

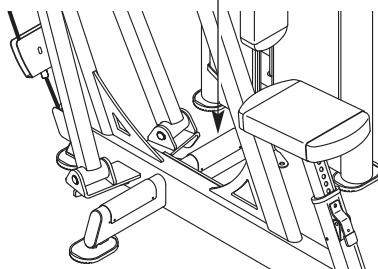
FREEMOTION® EPIC™ SEATED ROW

N°. du Modèle F817.0

N°. de Série _____

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

Autocollant du Numéro de Série



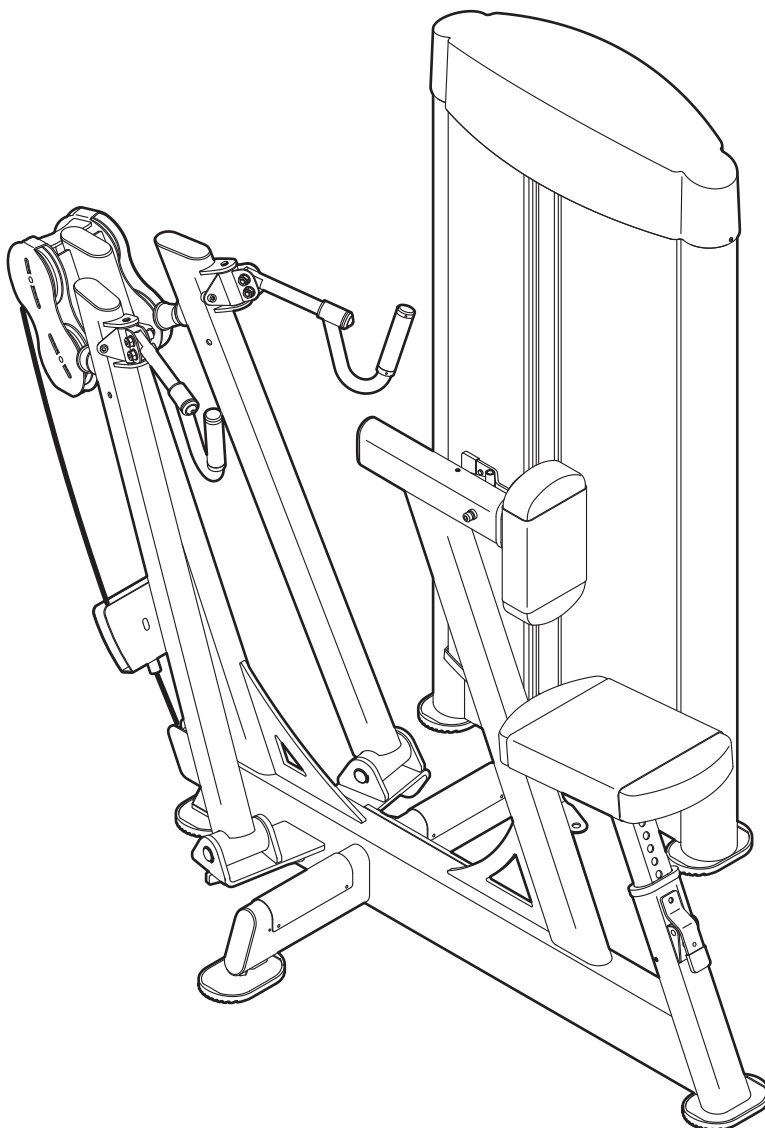
QUESTIONS ?

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



www.freemotionfitness.com

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	20
DIAGRAMME DU CÂBLE	22
LISTE DES PIÈCES	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ	26
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

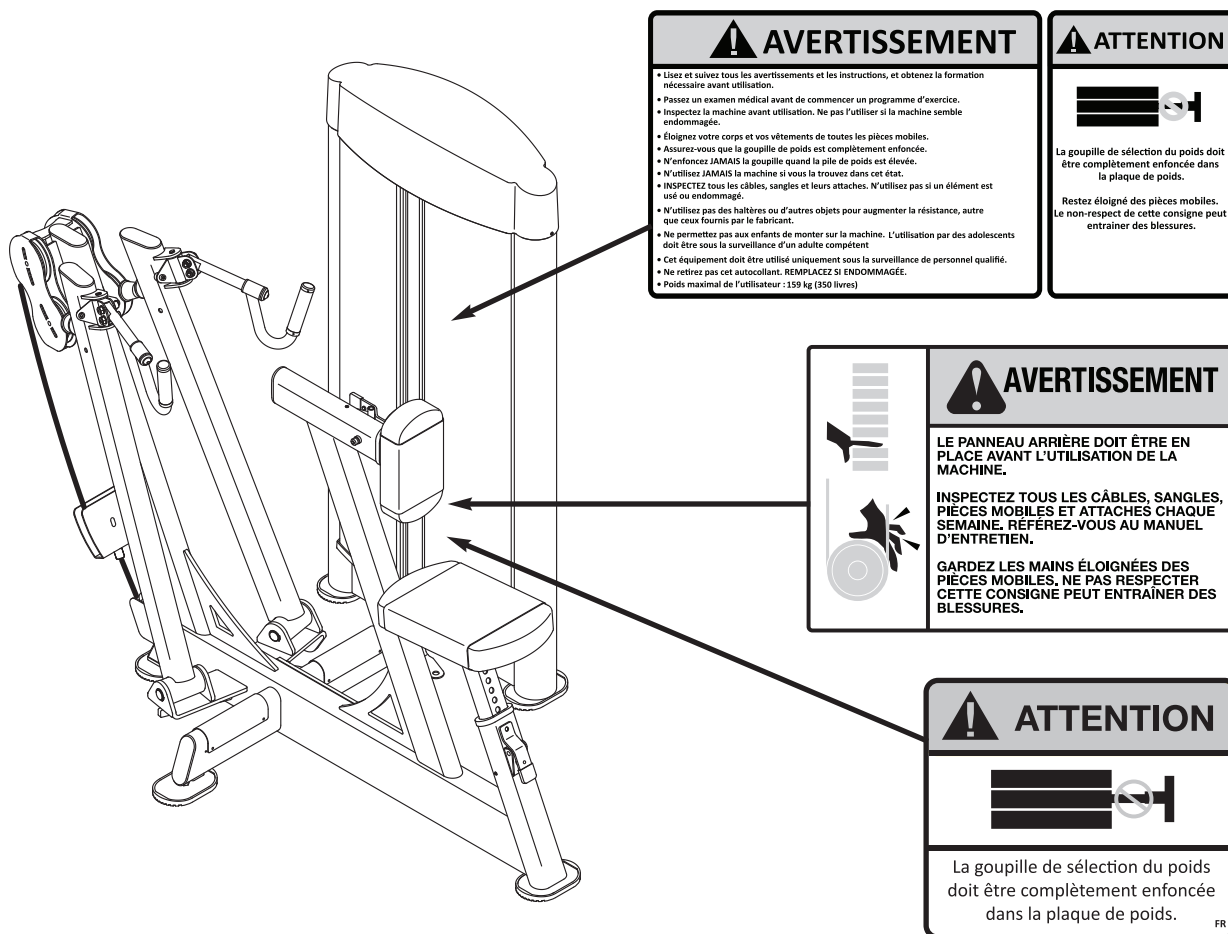
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ 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 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 l'appareil de musculation uniquement comme décrit dans ce manuel.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation pour les futurs exercices. Évitez de surcharger l'appareil de musculation.
4. N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Couvrez le sol en dessous de l'appareil de musculation afin de le protéger.
5. Ancrez l'appareil de musculation au sol à l'aide de la sangle d'ancrage quand c'est nécessaire ou chaque fois que c'est possible, pour un maximum de stabilité.
6. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions, ont lu et compris toutes les étiquettes d'avertissement et de mise en garde, et sont informés de la façon d'utiliser correctement l'appareil de musculation.
7. Il est important de demander à tous les utilisateurs de l'appareil de musculation de signaler sans délai, toute blessure ou toute irrégularité mécanique de l'appareil de musculation au personnel de l'établissement.
8. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.
9. L'appareil de musculation est conçu pour supporter un poids maximum d'utilisateur de 159 kg.
10. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
11. Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles. Évitez de vous pencher sur l'appareil de musculation ou d'y reposer les mains lors de l'utilisation de celui-ci.
12. Assurez-vous que la goupille de poids est entièrement insérée à l'intérieur d'une des plaque de poids.
13. Assurez-vous que les poignées sont correctement fixées avant chaque utilisation de l'appareil de musculation.
14. Vérifiez chaque câble, chaque raccordement de câble ainsi que la poulie avant chaque utilisation de l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont convenablement serrées. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
15. Assurez-vous que chaque câble demeure sur les poulies en tout temps. Si un câble se coince pendant vos exercices, arrêtez immédiatement et assurez-vous que le câble se trouve bien sur les poulies et que rien n'interfère avec le câble ou 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 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.



AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation FREE-MOTION® EPIC™ SEATED ROW (Poulie Assise). Grâce à sa capacité de bouger sans restriction, vous pouvez travailler ensemble des groupes musculaires de votre corps comme vous le faites naturellement, pour un entraînement plus spécifique et plus efficace.

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

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel,

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

Dimensions de l'Appareil Assemblage :

Hauteur : 152 cm (5')

Largeur : 106 cm (3' 6")

Longueur : 178 cm (5' 10")

