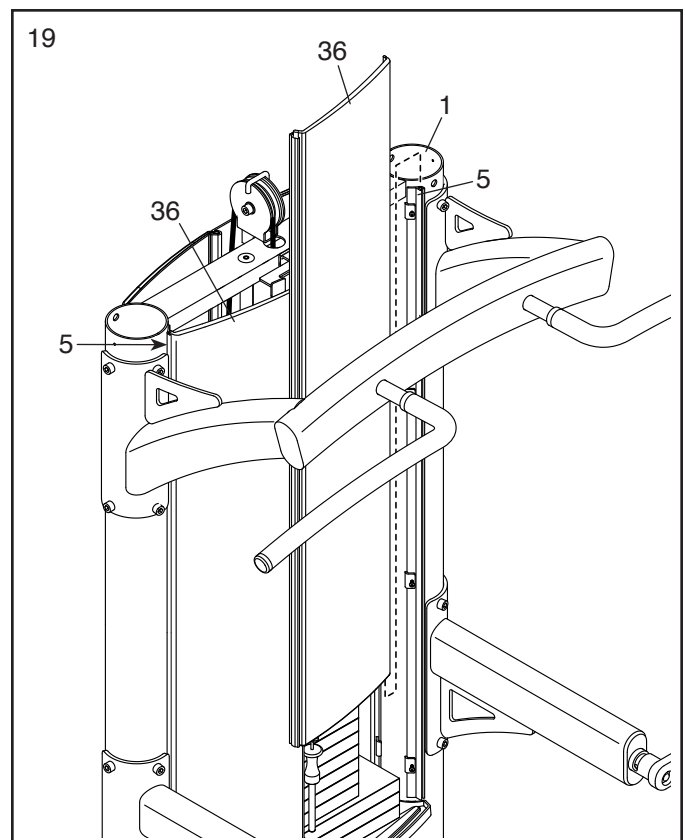
Glissez le Panneau de Chemise (46) vers le bas sur les deux Chemises (36) **dépourvues** de lisières de Garniture Interne (37).



18. 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).

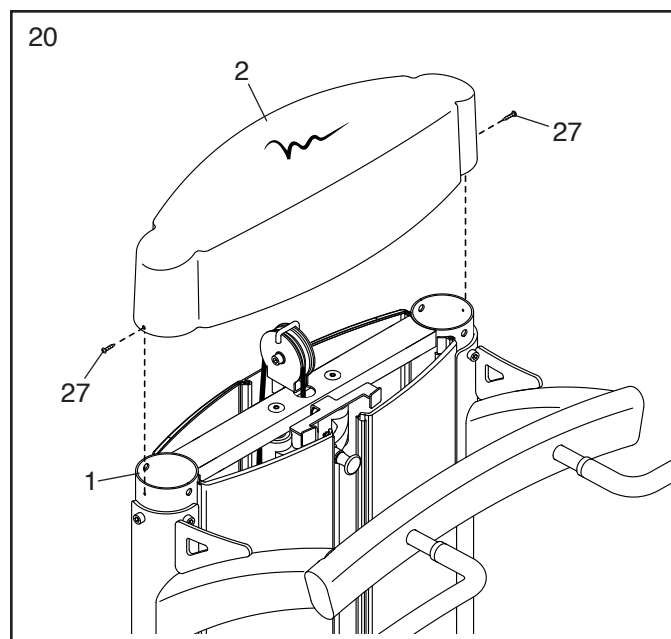


19. Glissez les deux Chemises (36) restantes vers le bas à l'intérieur des deux lisières de Garniture Externe (5) à l'avant du Cadre de la Tour (1).



