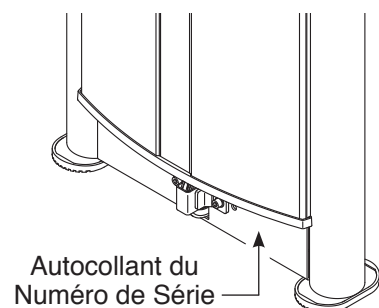


FREEMOTION® CALF EXTENSION

N°. du Modèle F813.0

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

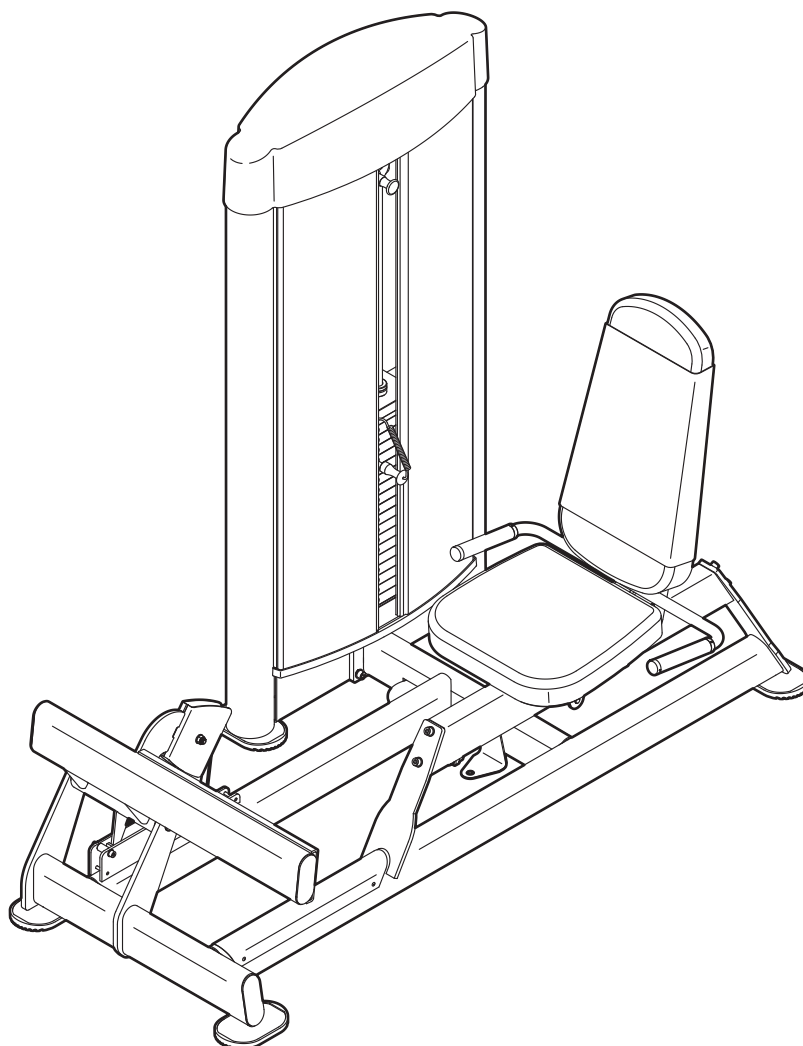


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	7
RÉGLAGES	18
ENTRETIEN ET PROBLÈMES	19
DIAGRAMME DU CÂBLE	20
LISTE DES PIÈCES	21
SCHÉMA DÉTAILLÉ	22
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Utilisez uniquement l'appareil de musculation de la manière décrite dans ce manuel.
3. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'il y a assez d'espace autour de l'appareil de musculation pour effectuer les exercices prévus.
4. Utilisez uniquement l'appareil de musculation sur une surface plane. Placez un tapis sous l'appareil de musculation pour protéger le sol.
5. Ancrez l'appareil de musculation au sol à l'aide de la sangle d'ancrage (voir page 5) quand cela est requis et lorsque cela est possible pour assurer une stabilité optimale.
6. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions qu'ils ont lu et compris tous les autocollants d'avertissements, et qu'ils savent comment utiliser correctement l'appareil de musculation.
7. Il doit être indiqué à tous les utilisateurs de l'appareil de musculation qu'ils doivent signaler immédiatement au personnel toute blessure ou tout problème avec l'appareil de musculation.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie 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 (350 livres).
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. Assurez-vous que la goupille de poids soit complètement enfoncée dans l'une des plaques de poids.
13. 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 toutes les pièces usées.
14. Assurez-vous que chaque câble est bien en place dans les gorges des poulies en tout temps. Si un câble se coince pendant l'exercice, cessez immédiatement et assurez-vous que le câble est en place dans les poulies et que rien ne gêne le câble ni les poulies.
15. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la 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 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.

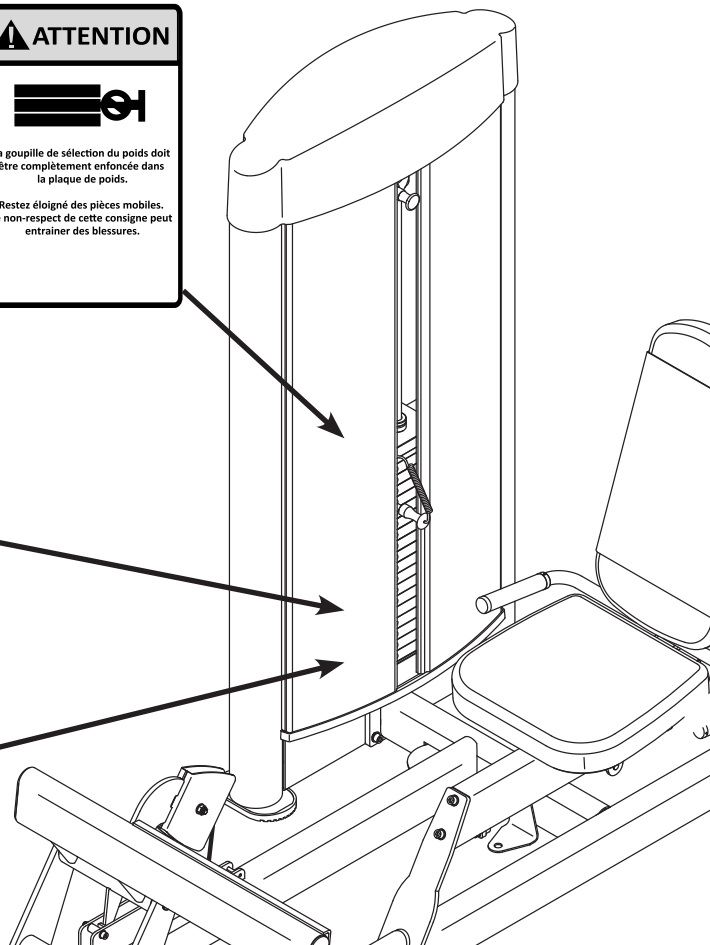
INSPECTEZ TOUTS LES CÂBLES, SANGLES, PIÈCES MOBILES ET ATTACHES CHAQUE SEMAINE. RÉFÉREZ-VOUS AU MANUEL D'ENTRETIEN.

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 FREEMOTION® CALF EXTENSION. Grâce à sa capacité de bouger sans restriction, vous pouvez travailler des groupes musculaires de votre corps comme vous le faites naturellement, pour un entraînement plus efficace et plus performant.