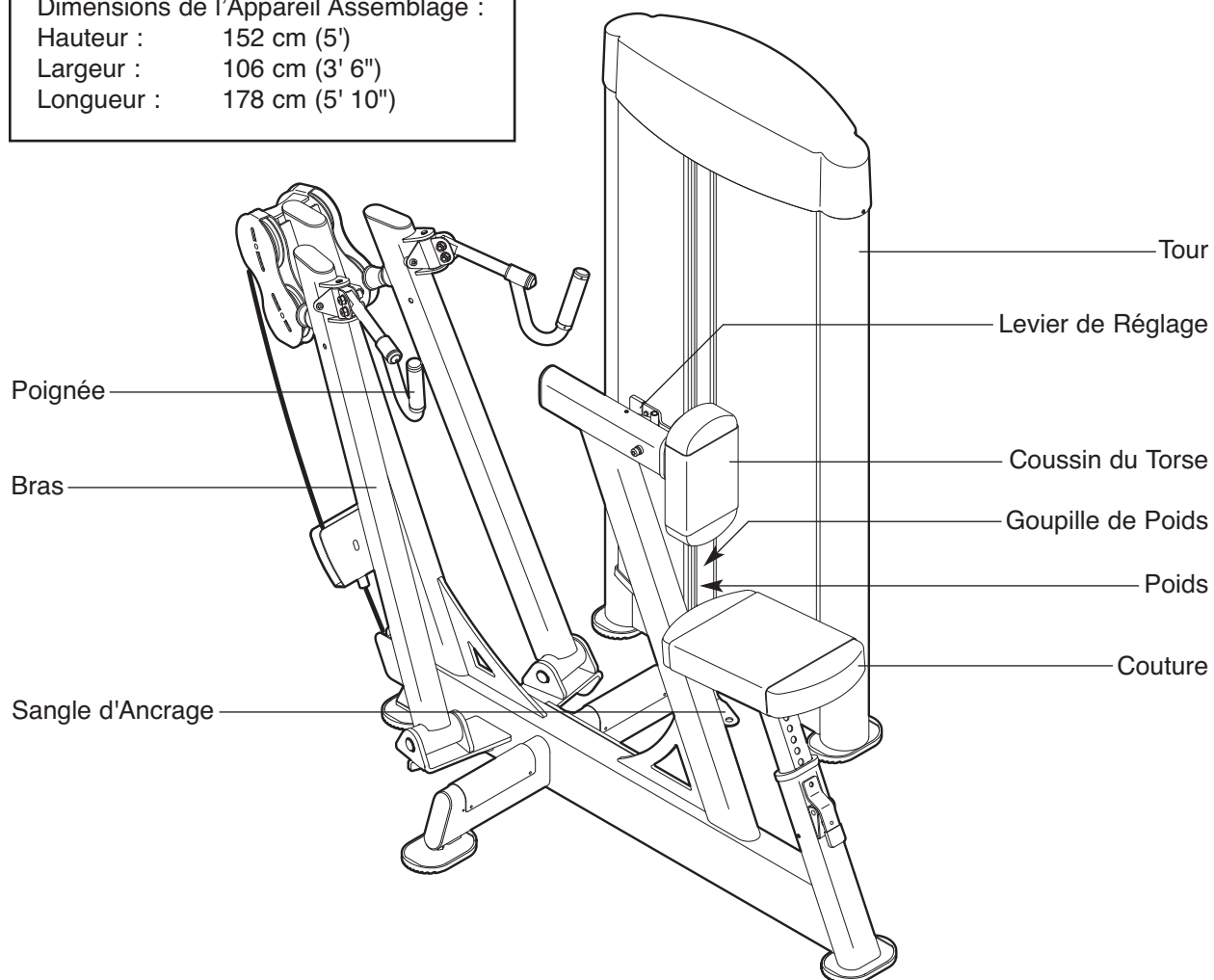
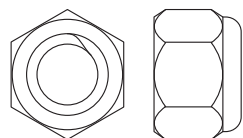


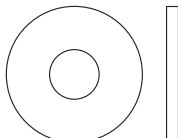
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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.

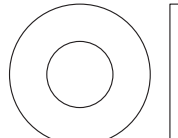
Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.



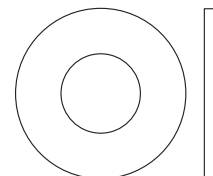
Écrou de Verrouillage de M10 (32)–2



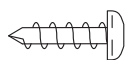
Rondelle de M6 x 18mm (34)–4



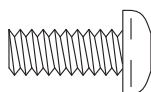
Rondelle de M8 x 16mm (80)–4



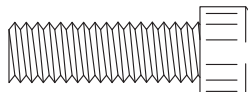
Rondelle de M10 (31)–12



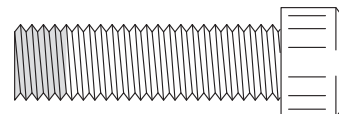
Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 13mm (27)–2



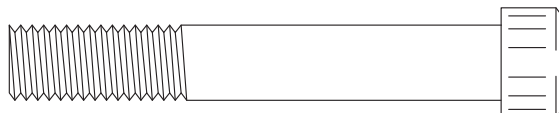
Vis en Bouton de M6 x 15mm (35)–4



Vis à Tête Creuse de M8 x 25mm (75)–4



Vis en Nylon/Métal à Tête Creuse de M10 x 35mm (76)–8



Boulon à Tête Creuse de M10 x 65mm (78)–2

ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par son poids et sa taille, l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir vous déplacer autour de l'appareil de musculation quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.

- Les outils suivants (non-inclus) seront peut-être nécessaires pour l'assemblage :

une clé à molette



un tournevis cruciforme



un jeu de clés hexagonales



une paire de pinces coupantes



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

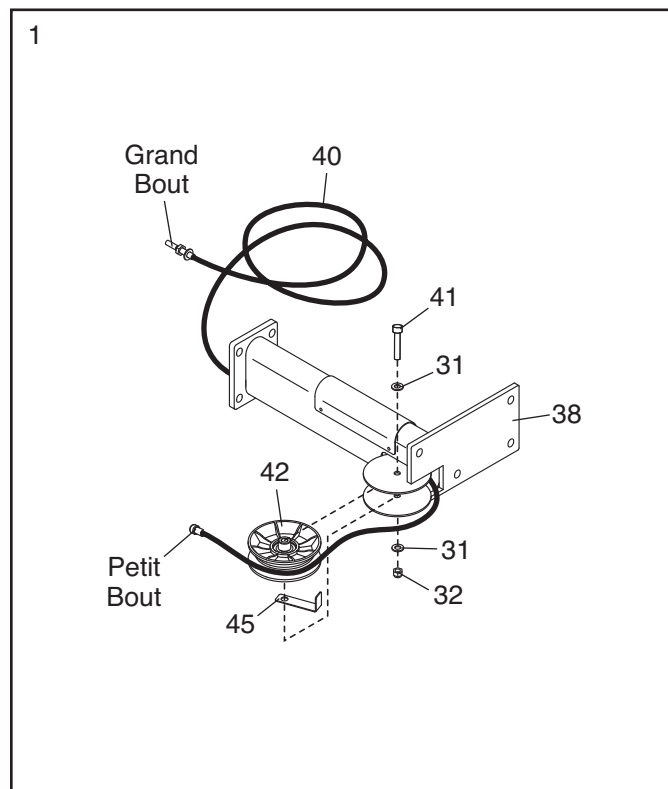
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir compris les informations indiquées dans la cellule ci-dessus.**

Enlevez toutes les pièces (31, 32, 41, 42, et 45) du Cadre de Liaison (38).

Localisez le Câble Long (40) ainsi que le Câble Court (non illustré).

Orientez le Câble Long (40) comme indiqué, et introduisez-le à travers le Cadre de Liaison (38).

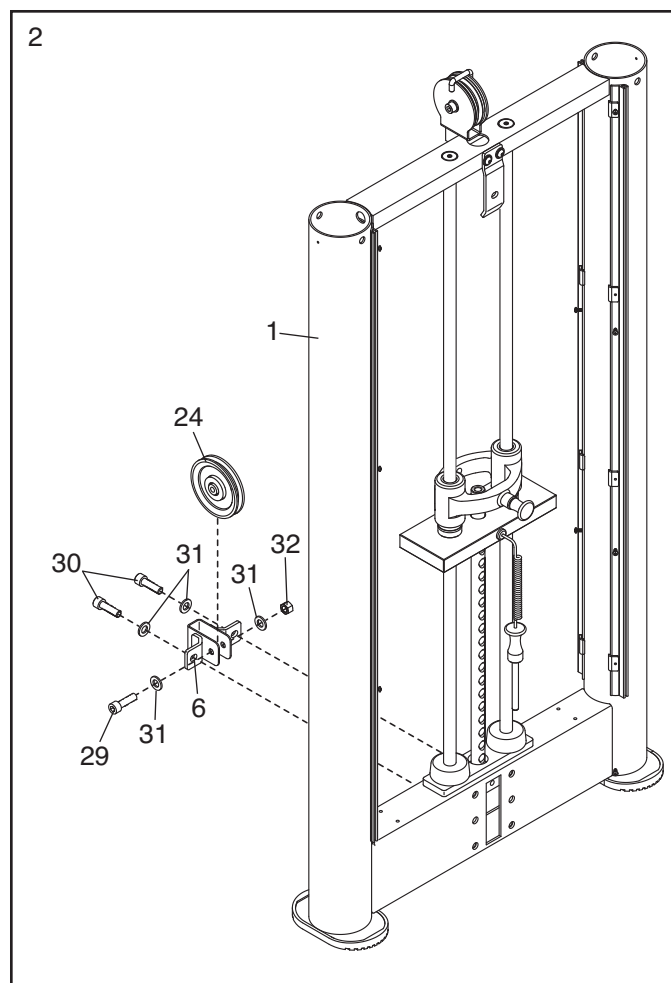
Faites passer le Câble Long (40) autour de la Poulie en V (42). Fixez la Poulie en V et le Protection de Câble (45) au Cadre de Liaison (38) à l'aide du Boulon à Tête Creuse de M10 x 70mm (41), de deux Rondelles de M10 (31) et de l'Écrou de Verrouillage de M10 (32) que vous venez d'enlever. **Assurez-vous que le Câble Long se trouve bien entre la Poulie en V et le Protection de Câble et que le Protection de Câble est bien orienté comme indiqué.**



2. Orientez le Cadre de la Tour (1) comme indiqué. **Demandez à une autre personne de tenir le Cadre de la Tour pour l'empêcher de tomber jusqu'à la fin de l'étape 3.**

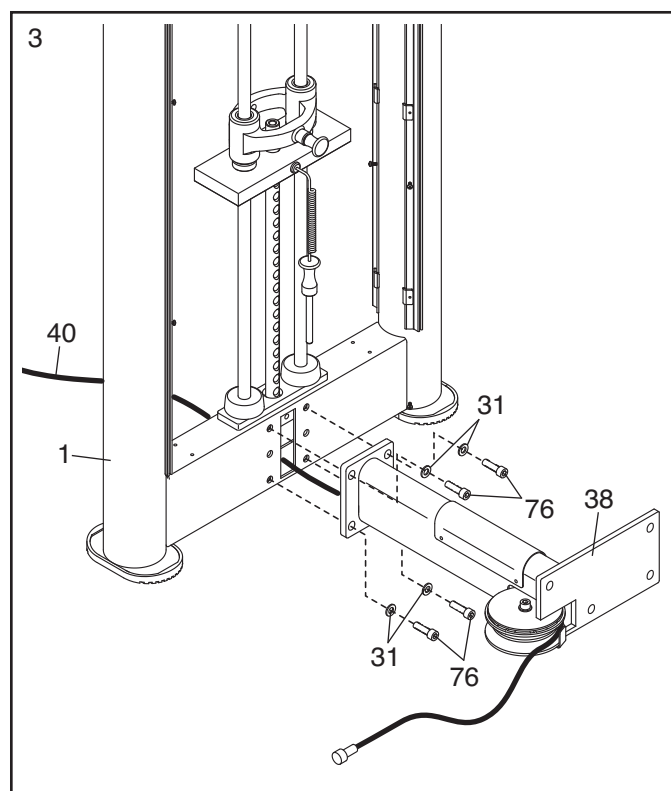
Enlevez les deux Vis en Métal/Nylon à Tête Creuse de M10 x 30mm (30), les deux Rondelles de M10 (31), et le Support de la Petite Poulie (6) de l'arrière du Cadre de la Tour (1).