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

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



21. **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

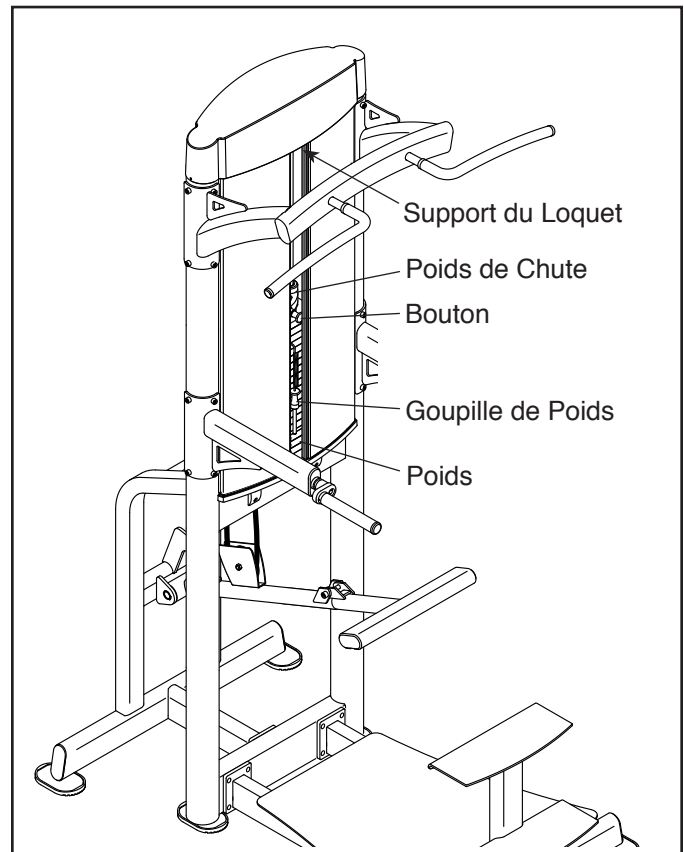
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

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.**

Pour accroître la résistance de 5 livres (2,25 kg), tirez le bouton indiqué et abaissez le poids de chute sur la pile de poids.

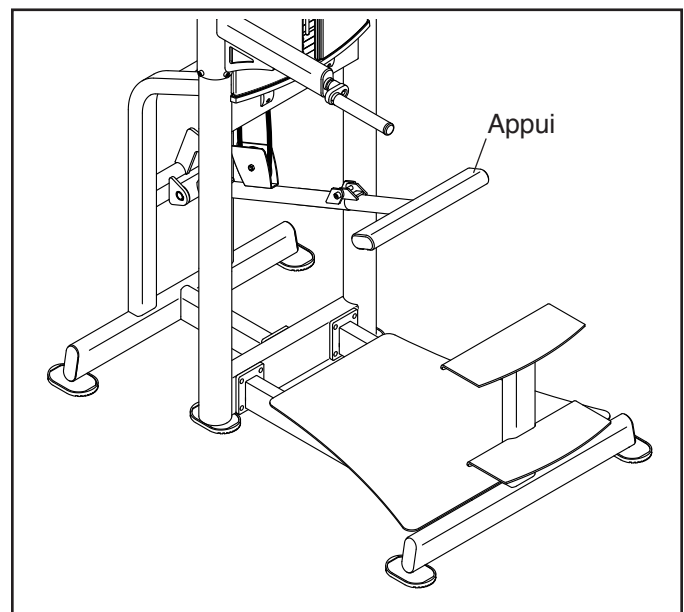
Lorsque le poids de chute est inutilisé, glissez-le vers le haut et enfoncez le bouton dans le support du loquet. **Déplacez légèrement le poids de chute vers le haut et le bas pour assurer que le bouton est bien enfoncé dans le support du loquet.**



UTILISATION DE L'APPUI

Pour effectuer des exercices à contrepoids à l'aide de l'appui, abaissez l'appui jusqu'à l'horizontale.

Si l'utilisation de l'appui n'est pas requise, élevez l'appui jusqu'à la verticale.