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

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

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

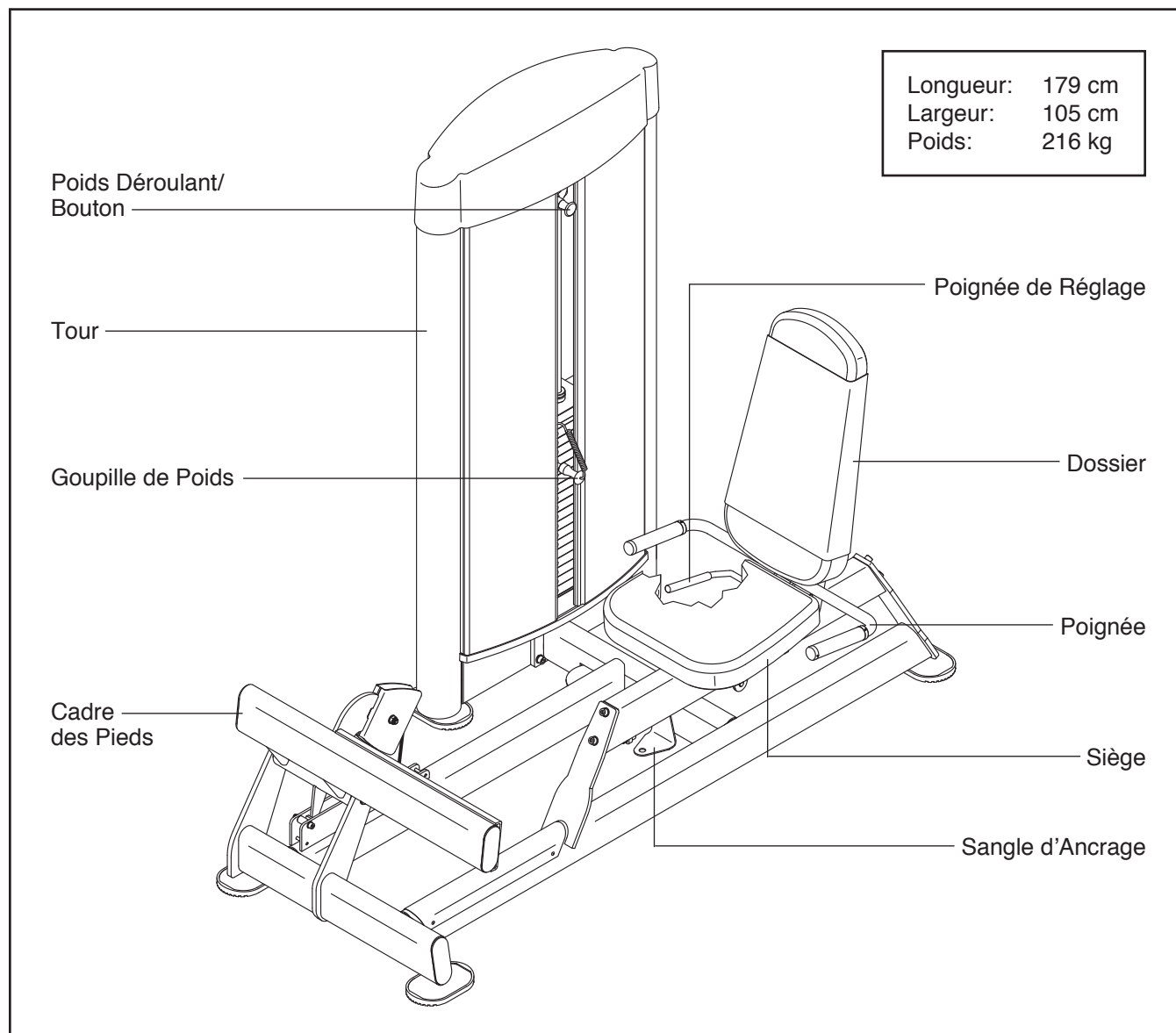
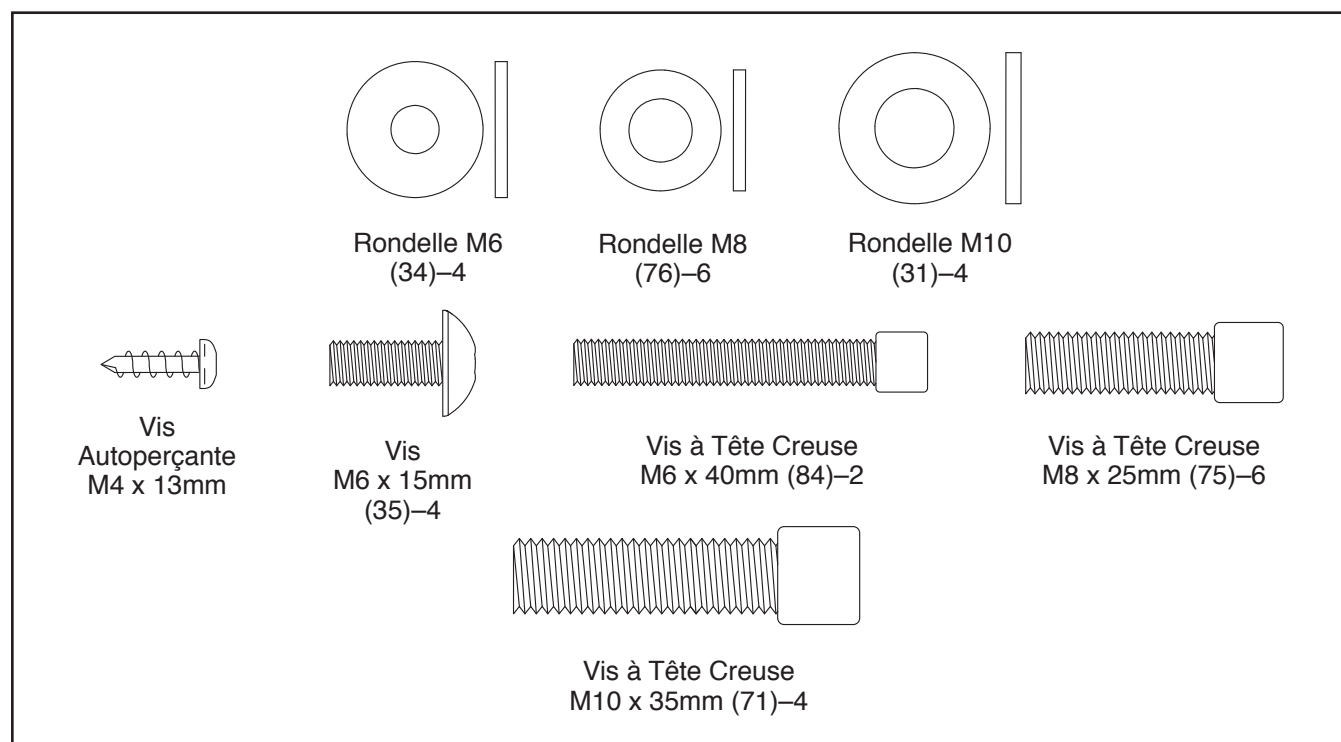


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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

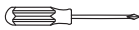
Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.



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 :

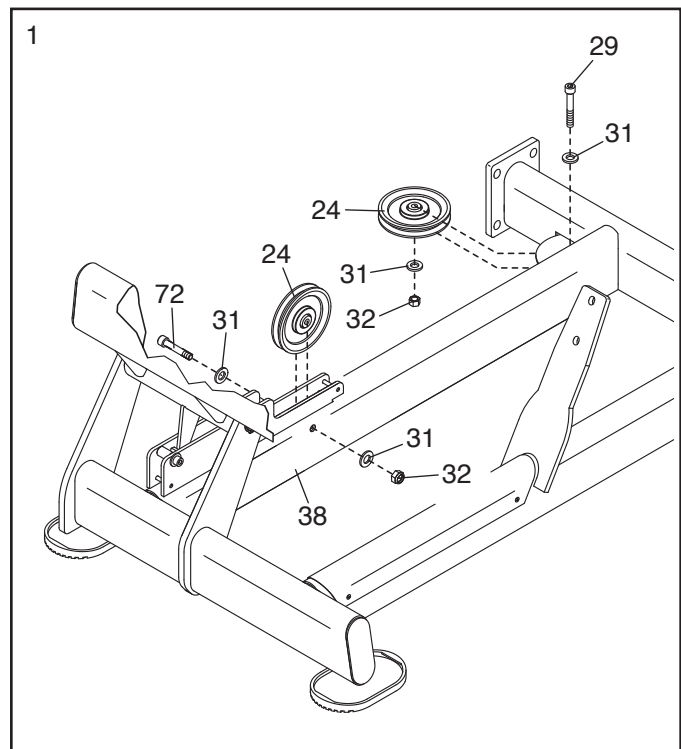
un tournevis cruciforme 

un jeu de clés hexagonales 

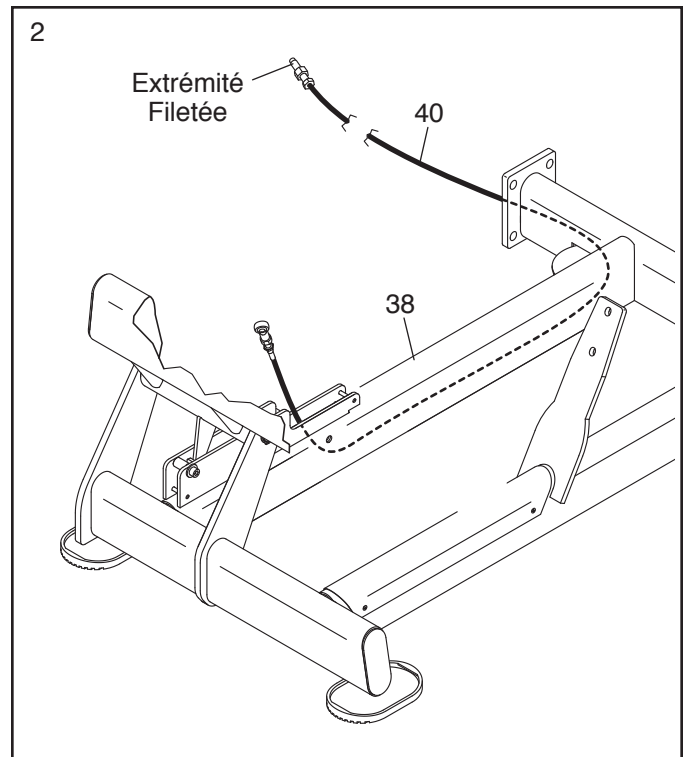
une paire de pinces coupantes 

Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

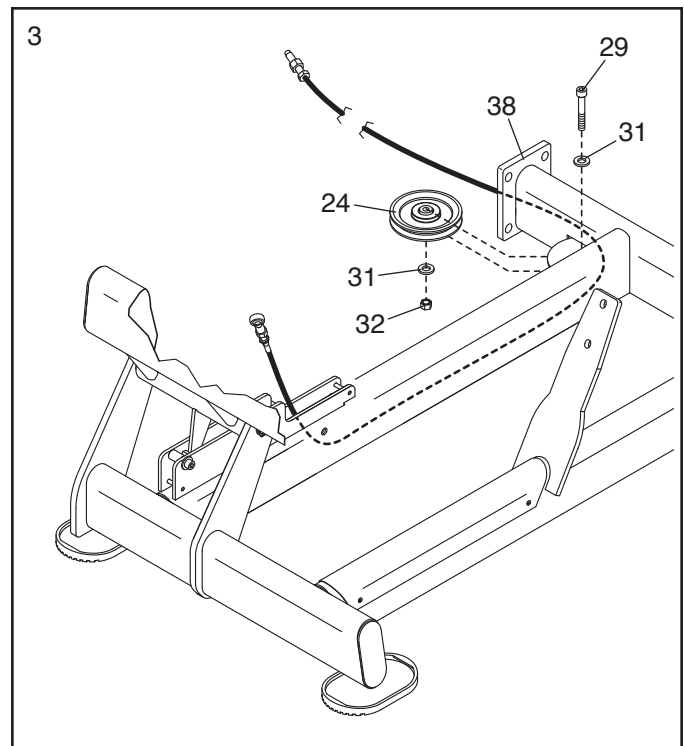
1. Retirez les Écrous de Verrouillage en Nylon M10 (32) indiqués, les Rondelles M10 (31), le Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm (29), le Boulon à Tête Creuse M10 x 65mm (72), et les Grandes Poulies (24) du Cadre Principal (38).