Puis, enlevez l'Écrou de Verrouillage de M10 (32), le Boulon à Tête Creuse de M10 x 50mm (29), les deux Rondelle de M10 (31) et la Grande Poulie (24) hors du Support de la Petite Poulie (6).



3. Insérez le Câble Long (40) à travers le Cadre de la Tour (1) comme indiqué.

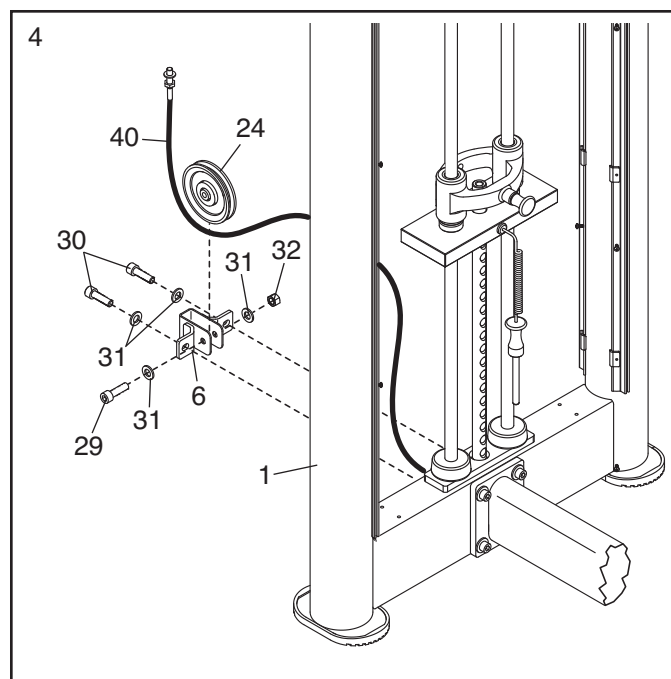
Fixez le Cadre de Liaison (38) au Cadre de la Tour (1) à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon à Tête Creuse de M10 x 35mm (76) et de quatre Rondelles de M10 (31). **Ne serrez pas tout de suite les Vis en Métal/Nylon à Tête Creuse.**



4. Faites passer le Câble Long (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 Tête Creuse de M10 x 50mm (29), des deux Rondelles de M10 (31), et de l'Écrou de Verrouillage de M10 (32) que vous avez enlevés à l'étape 2.

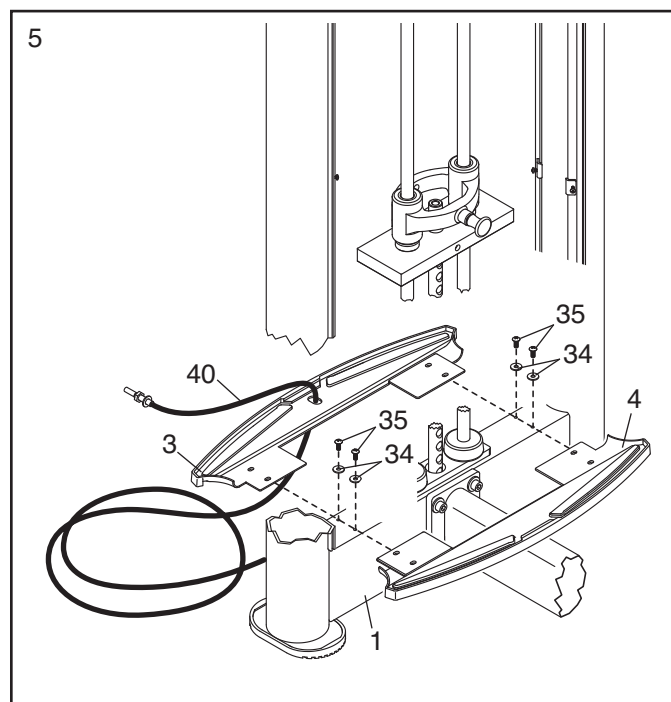
Puis, fixez le Support de la Petite Poulie (6) au Cadre de la Tour (1) à l'aide des deux Vis en Métal/Nylon à Tête Creuse de M10 x 30mm (30) et des deux Rondelles de M10 (31) que vous avez enlevées à l'étape 2.



5. Localisez la Base du Carénage Arrière (3), qui possède un trou dans son centre, et la Base du Carénage Avant (4). Orientez les Bases des Carénages comme illustré.

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

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

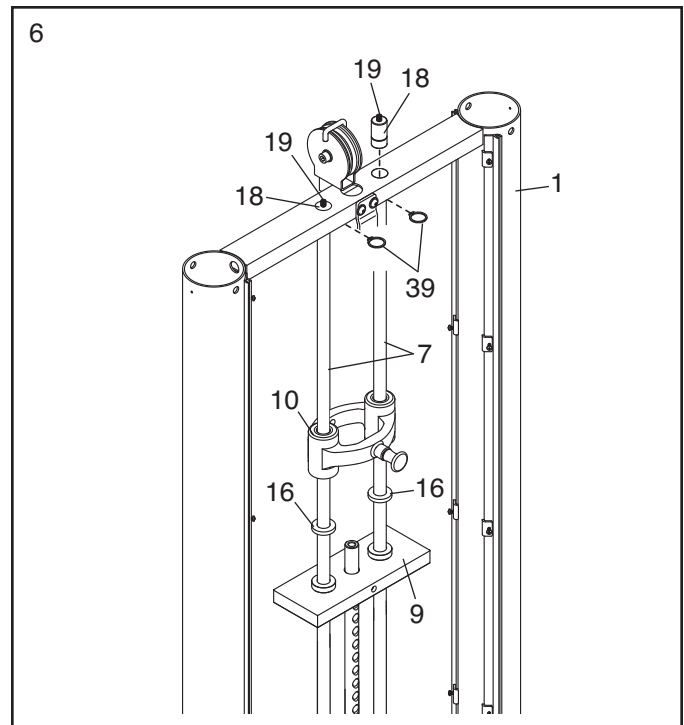


6. Desserrez les deux Vis de Réglage de M8 x 35mm (19) de quelques tours ; **il n'est pas nécessaire d'enlever les Vis de Réglage.**

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

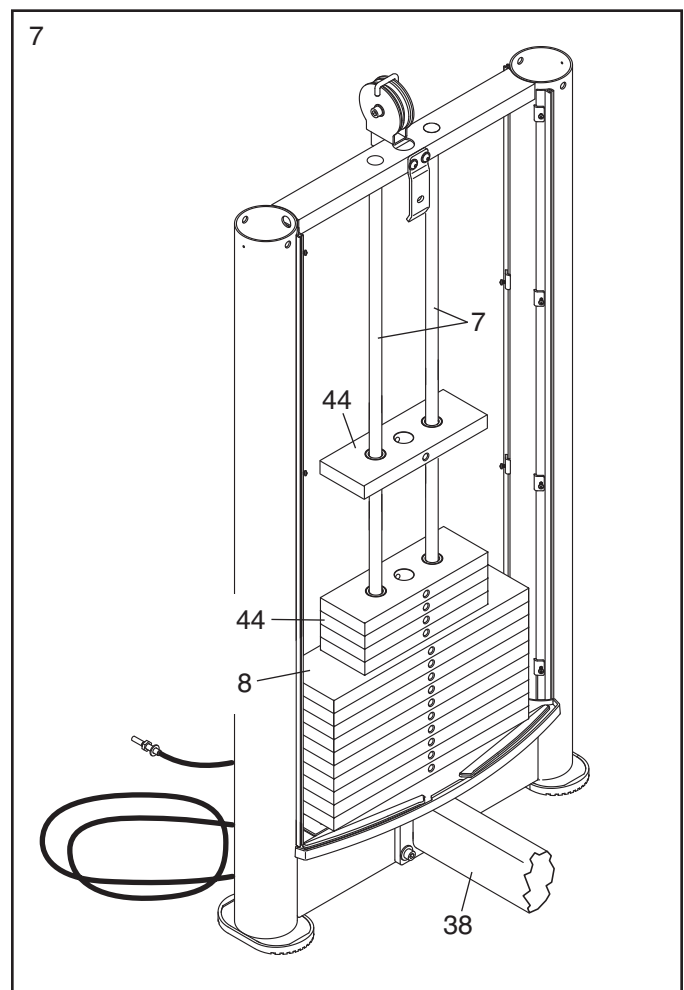
Soulevez les Bagues du Guide de Poids (18) jusqu'à ce que les extrémités supérieures des Guides de Poids (7) soient libres.

Ensuite, inclinez les extrémités supérieures des Guides de Poids (7) vers l'avant ou vers l'arrière, et faites glisser les deux Bagues-Attaches de 25mm (39), le Poids Déroulant (10), les deux Amortisseurs de Poids Supérieurs (16), et le Poids Supérieur (9) vers le haut hors des Guides de Poids.



7. Vérifiez les autocollants sur les dix Poids de 20 livres (8), et sur les quatre Poids de 10 livres (44). Trouvez l'autocollant qui possède le nombre le **plus grand**. Orientez ce Poids de telle sorte que l'autocollant soit face au Cadre de Liaison (38), puis faites glisser le Poids sur les Guides de Poids (7).

Répétez cette étape jusqu'à ce que les quatorze Poids (8, 44) soient sur les Guides de Poids (7).



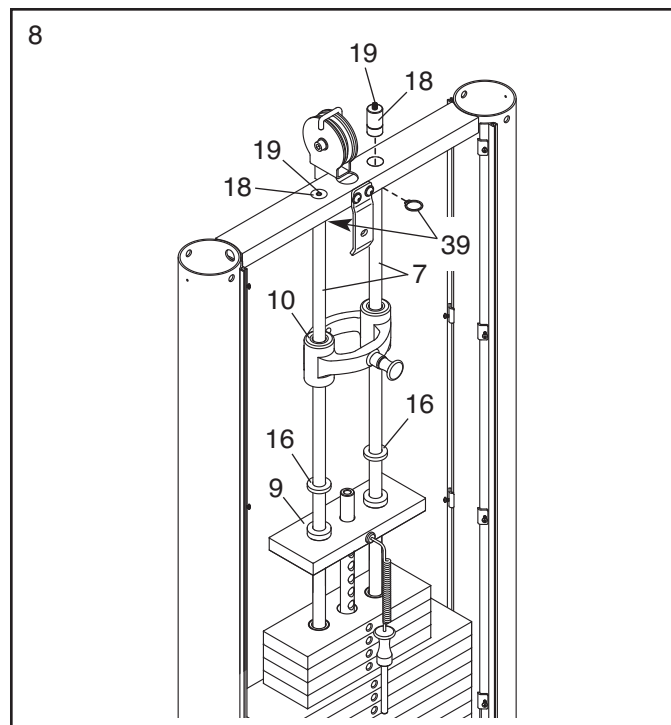
8. Orientez le Poids Supérieur (9) et le Poids Déroulant (10) comme indiqué.