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

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

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Nettoyage Général

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

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

Tâches Difficiles

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

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

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

Méthode Optionnelle pour les Tâches Difficiles

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

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

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

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

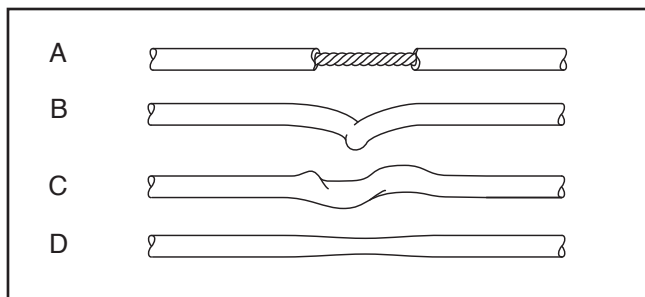
Petites Pièces

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

Inspection du Câble

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

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



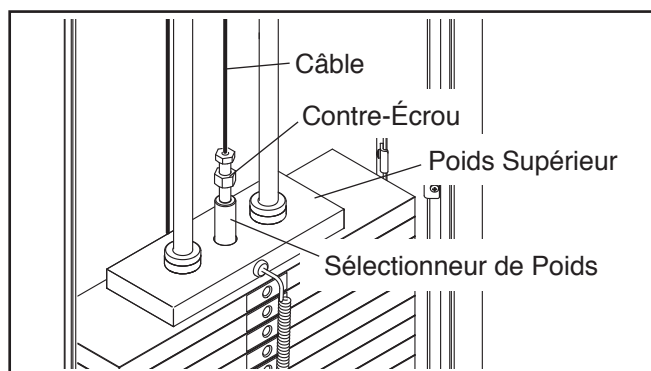
Réglage du Câble

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

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

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

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



ENTRETIEN MENSUEL

Poignées

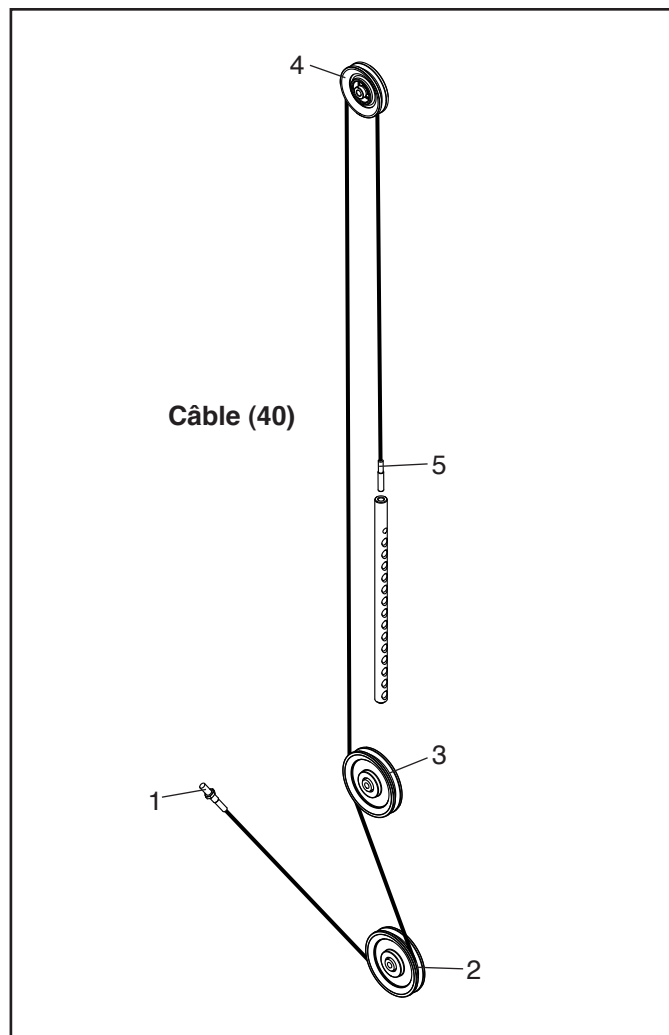
Vérifiez les poignées et remplacez-les si nécessaire.

Lubrification du Guide de Poids

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

DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme du câble à la droite 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 une protection du câble ou plus, assurez-vous que la protection du câble ne touche ou coince un câble.**



REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F812.0 R0812A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre de la Tour	40	1	Câble
2	1	Coiffe de la Tour	41	2	Petit Collet de la Prise
3	1	Base de la Chemise Arrière	42	1	Poids Taraudé de 10 livres
4	1	Base de la Chemise Avant	43	1	Sangle d'Ancrage
5	4	Garniture Externe	44	13	Poids de 10 livres
6	1	Support de la Poulie	45	1	Base
7	2	Guide de Poids	46	1	Panneau de Chemise
8	3	Poids de 20 livres	47	1	Appui
9	1	Poids Supérieur	48	1	Bras de Contrepoids
10	1	Poids de Chute	49	1	Support de Hissage
11	1	Sélecteur de Poids	50	1	Support d'Abaissement Gauche
12	1	Goupille de Poids	51	1	Support d'Abaissement Droit
13	2	Butée du Poids Inférieur	52	2	Bras d'Abaissement
14	2	Embout du Guide de Poids	53	1	Axe
15	1	Goupille Cylindrique	54	2	Grand Collet de la Prise
16	2	Butée du Poids Supérieur	55	2	Grand Embout de la Prise
17	4	Bague en Cuivre	56	2	Rondelle en Plastique
18	2	Bague du Guide de Poids	57	2	Prise d'Abaissement
19	2	Vis de Réglage M8 x 35mm	58	4	Bague du Bras
20	1	Bouton du Poids de Chute	59	2	Goupille du Bras
21	1	Ressort Goupille	60	2	Embout Ovalé
22	1	Goupille du Poids de Chute	61	2	Prise de Hissage
23	1	Petite Poulie	62	2	Butée de l'Appui
24	2	Grande Poulie	63	2	Rondelle M12
25	6	Pied	64	2	Palier du Bras
26	1	Support du Loquet	65	1	Boulon à Douille M12 x 80mm
27	2	Vis Autotaraudeuse M4 x 13mm	66	1	Écrou de Blocage M12
28	16	Vis M4 x 10mm	67	2	Bague de Contrepoids
29	7	Boulon/Vis à Douille M10 x 50mm	68	1	Joint Sphérique
30	26	Vis à Douille M10 x 30mm	69	1	Vis à Douille M6 x 30mm
31	46	Rondelle M10	70	1	Rondelle M6 x 12mm
32	4	Écrou de Blocage M10	71	1	Poids Foré 10 livres
33	2	Vis M6 x 20mm	72	1	Boulon à Douille M10 x 35mm
34	6	Rondelle M6 x 18mm	73	1	Butée du Bras
35	8	Vis en Bouton M6 x 15mm	74	16	Vis de Réglage M4 x 3mm
36	4	Chemise	75	2	Petit Embout de la Prise
37	2	Garniture Interne	76	12	Vis à Douille M10 x 35mm
38	1	Cadre de Contrepoids	77	1	Support de Chemise
39	4	Jonc de Blocage 25mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle F812.0 R0812A