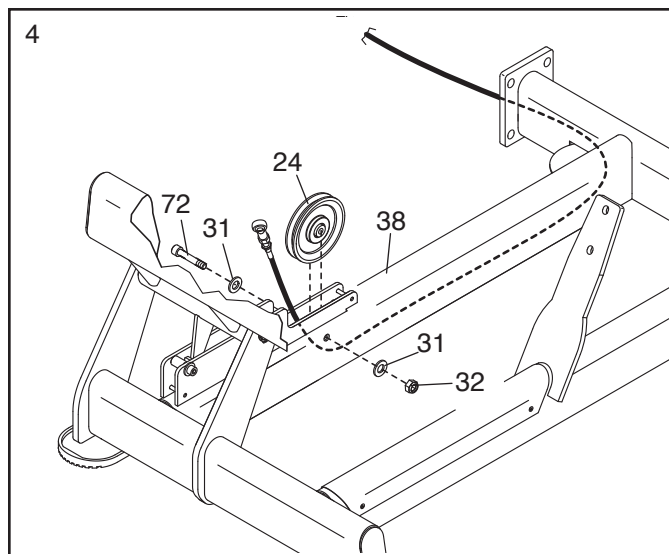
2. Orientez le Câble (40) comme sur le schéma.
Insérez le Câble dans le Cadre Principal (38).



3. Attachez une des Grandes Poulies (24) que vous venez de retirer lors de l'étape 1, sur le Cadre Principal (38), à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm (29), deux des Rondelles M10 (31) et un des Écrous de Verrouillage M10 (32) que vous venez de retirer à l'étape 1.



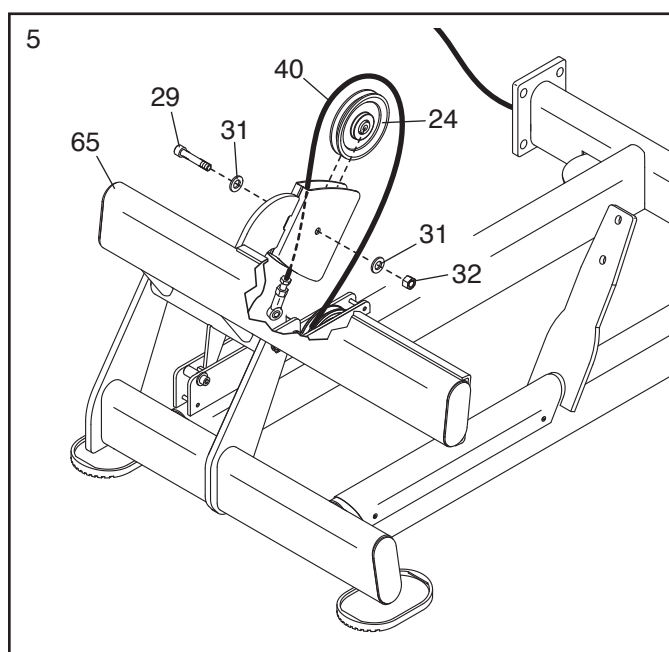
4. Attachez l'autre Grande Poulie (24) sur le Cadre Principal (38) à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 65mm (72), les deux autres Rondelles M10 (31), et l'autre Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous venez de retirer à l'étape 1.



5. Retirez toutes les pièces (24, 29, 31, et 32) du support de la poulie situé sur le Cadre des Pieds (65).

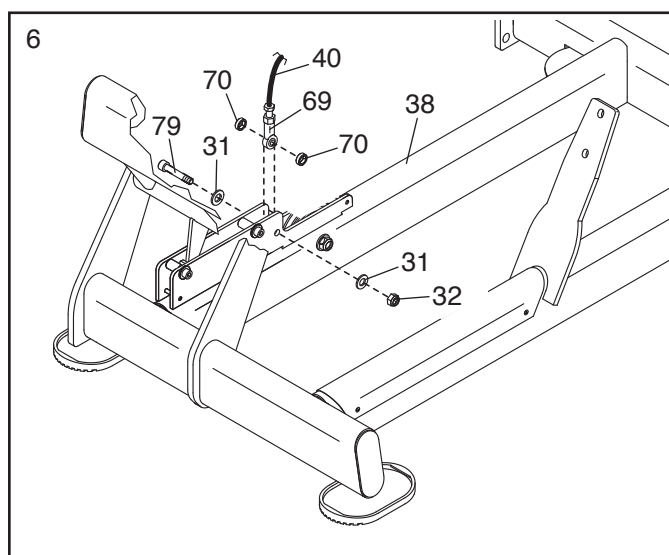
Enroulez le Câble (40) au-dessus de la Grande Poulie (24) que vous venez de retirer.

Attachez la Grande Poulie (24) à l'intérieur du support de la poulie à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous venez de retirer.

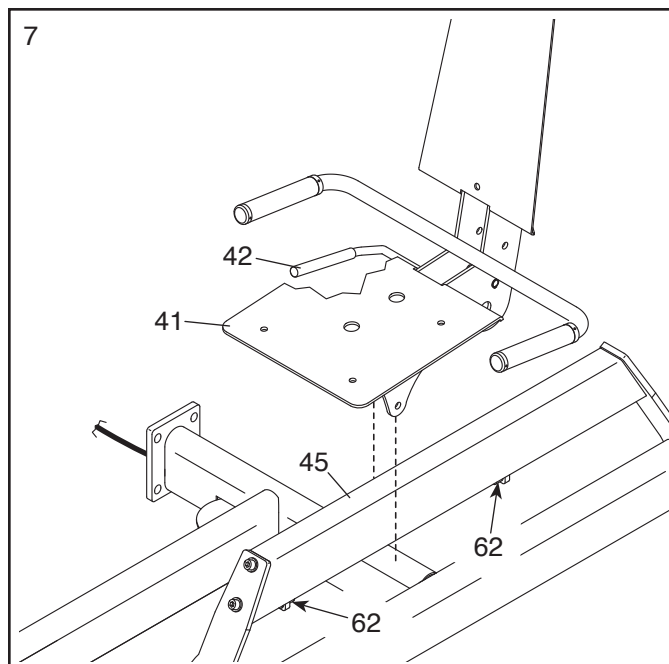


6. Retirez l'Écrou de Verrouillage M10 (32) indiqué, les Rondelles M10 (31), et le Boulon à Tête Creuse M10 x 55mm (79) du Cadre Principal (38).

Attachez le Roulement d'Articulation (69) sur le Câble (40) et les deux Bagues d'Articulation (70) à l'intérieur du Cadre Principal (38) à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 55mm (79), des deux Rondelles M10 (31), et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous venez de retirer.

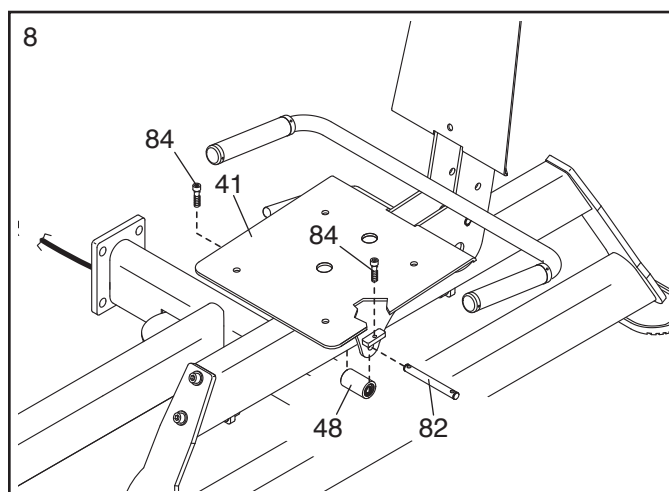


7. Tirez la Poignée de Réglage (42) vers le haut, placez le Cadre du Siège (41) sur le Rail du Siège (45), puis lâchez la Poignée de Réglage. **Déplacez le Cadre du Siège vers l'avant ou vers l'arrière pour vous assurer que la Poignée de Réglage est enfoncée dans un des trous de réglage dans le Rail du Siège. Assurez-vous que la partie inférieure du Cadre du Siège se trouve entre les Amortisseurs du Cadre du Siège (62).**

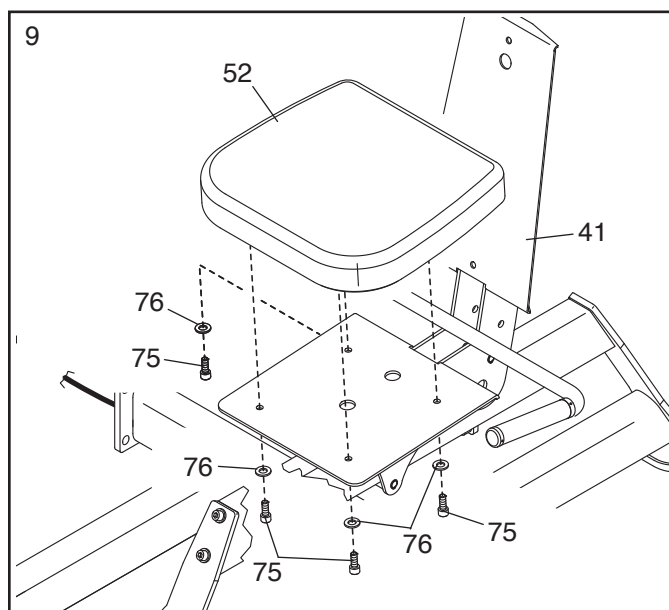


8. Tenez le Rouleau (48) à l'intérieur de la partie inférieure du Cadre du Siège (41). Insérez l'Essieu Moyen (82) dans le Cadre du Siège et le Rouleau.