Faites glisser le Poids Supérieur (9), les deux Amortisseurs de Poids Supérieurs (16), le Poids Déroulant (10), et les deux Bagues-Attaches de 25mm (39) sur les Guides de Poids (7).

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

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

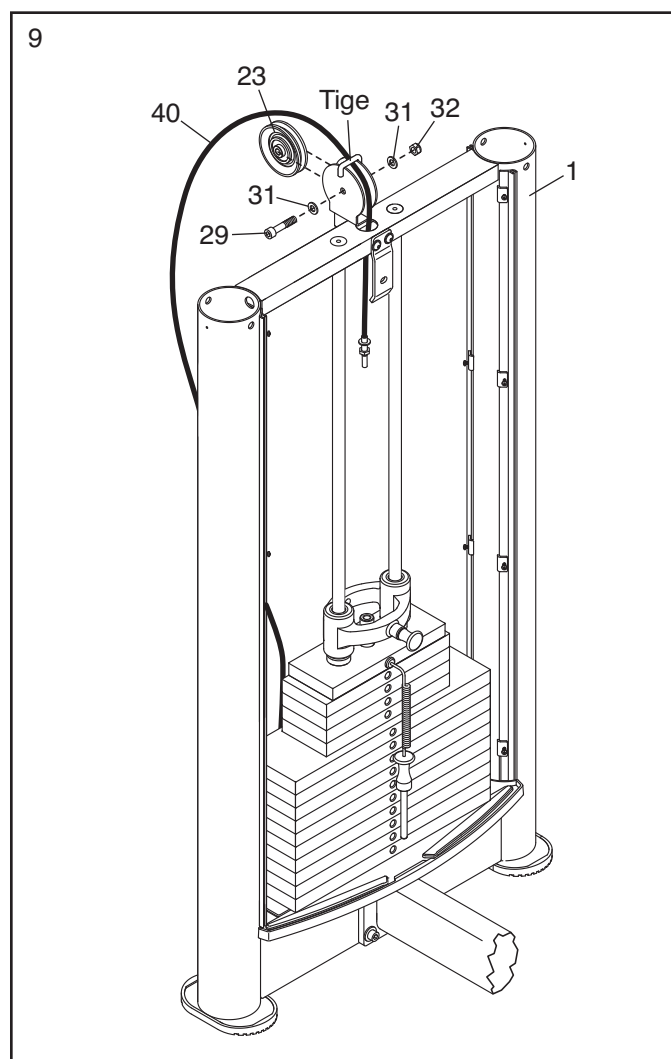
Puis, serrez les deux Vis de Réglage de M8 x 35mm (19) aux Bagues du Guide de Poids (18).



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

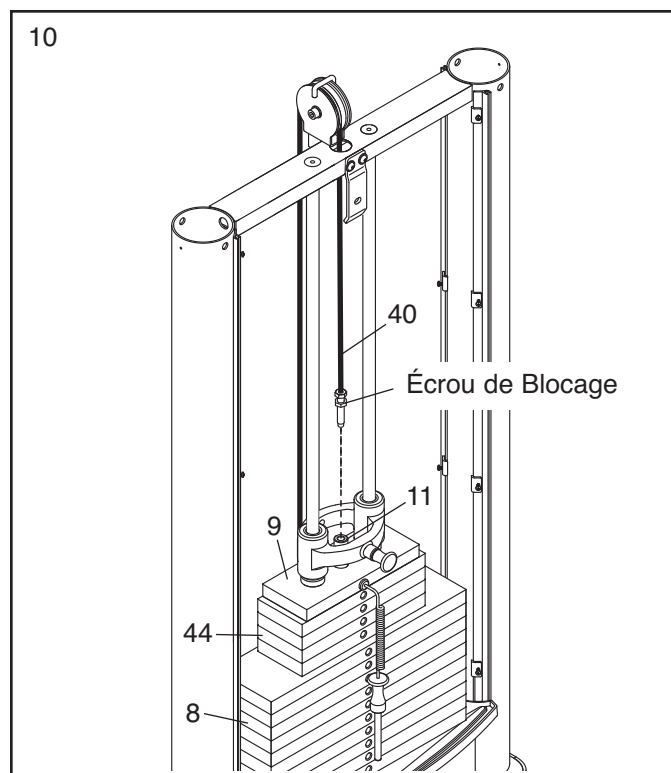
Faites passer le Câble Long (40) à travers le support de poulie et vers le bas à travers le trou dans le centre du Cadre de la Tour (1).

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

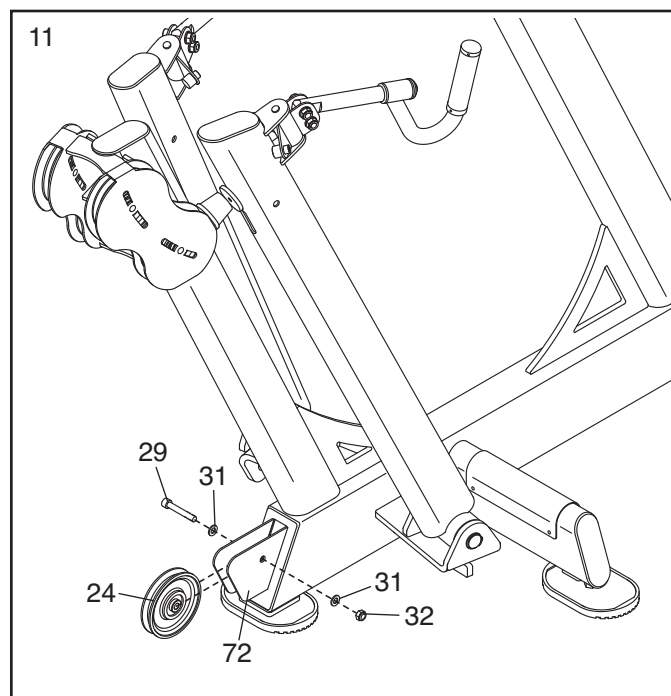


10. Serrez l'extrémité du Câble Long (40) à l'intérieur du Sélecteur de Poids (11) jusqu'à ce que le Poids Supérieur (9) se détache des Poids (8, 44). Puis, desserrez l'extrémité du Câble Long jusqu'à ce que le Poids Supérieur repose légèrement sur les Poids.

Ensuite, serrez l'écrou de blocage sur l'extrémité du Câble Long (40) contre le Sélecteur de Poids (11).



11. Enlevez l'Écrou de Verrouillage de M10 (32), le Boulon à Tête Creuse de M10 x 50mm (29), les deux Rondelles de M10 (31), et la Grande Poulie (24) hors du support de la Base (72).

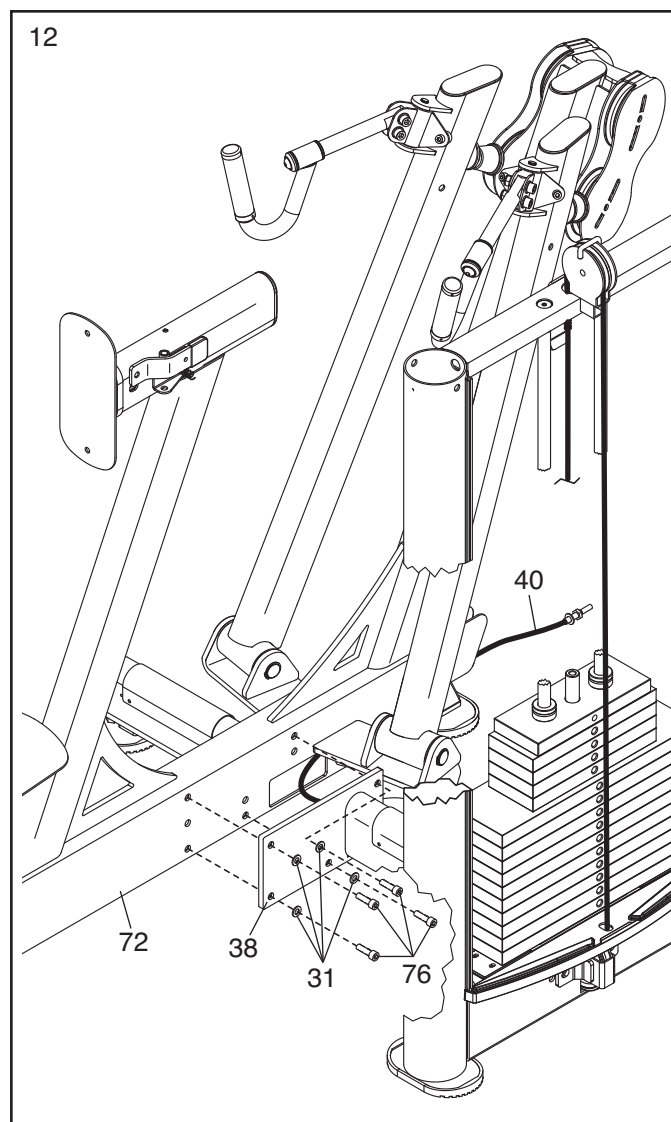


12. Demandez à une autre personne de tenir la Base (72) pour l'empêcher de tomber pendant que vous accomplissez cette étape.

Insérez le Câble Long (40) à travers la Base (72) comme indiqué.

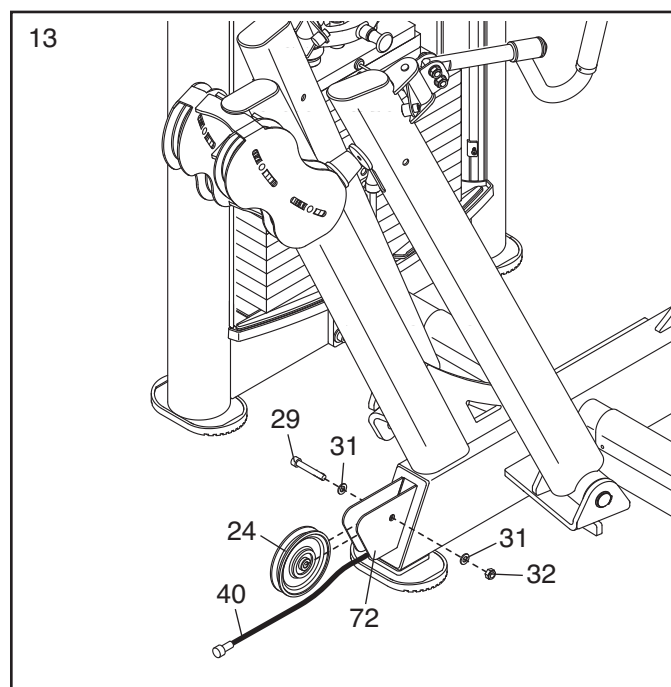
Fixez le Cadre de Liaison (38) à la Base (72) à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon à Tête Creuse de M10 x 35mm (76) et de quatre Rondelles de M10 (31).