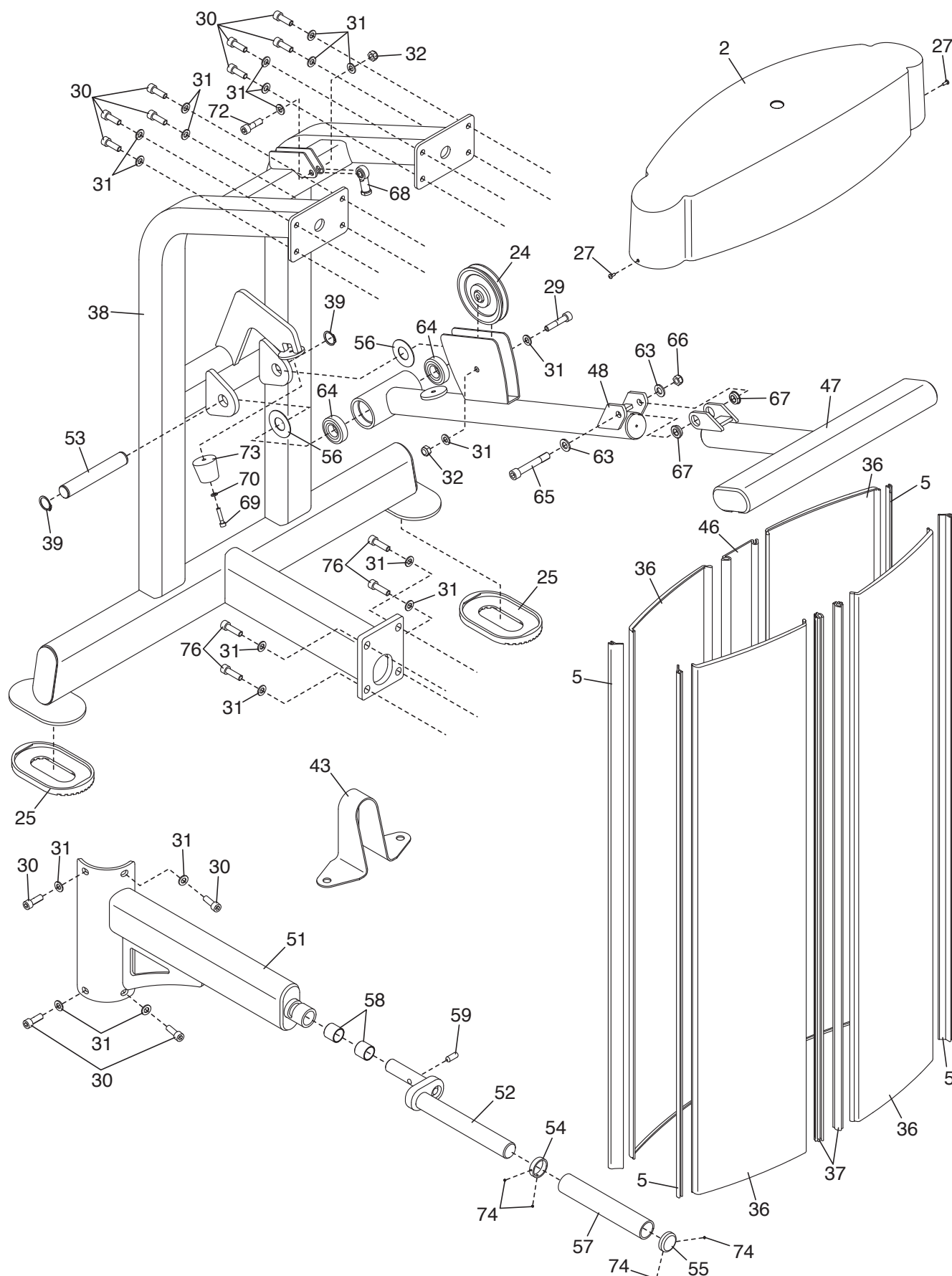


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F812.0 R0812A

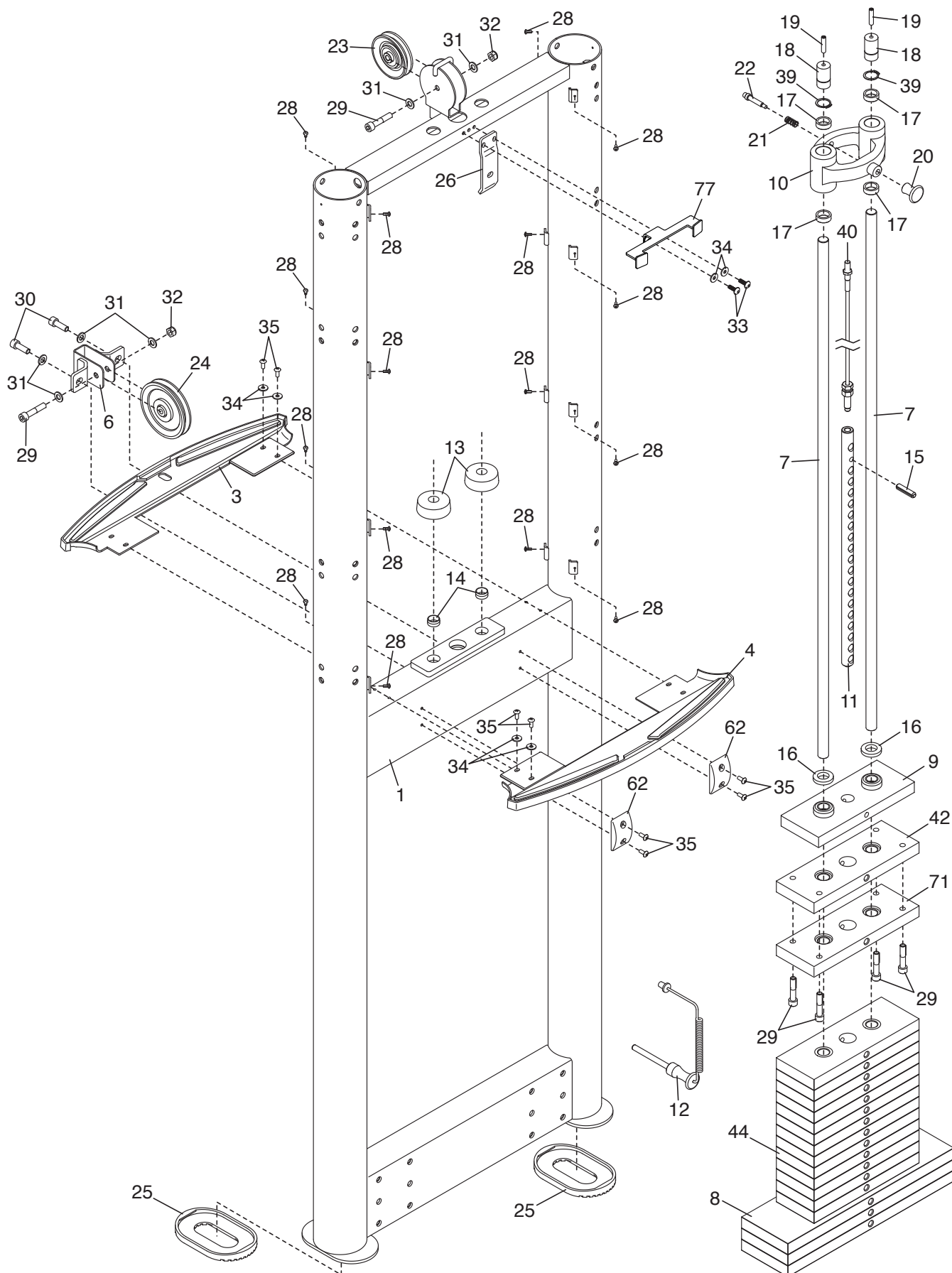
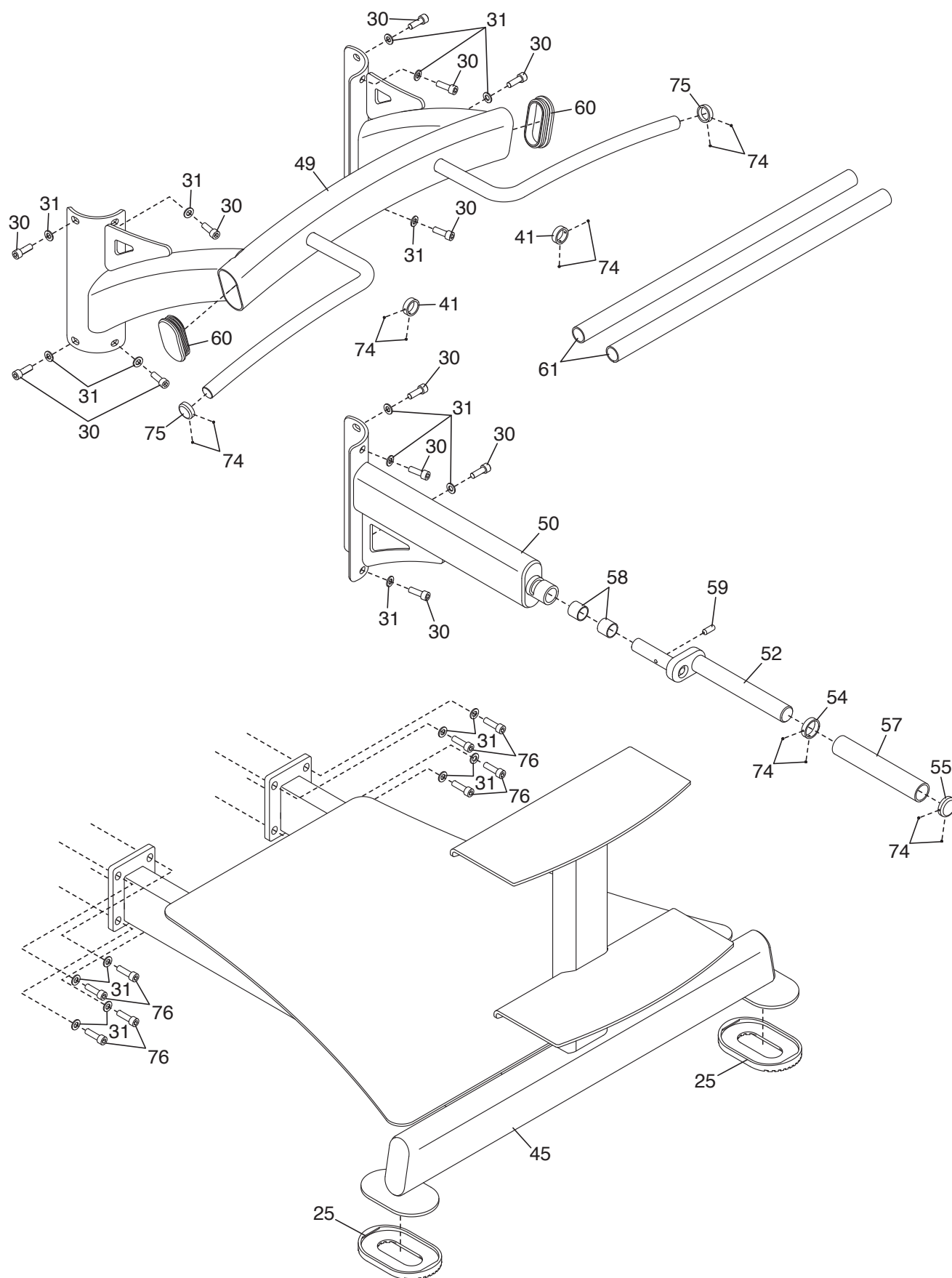


SCHÉMA DÉTAILLÉ C

N°. du Modèle F812.0 R0812A



COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez contactez le Service à la Clientèle aux numéros de téléphone ou adresses ci-dessous. **Veuillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez noter le numéro de la pièce et la description de chaque pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les 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