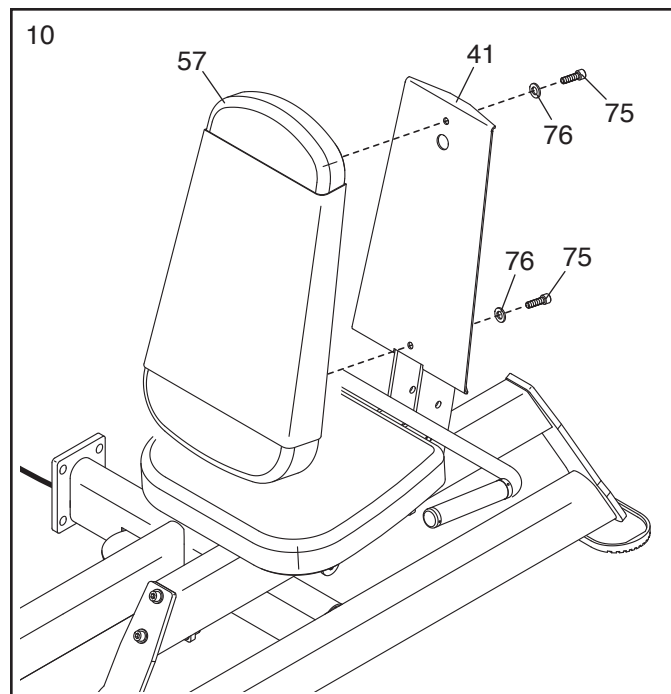
Ensuite, insérez une Vis à Tête Creuse M6 x 40mm (84) dans chacun des côtés du Cadre du Siège (41), puis serrez les Vis à Tête Creuse dans les extrémités de l'Essieu Moyen (82).



9. Attachez le Siège (52) sur le Cadre du Siège (41) à l'aide de quatre Vis à Tête Creuse M8 x 25mm (75) et quatre Rondelles M8 (76).



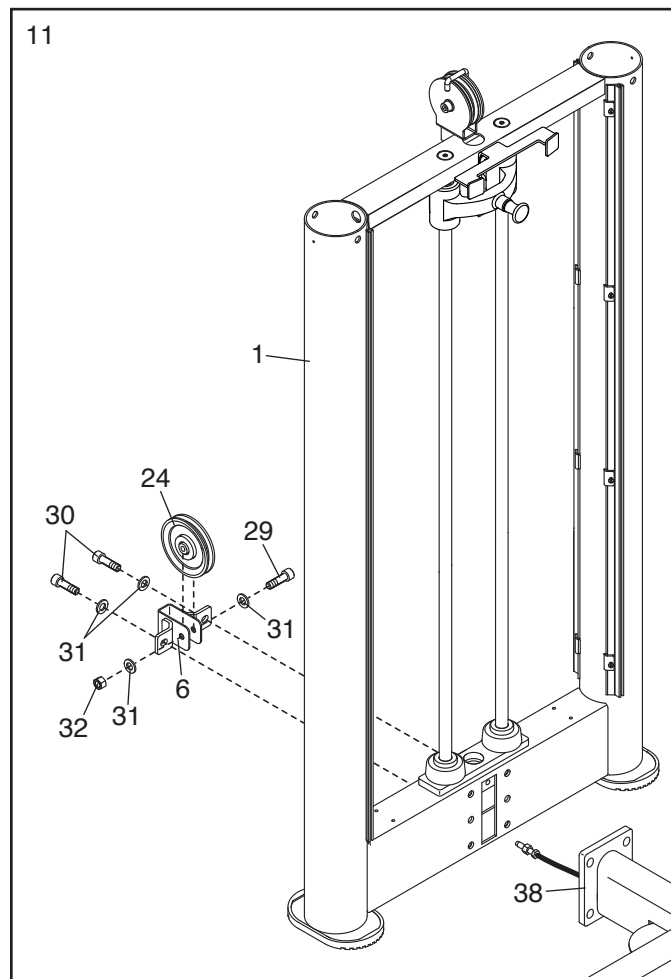
10. Attachez le Siège (57) sur le Cadre du Siège (41) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse M8 x 25mm (75) et deux Rondelles M8 (76).



11. Orientez le Cadre de la Tour (1) comme sur le schéma, puis posez-le près du Cadre Principal (38). **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre de la Tour pour l'empêcher de tomber jusqu'à ce que vous ayez terminé l'étape 12.**

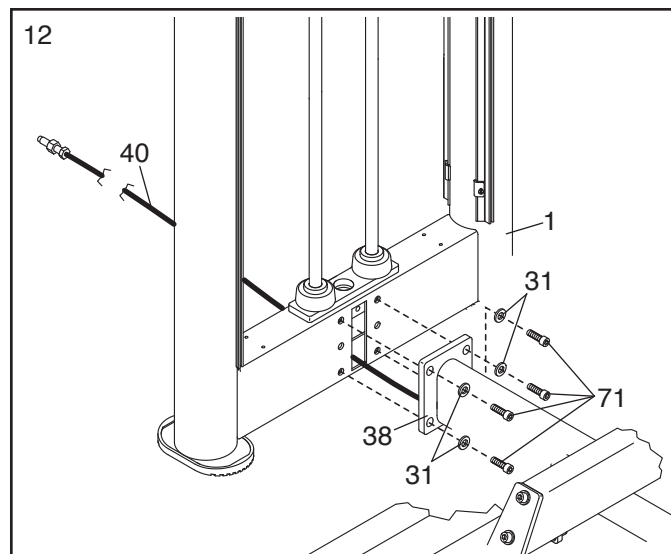
Retirez les deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30), les deux Rondelles M10 (31) et le Support de la Poulie (6) de l'arrière du Cadre de la Tour (1).

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



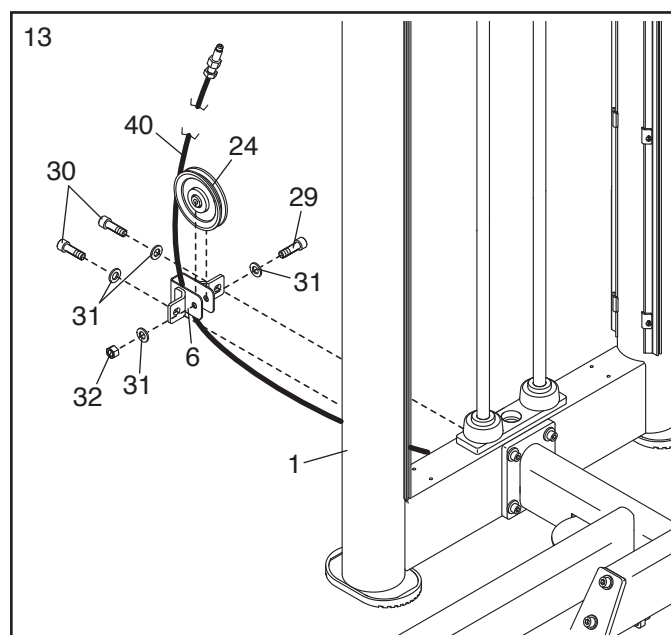
12. Insérez le Câble (40) dans le Cadre de la Tour (1), comme sur le schéma.

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



13. Enfilez le Câble (40) vers le haut à travers le Support de la Poulie (6). Attachez la Grande Poulie (24) à l'intérieur du Support de la Poulie à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm (29), des deux Rondelles M10 (31) et de l'Écrou de Verrouillage M10 (32) retirés à l'étape 11.

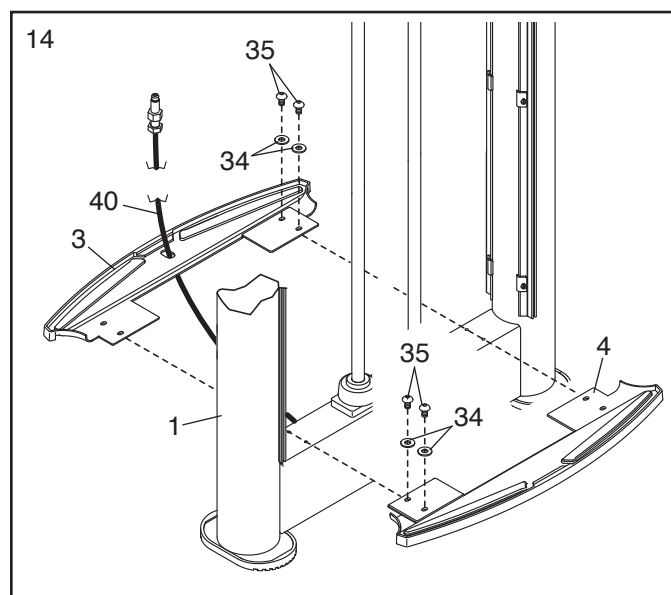
Ensuite, attachez le Support de la Poulie (6) sur le Cadre de la Tour (1) à l'aide des deux Vis à Tête Creuse M10 x 30mm (30) et les deux Rondelles M10 (31) que vous avez retirées à l'étape 11.



14. Identifiez la Base du Hauban Arrière (3), au centre duquel se trouve un trou, et la Base du Hauban Avant (4). Orientez les Bases du Hauban comme sur le schéma.

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

Attachez les Bases du Hauban (3, 4) sur le Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis M6 x 15mm (35) et quatre Rondelles M6 (34).