Reportez-vous à l'étape 3. Serrez les quatre Vis en Métal/Nylon à Tête Creuse de M10 x 35mm (76).



13. Faites passer le Câble Long (40) sous la Grande Poulie (24) que vous avez enlevée à l'étape 11.

Fixez la Grande Poulie (24) au support de la Base (72) à l'aide du Boulon à Tête Creuse de M10 x 50mm (29), des deux Rondelles de M10 (31), et de l'Écrou de Verrouillage de M10 (32) que vous avez enlevés à l'étape 11.



14. Enlevez toutes les pièces (24, 29, 31, et 32) du support de poulie indiqué sur la Base (72).

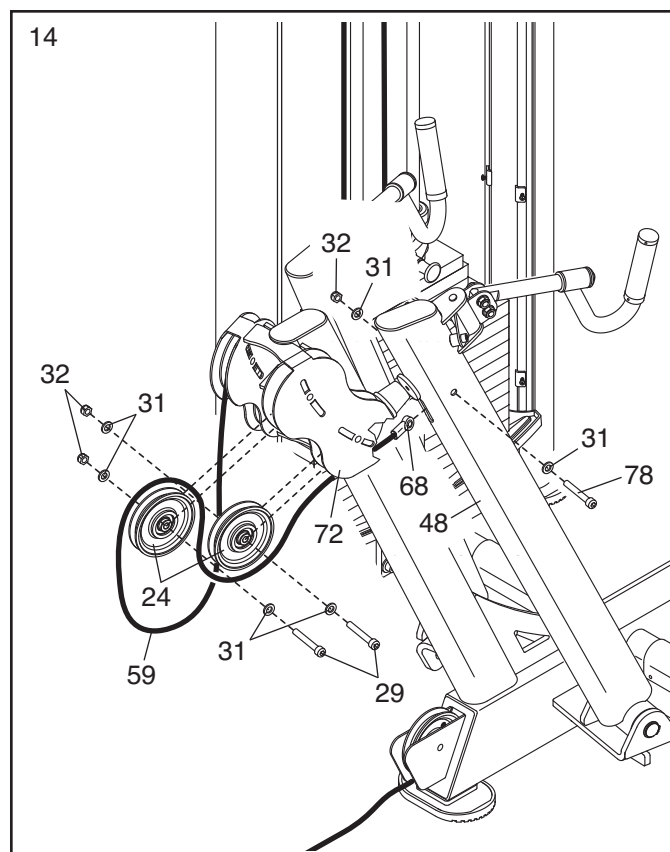
Fixez un Joint Sphérique (68) à l'une des extrémités du Câble Court (59) à l'intérieur du Bras (48) indiqué à l'aide d'un Boulon à Tête Creuse de M10 x 65mm (78), de deux Rondelles de M10 (31) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (32).

Référez-vous au DIAGRAMME DU CÂBLE à la page 22 afin de vérifier le cheminement correct du Câble Court (59).

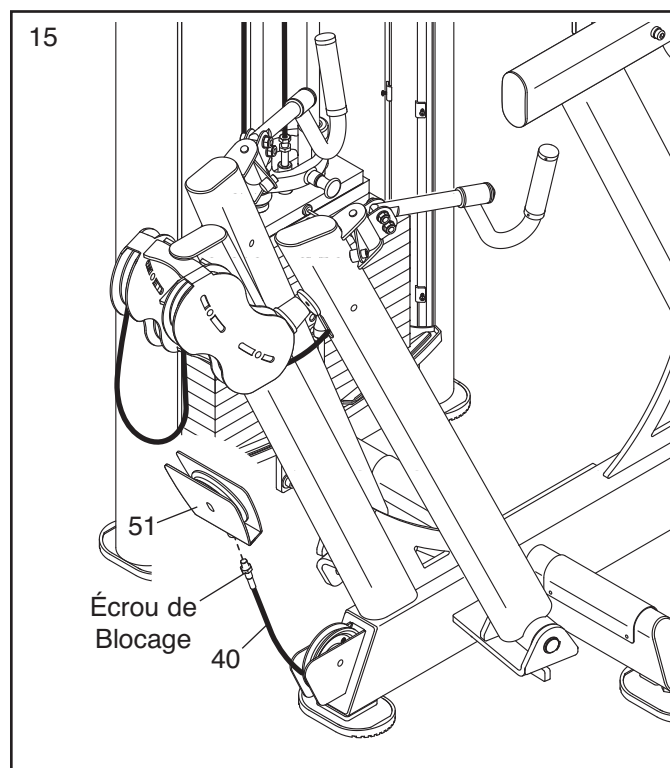
Faites passer le Câble Court (59) autour des deux Grandes Poulies (24) que vous venez d'enlever comme indiqué.

Fixez les Grandes Poulies (24) à la Base (72) à l'aide des deux Boulons à Tête Creuse de M10 x 50mm (29), des quatre Rondelles de M10 (31), et des deux Écrous de Verrouillage de M10 (32) que vous venez d'enlever.

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



15. Serrez l'extrémité du Câble Long (40) à l'intérieur du Support de la Grande Poulie (51). **Ne serrez pas encore l'écrou de blocage du Câble Long.**

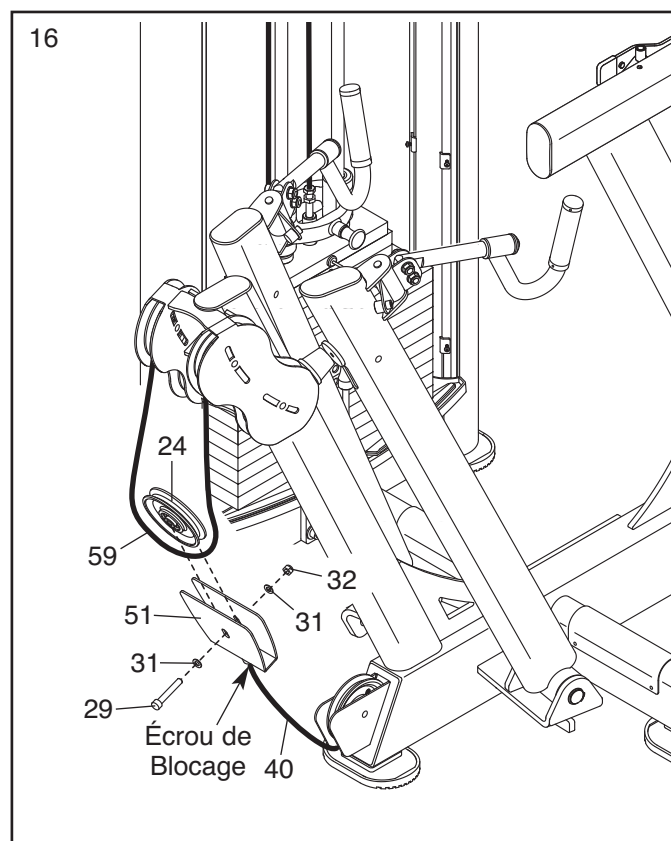


16. Enlevez toutes les pièces (24, 29, 31, et 32) du Support de la Grande Poulie (51).

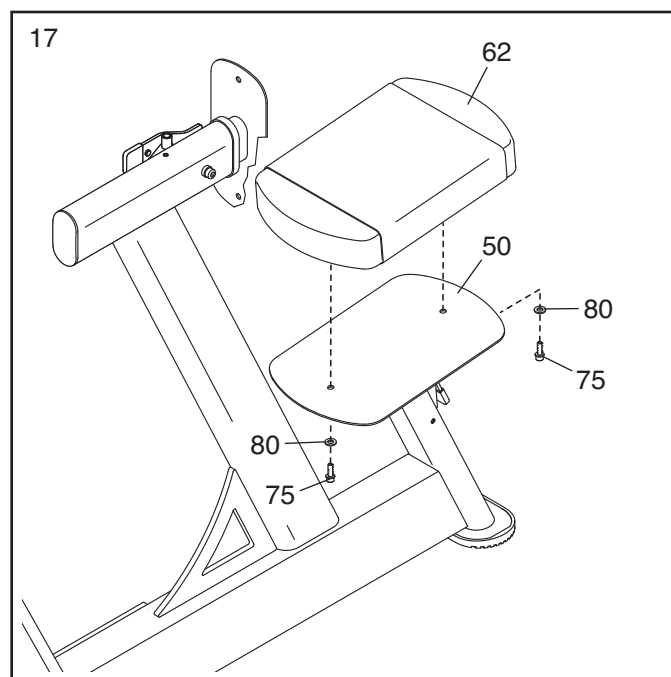
Insérez la Grande Poulie (24) à l'intérieur de la courbe indiquée dans le Câble Court (59).

Fixez la Grande Poulie (24), que vous venez d'enlever, au Support de la Grande Poulie (51) à l'aide du Boulon à Tête Creuse de M10 x 50mm (29), des deux Rondelles de M10 (31), et de l'Écrou de Verrouillage de M10 (32) que vous venez d'enlever. **Assurez-vous que les Rondelles sont bien à l'extérieur du Support de la Grande Poulie.**

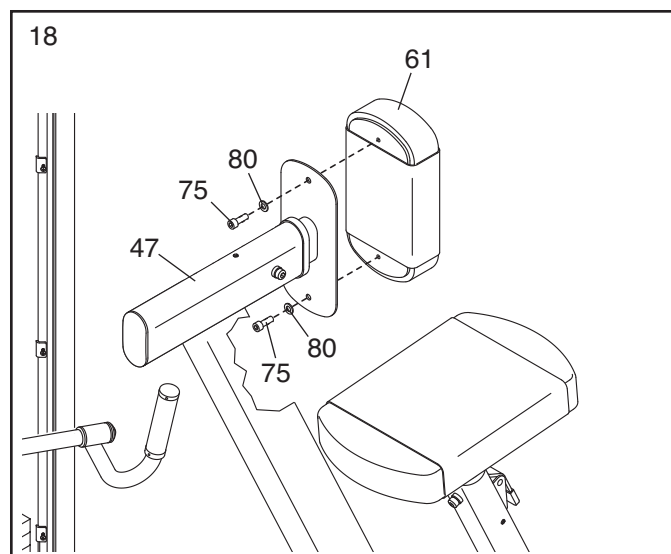
Ensuite, serrez l'écrou de blocage sur l'extrémité du Câble Long (40) contre le Support de la Grande Poulie (51).