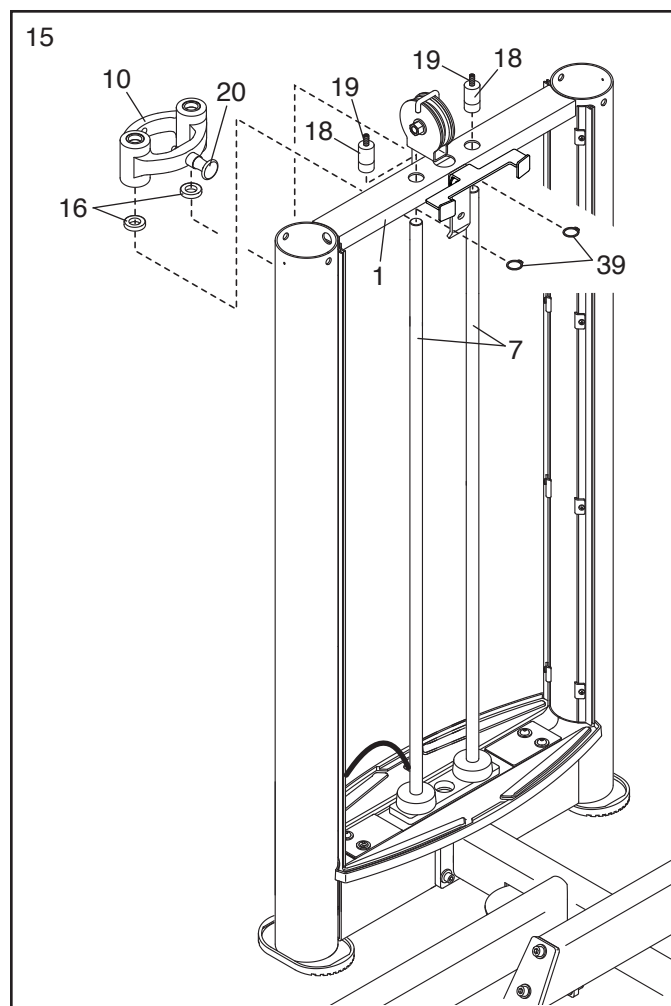
15. Tirez le Bouton du Poids de Chute (20) et glissez le Poids de Chute (10) vers le bas jusqu'aux Guides de Poids (7).

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.**

Regardez sous le haut du Cadre de la Tour (1) et retirez les deux Bague-attaches de 25mm (39) des deux Bagues du Guide de Poids (18).

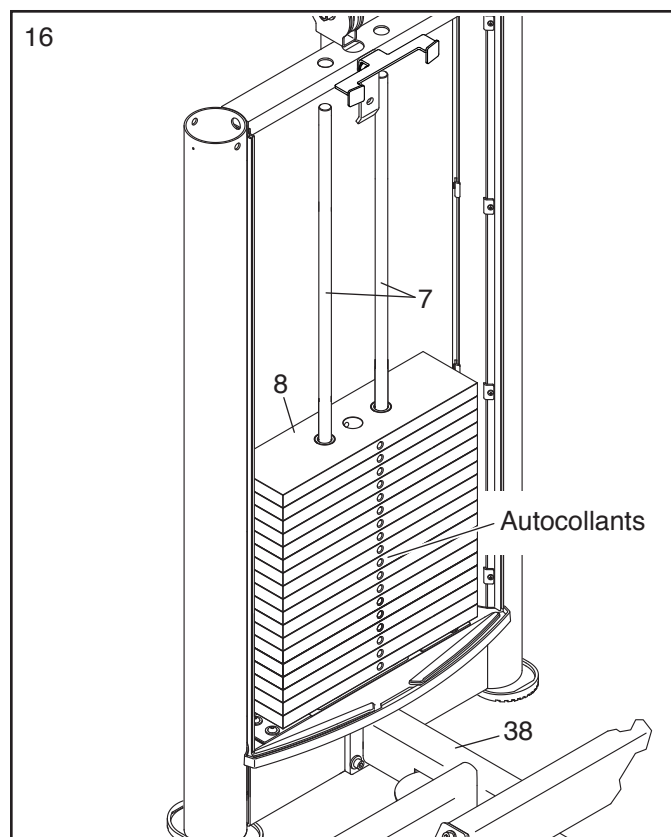
Demandez à une autre personne de tenir les Guides de Poids (7). Soulevez les Bagues du Guide de Poids (18) hors du Cadre de la Tour (1).

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



16. Trouvez les autocollants sur les dix-huit Poids de 9 kg (8), et trouvez l'autocollant avec le **plus grand** nombre. Orientez ce Poids de 9 kg de manière à ce que l'autocollant soit en face du Cadre Principal (38), puis glissez le Poids de 9 kg sur les Guides de Poids (7).

Répétez cette étape avec les Poids de 9 kg (8) restants.



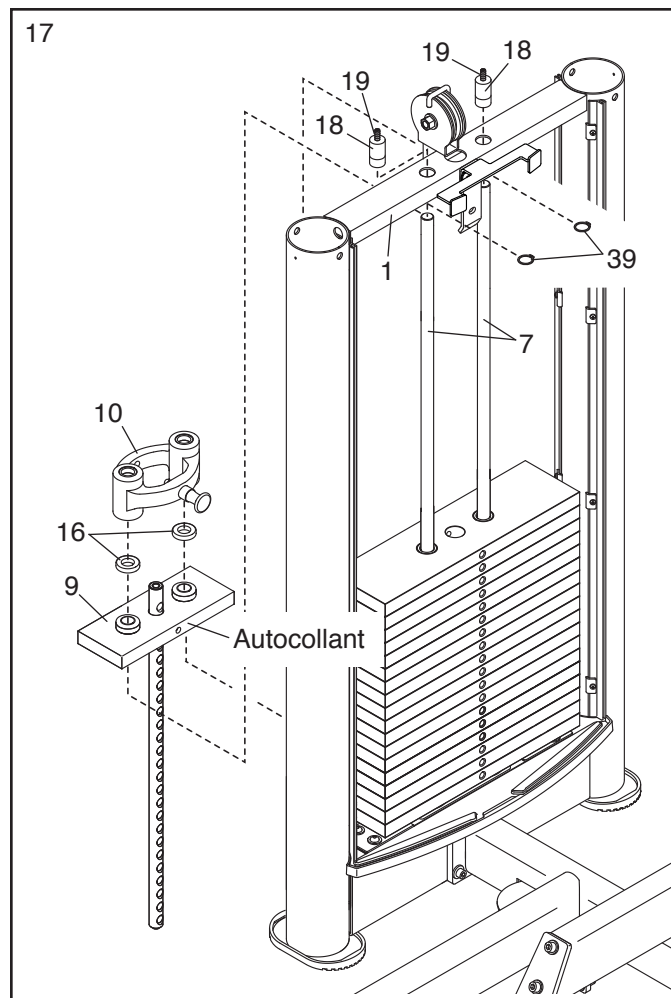
17. Orientez le Poids Supérieur (9) et le Poids de Chute (10) comme sur le schéma.

Glissez le Poids Supérieur (9), les deux Amortisseurs du Poids Supérieur (16), le Poids de Chute (10) et les deux Bague-attaches 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).

Attachez les deux Bague-attaches de 25mm (39) sur les 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).

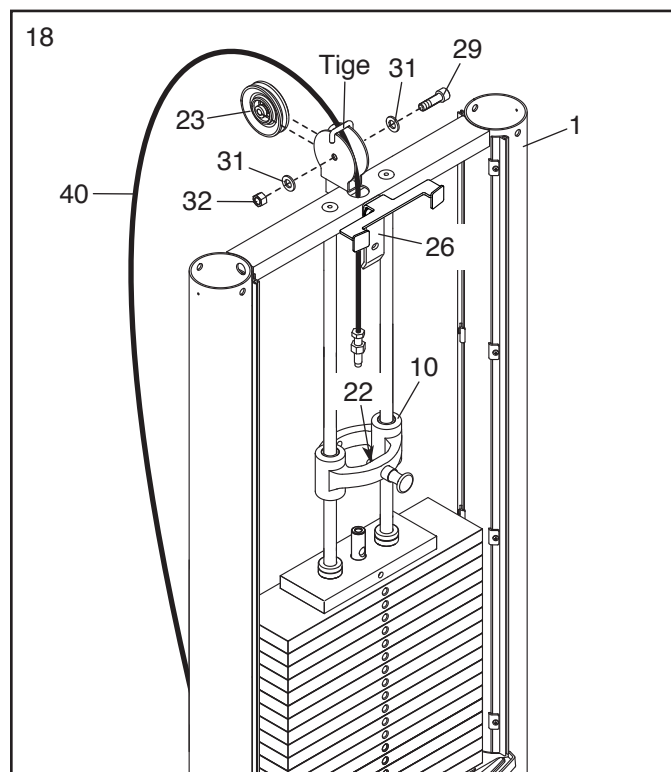


18. Retirez toutes les pièces (23, 29, 31 et 32) du support de la poulie du Cadre de la Tour (1).

Enroulez le Câble (40) autour du support de la poulie et vers le bas dans le trou au centre du Cadre de la Tour (1).