17. Fixez le Siège (62) et le Cadre du Siège (50) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse de M8 x 25mm (75) et de deux Rondelles de M8 x 16mm (80).

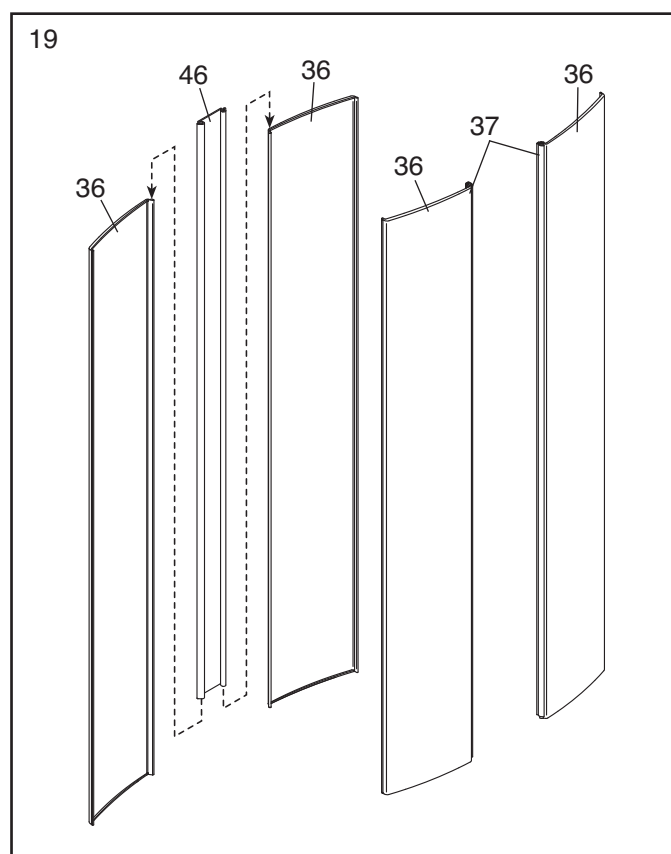


18. Fixez le Coussin du Torse (61) au Cadre du Torse (47) à l'aide de deux Vis à Tête Creuse de M8 x 25mm (75) et de deux Rondelles de M8 x 16mm (80).

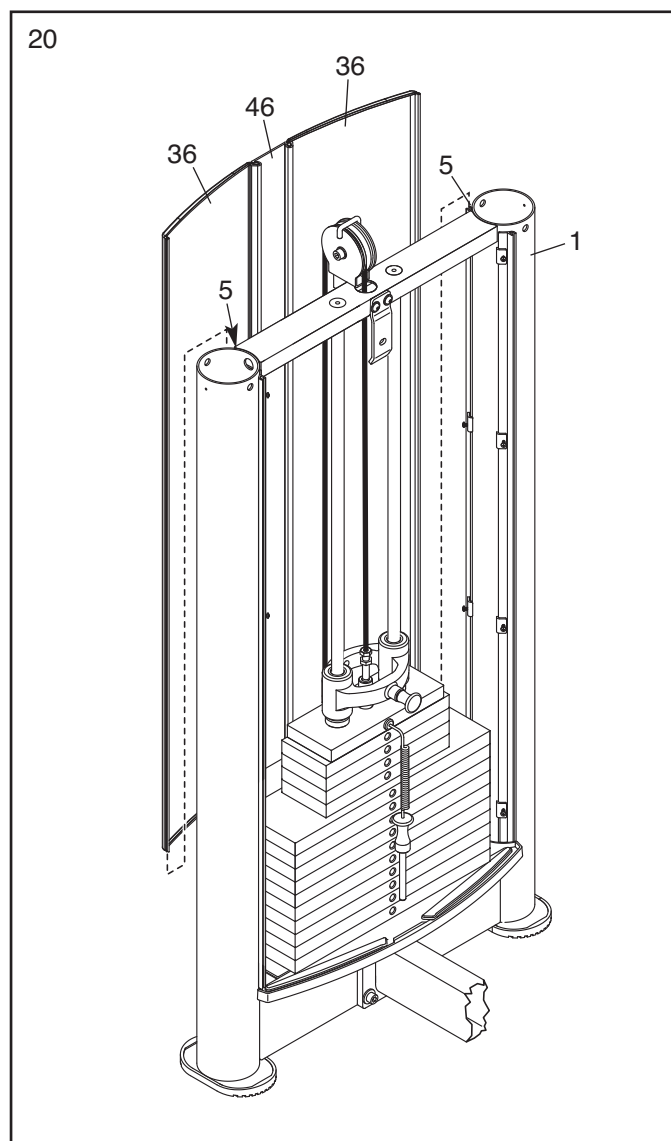


19. Vérifiez les quatre Carénages (36), et repérez les deux Carénages comportant des bandes de Garniture Intérieure (37) et les deux Carénages qui n'en ont pas.

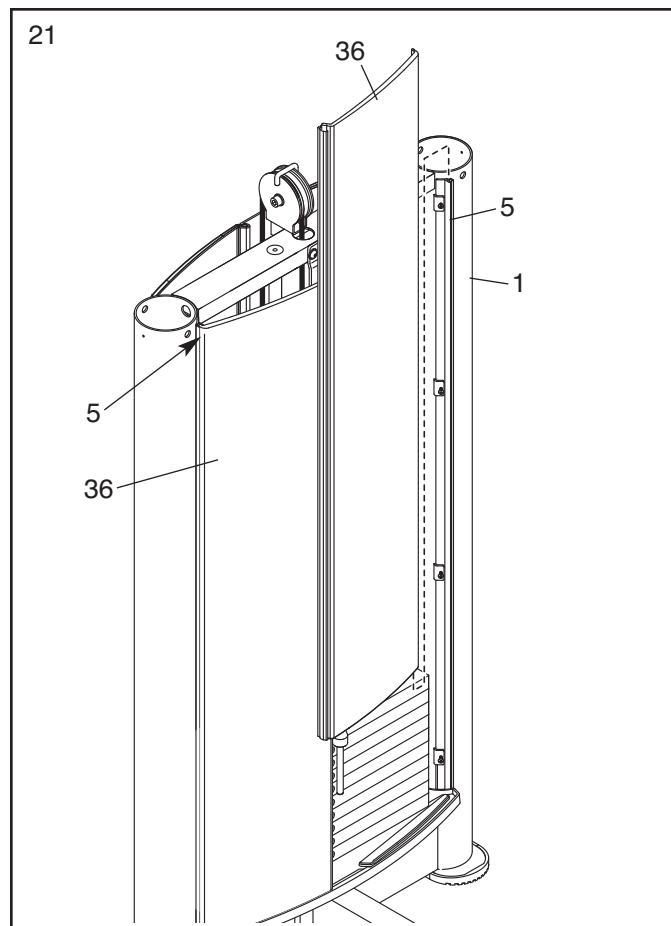
Faites glisser le Panneau du Carénage (46) vers le bas sur les deux Carénages (36) qui **ne** possèdent pas de bandes de Garniture Intérieure (37).



20. Faites glisser les deux Carénages (36) avec le Panneau du Carénage (46) vers le bas à l'intérieur des deux bandes de Garniture Extérieure (5) situées à l'arrière du Cadre de la Tour (1).

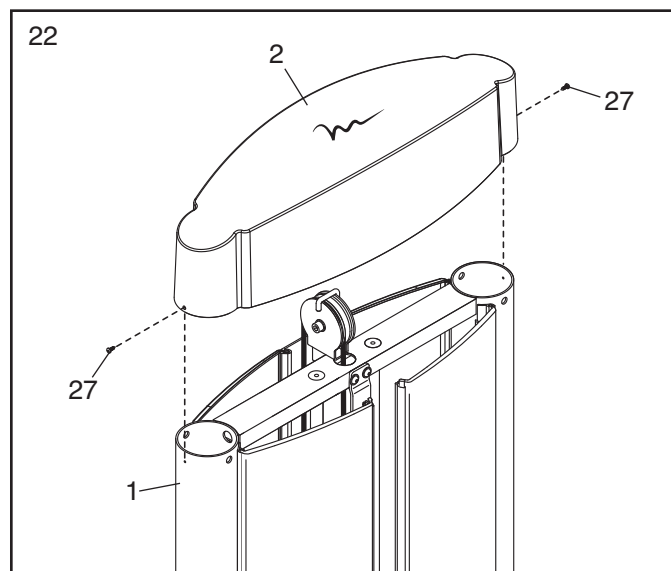


21. Faites glisser les deux Carénages (36) restants vers le bas à l'intérieur des deux bandes de Garniture Extérieure (5) situées à l'avant du Cadre de la Tour (1).



22. Orientez l'Embout de la Tour (2) comme indiqué.

Faites glisser l'Embout de la Tour (2) vers le bas sur le Cadre de la Tour (1). Fixez l'Embout de la Tour à l'aide de deux Vis Auto-Taraudeuses de M4 x 13mm (27).



23. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil de musculation sont correctement serrées.** Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez un tapis sous l'appareil de musculation.