Attachez la Petite Poulie (23) à l'intérieur du support de la poulie à l'aide du Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm (29), les deux Rondelles M10 (31), et l'Écrou de Verrouillage M10 (32) que vous venez de retirer. **Assurez-vous que le Câble (40) se situe entre la Petite Poulie et la tige du support de la poulie.**

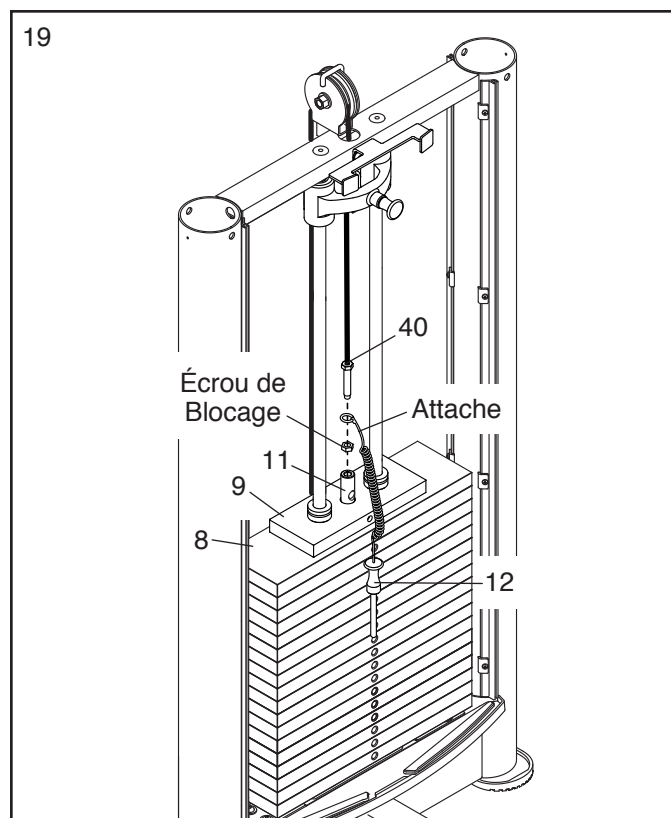
Ensuite, glissez le Poids de Chute (10) vers le haut jusqu'à ce que la Goupille du Poids de Chute (22) s'enclenche dans le trou sur le Support du Loquet (26). **Assurez-vous que la Goupille du Poids de Chute est bien enfoncée dans le trou.**



19. Retirez l'écrou de blocage de l'extrémité du Câble (40). Ensuite, glissez la longe de la Goupille de Poids (12) sur l'extrémité du Câble. Ensuite, vissez à la main l'écrou de blocage sur le 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 9 kg (8). Ensuite, dévissez l'extrémité du Câble jusqu'à ce que le Poids Supérieur soit posé sur les Poids de 9 kg.

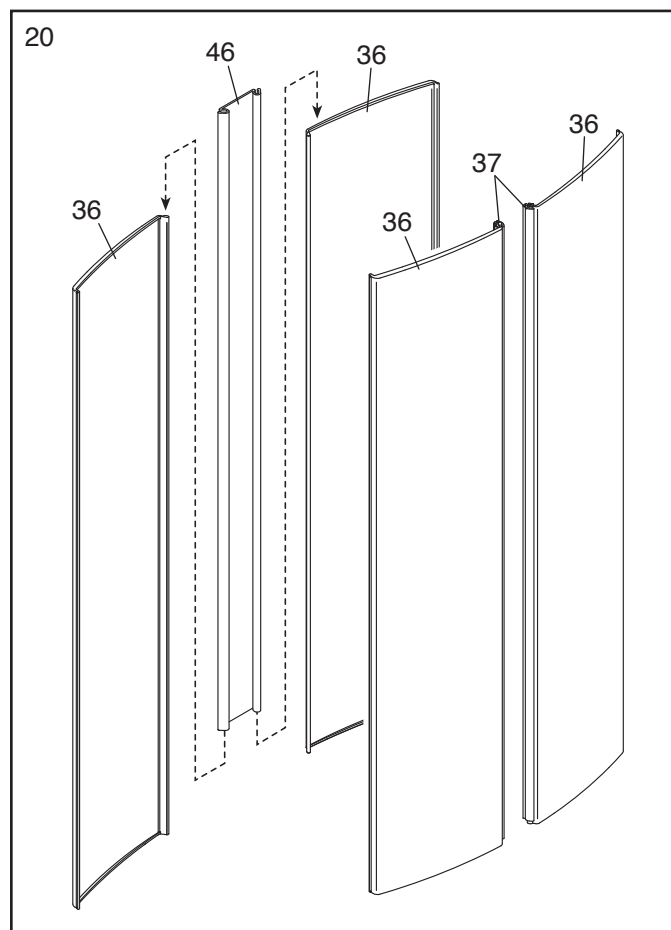
Serrez ensuite l'écrou de blocage contre le Sélecteur de Poids (11).



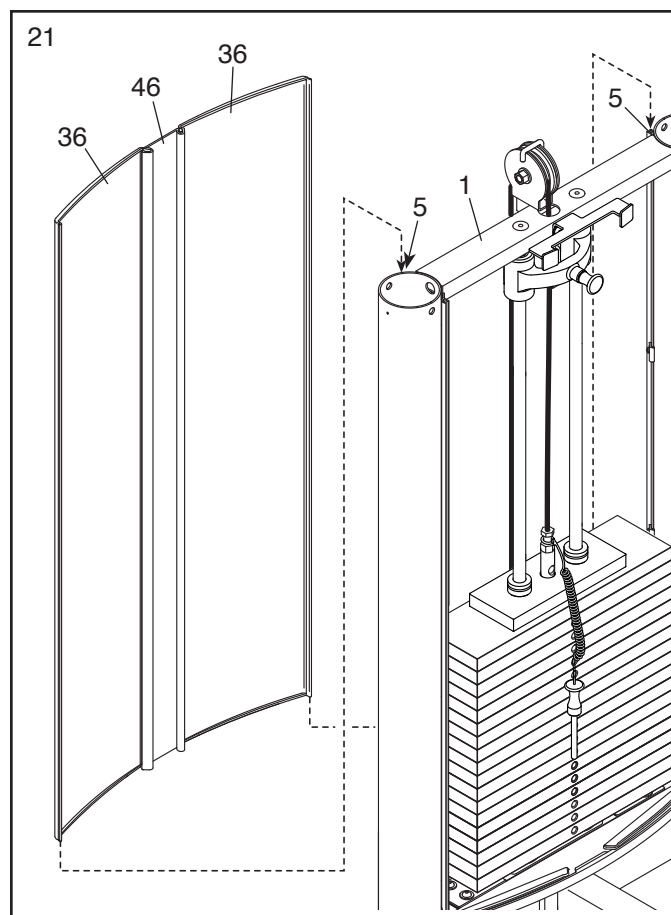
20. Remarque : les pièces illustrées dans cette étape sont peut-être préassemblées.

Regardez les quatre Haubans (36) et trouvez les deux Haubans avec les bandes de Garniture Intérieure (37).

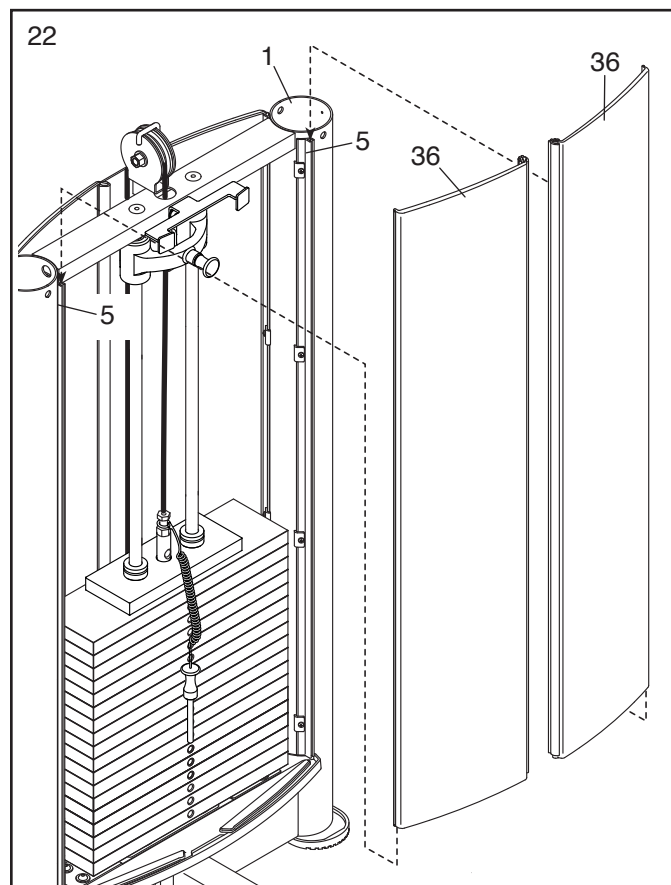
Glissez le Panneau du Hauban (46) vers le bas sur les deux Haubans (36) qui **n'ont** pas de bandes de Garniture Intérieure (37).



21. Glissez les deux Haubans (36) avec le Panneau du Hauban (46) vers le bas à l'intérieur des deux bandes de Garniture Extérieure (5) à l'arrière du Cadre de la Tour (1).

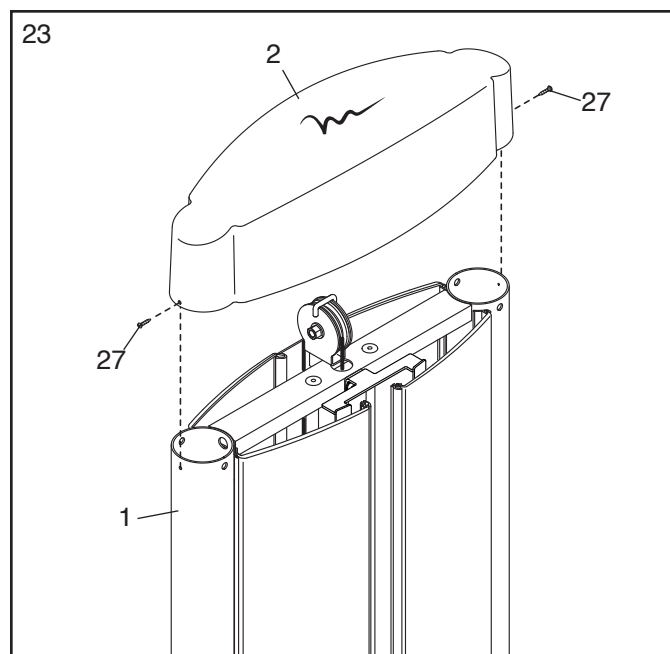


22. Glissez les deux Haubans (36) restants vers le bas à l'intérieur des deux bandes de Garniture Extérieure (5) à l'avant du Cadre de la Tour (1).