RÉGLAGES

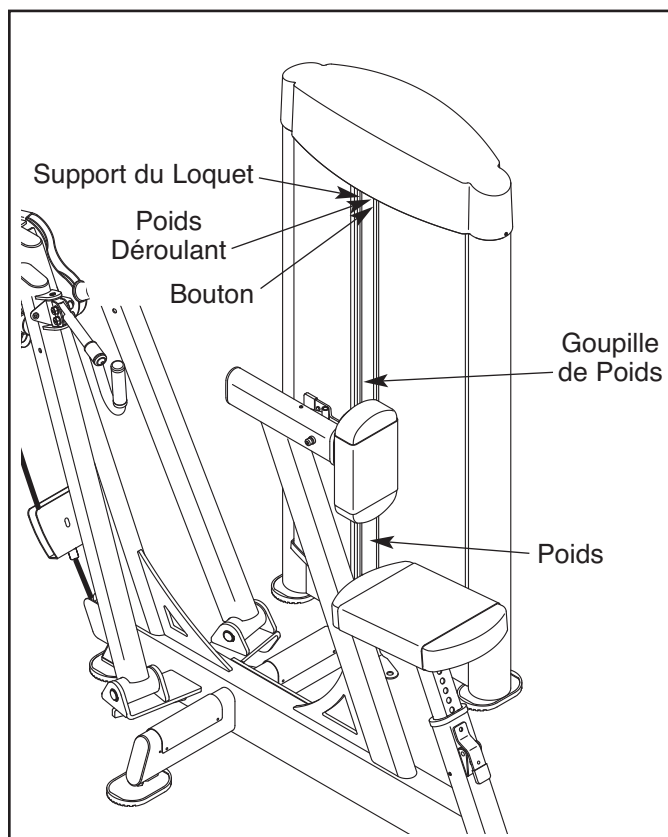
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour modifier la résistance, insérez la goupille de poids à l'intérieur du poids de votre choix. **Assurez-vous que la goupille de poids est entièrement insérée.**

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

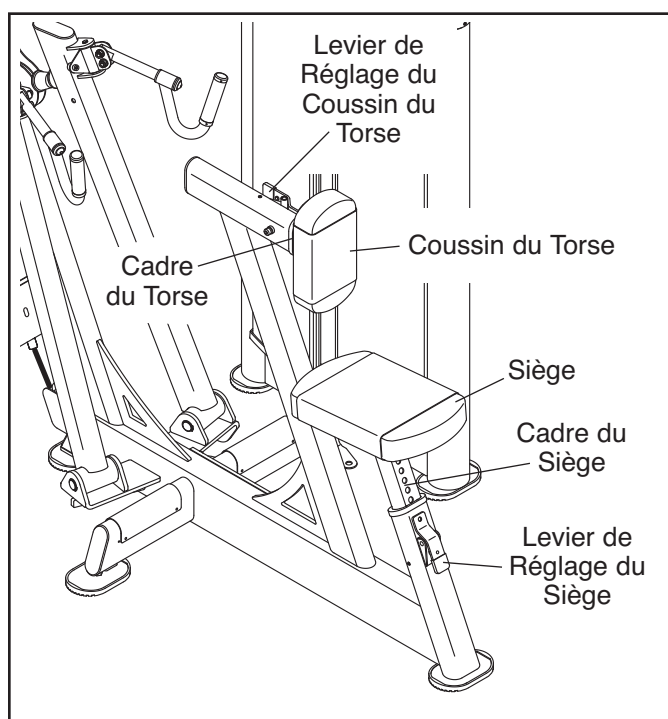
Quand vous n'utilisez pas le poids déroulant, faites-le glisser vers le haut et engagez le bouton dans le support du loquet. **Bougez légèrement le poids déroulant vers le haut et vers le bas afin de vous assurer que le bouton est bien engagé dans le support du loquet.**



RÉGLAGE DU SIÈGE ET DU COUSSIN DU TORSE

Pour régler le siège, appuyez sur le levier de réglage indiqué, déplacez le cadre du siège vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position désirée, puis relâchez le levier de réglage dans un trou de réglage du cadre du siège. **Assurez-vous que le levier de réglage est fermement engagé dans un trou de réglage.**

Pour régler le coussin du torse, appuyez sur le levier de réglage indiqué, déplacez le cadre du torse vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le levier de réglage dans un trou de réglage du cadre du dossier. **Assurez-vous que le levier de réglage est fermement engagé dans un trou de réglage.**



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

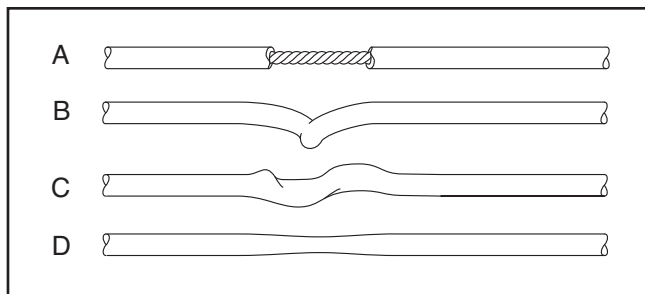
Petites Pièces

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



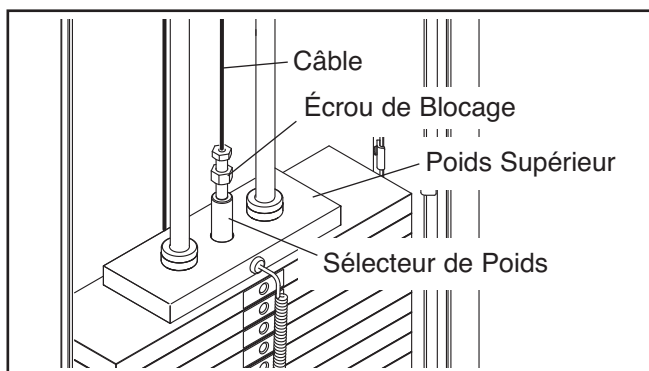
Réglage du Câble

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.

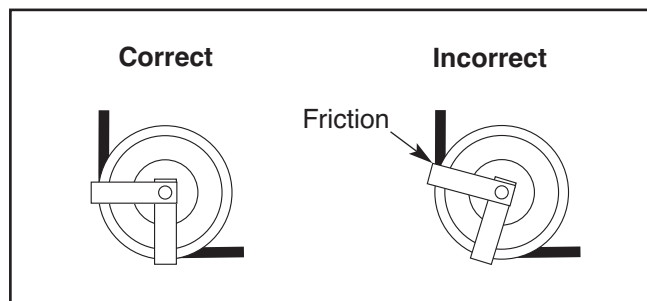
Si le câble est trop tendu, le poids supérieur ne reposera pas sur le poids à la fin de la répétition. Il sera peut-être difficile d'introduire la goupille de poids dans les poids.

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.



Inspection des Protections du Câble

Vérifiez que les arrêts de câble ne frottent pas contre les câbles et qu'ils maintiennent les câbles dans les gorges des poulies. Si un protection de câble n'est pas correctement aligné, desserrez l'écrou, réglez de nouveau le protection de câble selon le besoin, puis resserrez l'écrou.



ENTRETIEN MENSUEL

Poignées

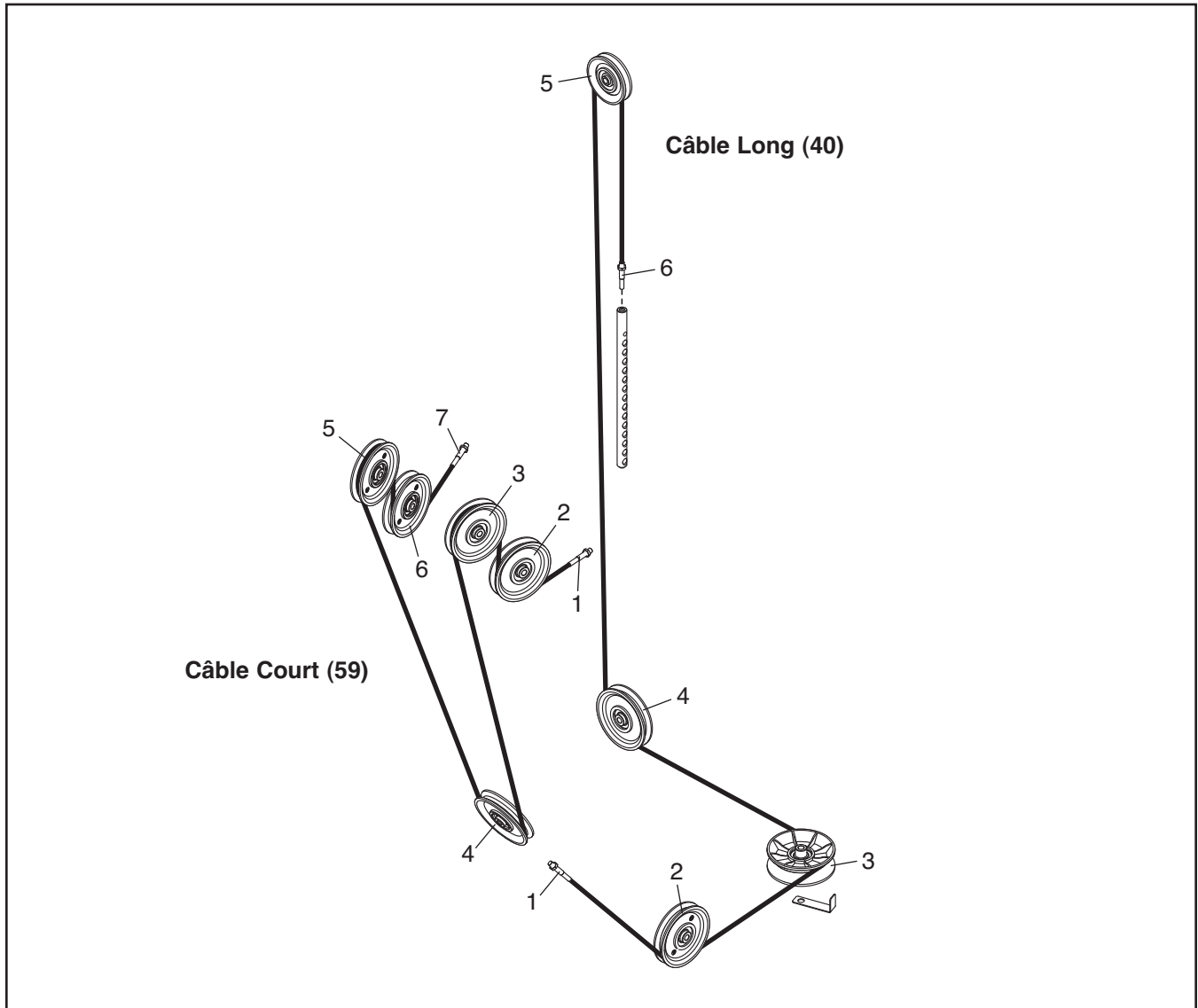
Vérifiez les poignées et les remplacer si besoin.

Lubrification du Guide de Poids

Nettoyez et lubrifiez chaque guide de poids en l'essuyant avec un chiffon doux imbibé d'huile moteur léger 10W-40 ou 10W-30. Appliquer une légère couche sur toute la longueur du guide de poids. **Ne pas utiliser de lubrifiants à base de TEFLON®.**

DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme du câble ci-dessous indique la position correcte de chaque câble. Les chiffres de chacun des schémas indiquent le bon acheminement des câbles. Consultez le diagramme pour assurer que les câbles sont correctement assemblés. **Si un câble n'est pas assemblé correctement, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas adéquatement et pourrait subir des dommages. Si l'appareil de musculation a une protection 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 F817.0 R1210A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre de la Tour	46	1	Panneau du Carénage
2	1	Embout de la Tour	47	1	Cadre du Torse
3	1	Base du Carénage Arrière	48	2	Bras
4	1	Base du Carénage Avant	49	4	Vis en Nylon/Métal à Tête Creuse de M10 x 40mm
5	4	Garniture Extérieure	50	1	Cadre du Siège
6	1	Support de la Petite Poulie	51	1	Support de la Grande Poulie
7	2	Guide de Poids	52	2	Support de Balancement
8	10	Poids de 20 livres	53	2	Axe du Bras
9	1	Poids Supérieur	54	2	Collier de la Prise
10	1	Poids Déroulant	55	2	Embout de la Prise
11	1	Sélecteur de Poids	56	4	Rondelle en Plastique
12	1	Goupille de Poids	57	2	Prise
13	2	Amortisseur de Poids Inférieur	58	1	Revêtement du Coussin du Torse
14	2	Embout du Guide de Poids	59	1	Câble Court
15	1	Goupille de Sécurité	60	2	Axe de Pivot
16	2	Amortisseur de Poids Supérieur	61	1	Coussin du Torse
17	4	Bague en Cuivre	62	1	Siège
18	2	Bague du Guide de Poids	63	2	Amortisseur de Pivot
19	2	Vis de Réglage de M8 x 35mm	64	4	Roulement du Bras
20	1	Bouton du Poids Déroulant	65	4	Roulement à Billes de Balancement
21	1	Ressort de la Goupille	66	2	Levier de Réglage
22	1	Broche du Poids Déroulant	67	2	Ressort du Loquet
23	1	Petite Poulie	68	2	Joint Sphérique
24	7	Grande Poulie	69	1	Embout Ovalé
25	5	Pied	70	2	Vis d'Arrêt de M10 x 18mm
26	1	Support du Loquet	71	2	Bague de la Base
27	2	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 13mm	72	1	Base
28	16	Vis de M4 x 10mm	73	2	Amortisseur du Bras
29	8	Boulon à Tête Creuse de M10 x 50mm	74	8	Vis de Blocage de M4 x 3mm
30	2	Vis en Métal/Nylon à Tête Creuse de M10 x 30mm	75	4	Vis à Tête Creuse de M8 x 25mm
31	44	Rondelle de M10	76	8	Vis en Nylon/Métal à Tête Creuse de M10 x 35mm
32	17	Écrou de Verrouillage de M10	77	2	Vis en Métal/Nylon à Tête Creuse de M6 x 30mm
33	2	Vis en Métal/Nylon de M6 x 20mm	78	4	Boulon à Tête Creuse de M10 x 65mm
34	6	Rondelle de M6 x 18mm	79	2	Rondelle de M6 x 12mm
35	4	Vis en Bouton de M6 x 15mm	80	4	Rondelle de M8 x 16mm
36	4	Carénage	81	1	Revêtement du Siège
37	2	Garniture Intérieure	82	2	Axe de Balancement
38	1	Cadre de Liaison	83	4	Petite Bague-Attache
39	6	Bague-Attache de 25mm	84	4	Amortisseur de Balancement
40	1	Câble Long	85	4	Vis de M8 x 15mm
41	1	Boulon à Tête Creuse de M10 x 70mm	86	2	Poignée
42	1	Poulie en V	87	4	Bague de la Poignée
43	1	Sangle d'Ancrage	88	2	Couvercle du Pivot
44	4	Poids de 10 livres	89	2	Vis de M10 x 25mm
45	1	Protection du Câble	*	—	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 F817.0 R1210A

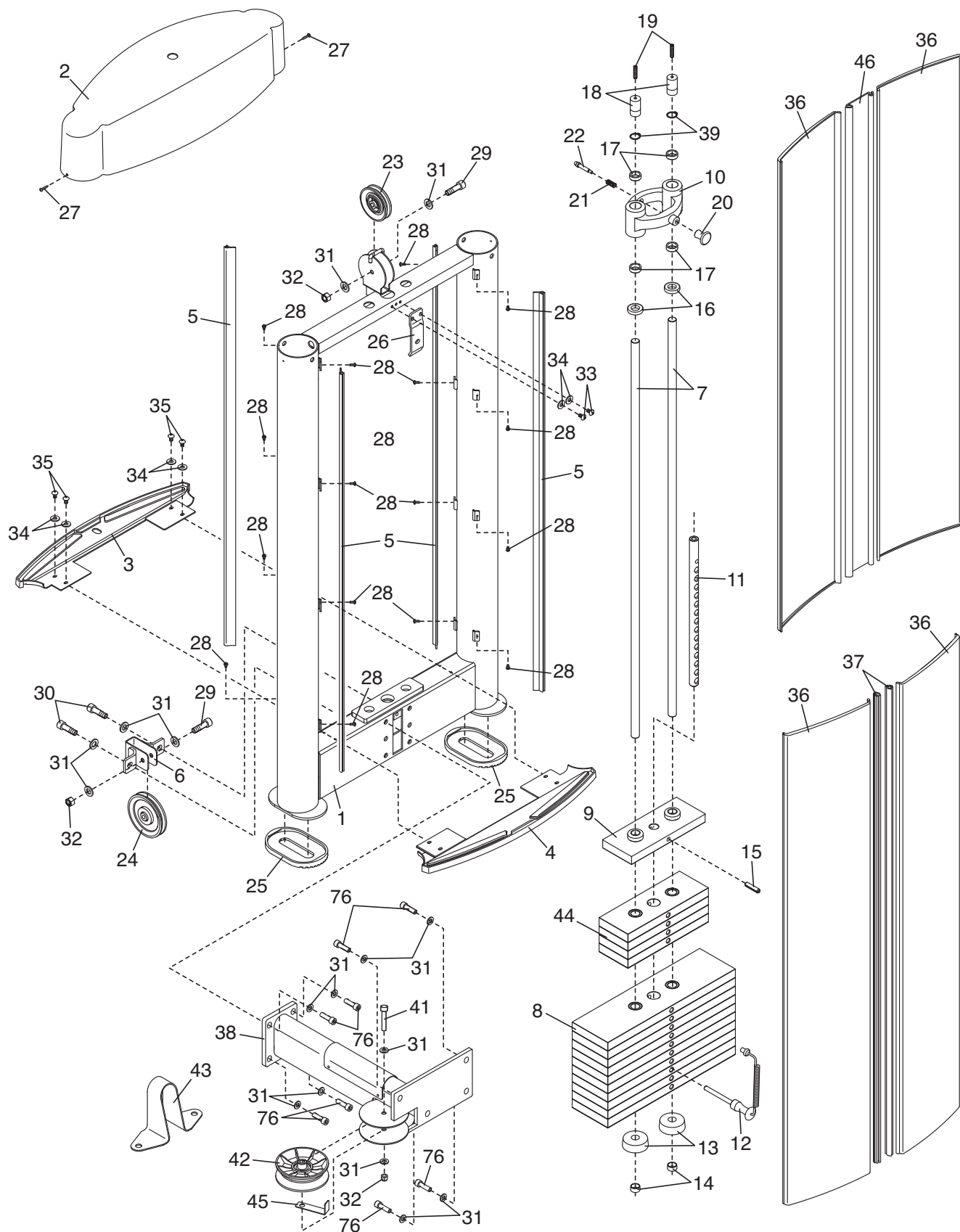
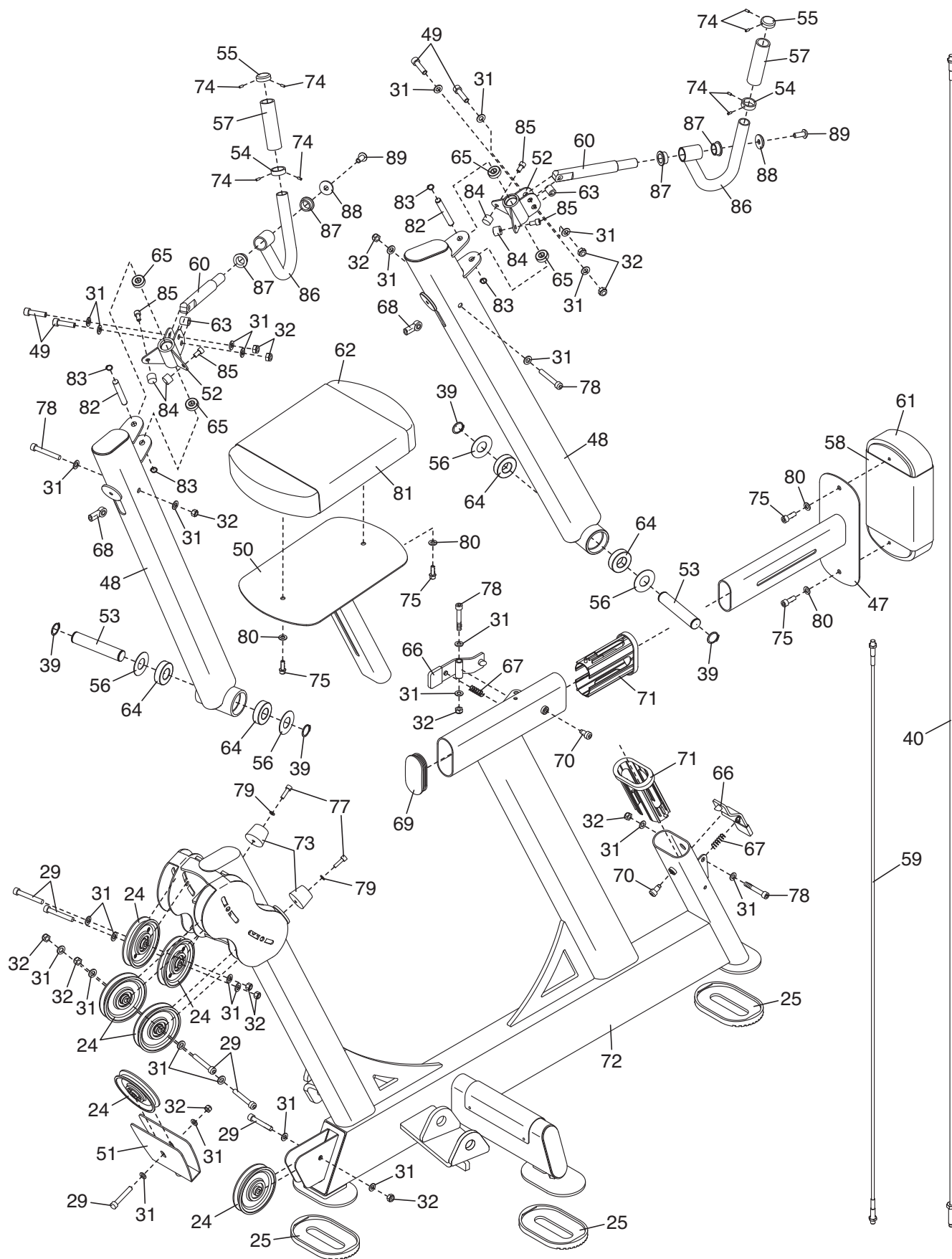


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle F817.0 R1210A



COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

Dans les États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 8 a.m.–5 p.m. TM

Écrivez :

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Etats-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-435-786-3521

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com