23. Orientez le Couvercle de la Tour (2) comme sur le schéma.

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



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

RÉGLAGES

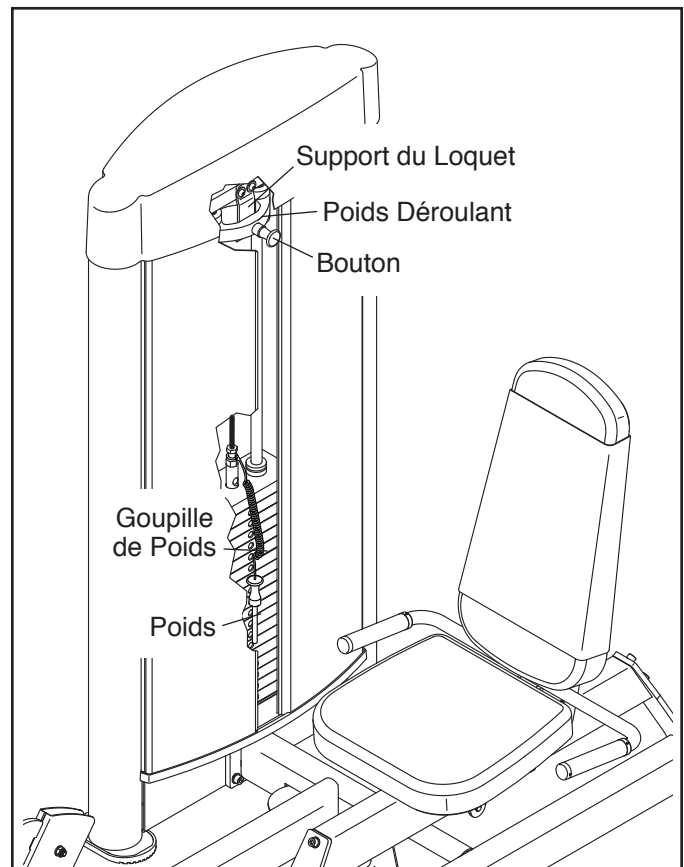
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

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

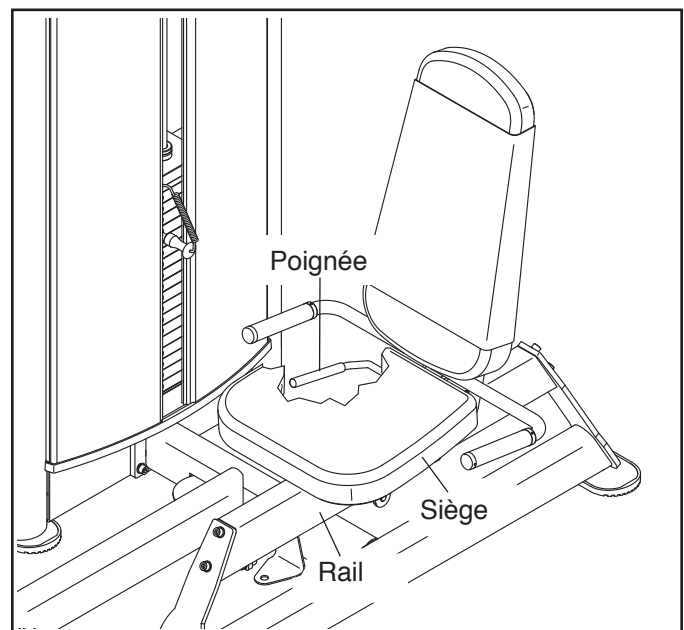
Pour ajouter 5 livres de résistance, tirez le bouton indiqué et baissez le poids déroulant jusqu'à la pile de poids.

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



RÉGLAGE DU SIÈGE

Pour régler la position du siège, tirez la poignée de réglage vers le haut, glissez le siège vers l'avant ou vers l'arrière puis lâchez la poignée de réglage. **Déplacez légèrement le siège vers l'avant ou vers l'arrière pour vous assurer que la poignée de résistance est enfoncée dans un des trous de réglages sur le rail du siège.**



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

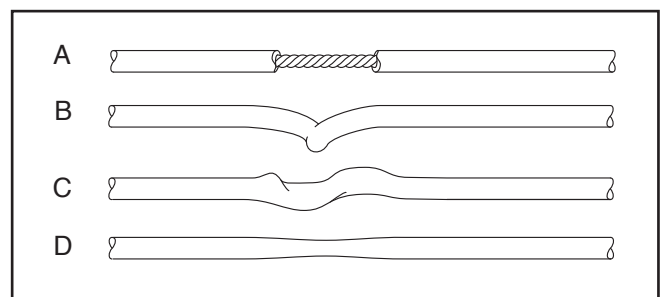
Petites Pièces

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



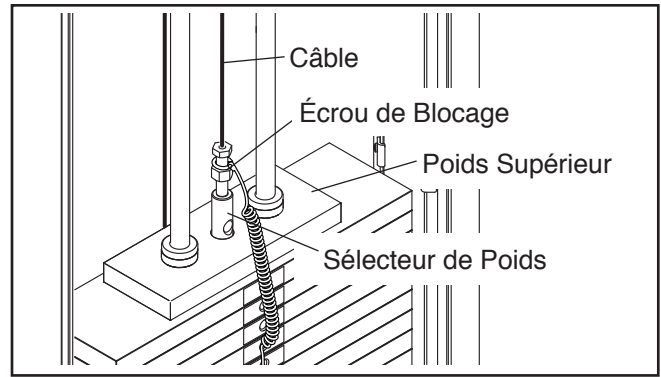
Réglage du Câble

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

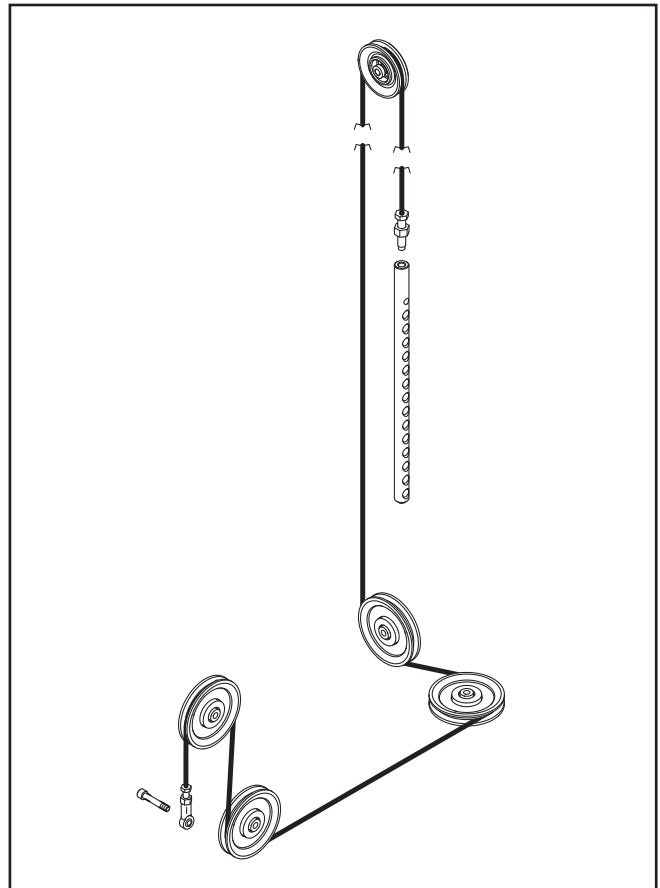
Vérifiez les poignées et remplacez-les si nécessaire.

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®.**

DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme à droite illustre la position correcte du câble. Utilisez le diagramme pour vous assurer que le câble est correctement placé. **Si le câble n'est pas bien placé, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et des dommages peuvent s'ensuivre. Si l'appareil de musculation est doté d'un ou de plusieurs arrêts de câble, assurez-vous qu'aucun arrêt de câble ne touche ou ne coince un câble.**



LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F813.0 R0812A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre de la Tour	44	1	Petite Poignée
2	1	Chapeau de la Tour	45	1	Rail du Siège
3	1	Base du Hauban Arrière	46	1	Panneau du Hauban
4	1	Base du Hauban Avant	47	1	Grand Essieu
5	4	Garniture Extérieure	48	3	Rouleau
6	1	Support de la Poulie	49	2	Collier de la Poignée
7	2	Guide de Poids	50	2	Embout de la Poignée
8	18	Poids de 9 kg	51	1	Goupille de la Poignée
9	1	Poids Supérieur	52	1	Siège
10	1	Poids de Chute	53	2	Petit Essieu
11	1	Sélecteur de Poids	54	2	Rondelle en Plastique
12	1	Goupille de Poids	55	1	Boîtier du Dossier
13	2	Amortisseur du Poids Inférieur	56	4	Petite Bague-attache
14	2	Embout du Guide de Poids	57	1	Dossier
15	1	Goupille Cylindrique	58	2	Bague d'Espacement
16	2	Amortisseur du Poids Supérieur	59	2	Boulon à Tête Creuse M5 x 27mm
17	4	Bague du Poids de Chute	60	2	Écrou à Gland M5
18	2	Bague du Guide de Poids	61	2	Grand Roulement à Billes
19	2	Vis de Blocage M8 x 35mm	62	2	Amortisseur du Cadre du Siège
20	1	Bouton du Poids de Chute	63	2	Grande Poignée
21	1	Petit Ressort	64	6	Petit Roulement à Billes
22	1	Goupille du Poids de Chute	65	1	Cadre des Pieds
23	1	Petite Poulie	66	8	Vis de Blocage M4 x 3mm
24	4	Grande Poulie	67	1	Grand Ressort
25	5	Pied	68	6	Bague-attache Moyenne
26	1	Support du Loquet	69	1	Roulement d'Articulation
27	2	Vis Autoperçante M4 x 13mm	70	2	Bague d'Articulation
28	16	Vis M4 x 10mm	71	4	Vis à Tête Creuse M10 x 35mm
29	4	Boulon à Tête Creuse M10 x 50mm	72	1	Boulon à Tête Creuse M10 x 65mm
30	6	Vis à Tête Creuse M10 x 30mm	73	4	Rondelle M5
31	22	Rondelle M10	74	2	Vis à Tête Creuse M8 x 20mm
32	6	Écrou de Verrouillage M10	75	6	Vis à Tête Creuse M8 x 25mm
33	2	Vis M6 x 20mm	76	12	Rondelle M8
34	6	Rondelle M6	77	2	Écrou de Verrouillage M8
35	4	Vis M6 x 15mm	78	2	Boulon à Tête Creuse M8 x 50mm
36	4	Hauban	79	1	Boulon à Tête Creuse M10 x 55mm
37	2	Garniture Intérieure	80	1	Plaque pour les Pieds
38	1	Cadre Principal	81	6	Vis M6 x 10mm
39	4	Bague-attache de 25mm	82	1	Essieu Moyen
40	1	Câble	83	1	Support du Hauban
41	1	Cadre du Siège	84	2	Vis à Tête Creuse M6 x 40mm
42	1	Poignée de Réglage	85	2	Petite Rondelle M6
43	1	Sangle d'Ancrage	*	—	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 F813.0 R0812A

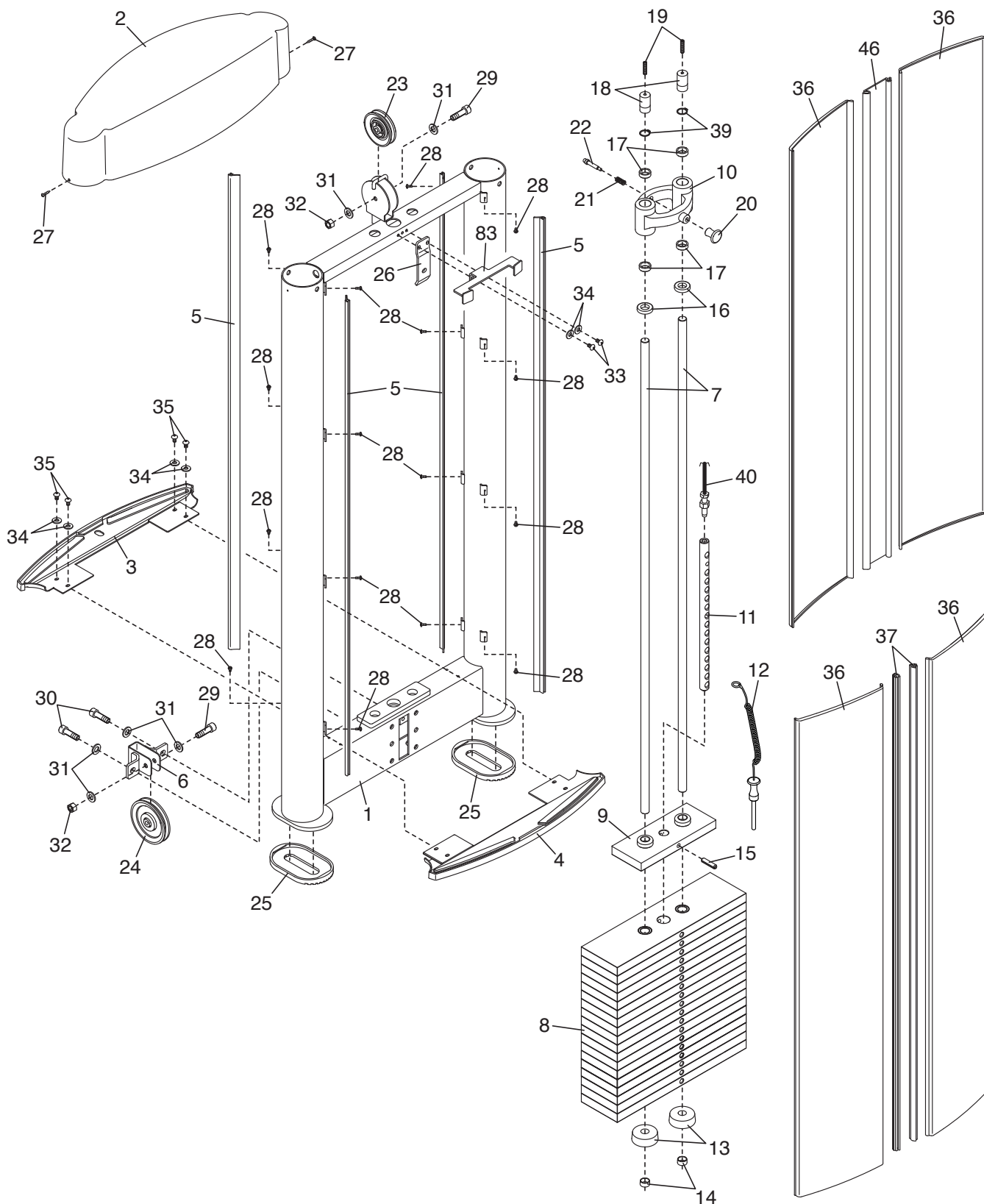
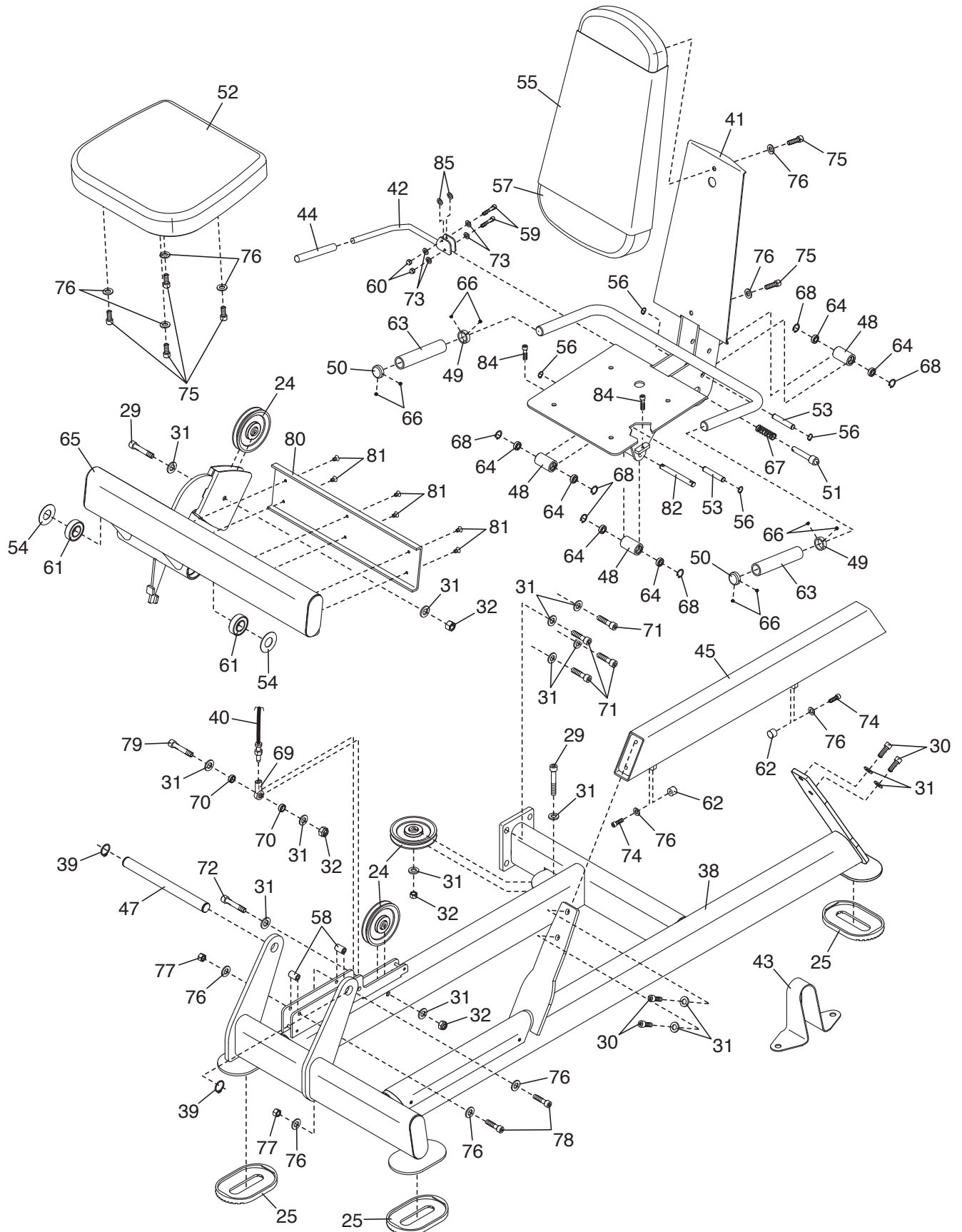


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F813.0 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