

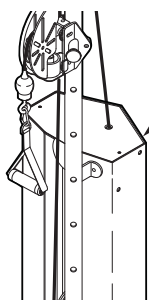
FREEMOTION[®]

Cable Column

N°. du Modèle GZFM6016.3

N°. de Série _____

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



Autocollant du
Numéro de Série
(à l'intérieur
de la tour)

MANUEL DE L'UTILISATEUR

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.

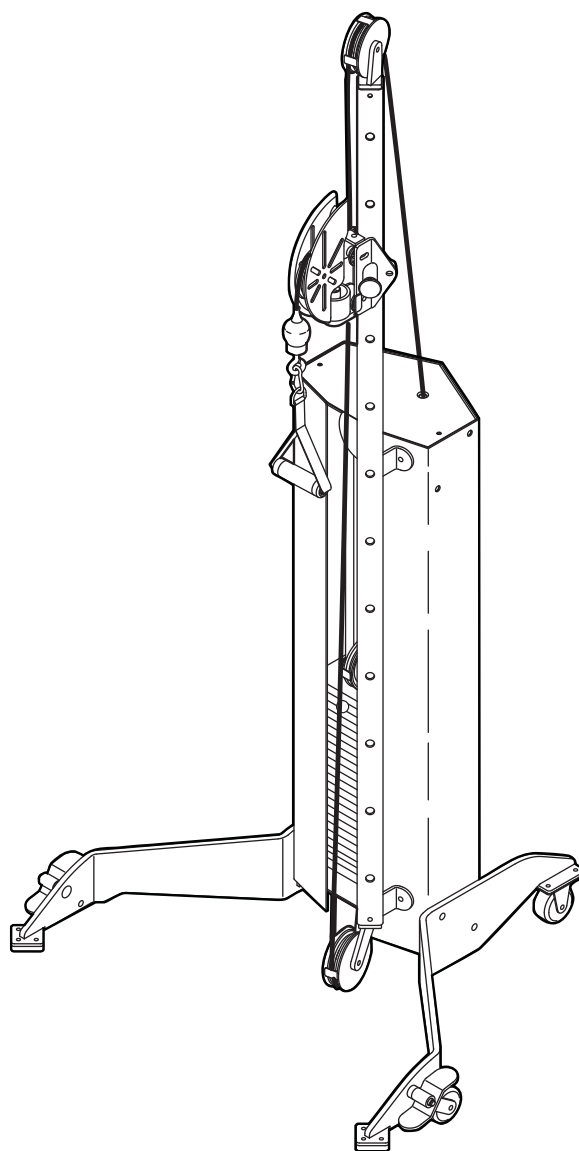


TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	4
AVANT DE COMMENCER	5
RÉGLAGES	6
ENTRETIEN	8
DIAGRAMME DU CÂBLE	11
LISTE DES PIÈCES	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
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. L'acquéreur de l'appareil de musculation est responsable de s'assurer qu'il y a assez d'espace autour de l'appareil pour effectuer les exercices prévus.
4. N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Couvrez le sol sous l'appareil de musculation pour le protéger.
5. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont convenablement informés de toutes les précautions, qu'ils ont lus et compris les autocollants d'avertissement et de danger et qu'ils savent utiliser l'appareil de musculation correctement.
6. Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation à tous moments.
7. N'approchez pas vos mains et pieds des pièces mobiles. Ne vous penchez pas sur l'appareil de musculation et ne posez pas vos mains dessus quand l'appareil est utilisé.
8. Assurez-vous que les roues sont bloquées avant d'utiliser l'appareil de musculation et quand vous rangez l'appareil pour que ce dernier ne bouge pas.
9. Portez toujours des chaussures de sports pour protéger vos pieds lors de vos exercices.
10. Tous les utilisateurs de l'appareil de musculation doivent être informés qu'il faut prévenir immédiatement le responsable concerné en cas de blessures ou d'irrégularités de l'appareil.
11. Assurez-vous que la goupille de poids est complètement enfoncée dans une des plaques de poids.
12. Assurez-vous que les poignées sont solidement attachées avant chaque utilisation de l'appareil de musculation.
13. Vérifiez chaque câble, le raccord de câble et la poulie avant chaque utilisation de l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
14. Veillez à ce que chaque câble demeure dans les gorges des poulies en tout temps. Si un câble se coince pendant l'exercice, cessez immédiatement et veillez à ce que le câble loge dans les poulies et que rien ne gêne le câble ni les poulies.
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

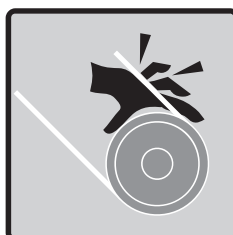
Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

! AVERTISSEMENT

- Effectuez un examen médical avant de commencer un programme d'exercice.
- Inspectez la machine avant utilisation. N'utilisez pas la machine si elle paraît endommagée ou inutilisable.
- Gardez le corps et les vêtements éloignés de toutes les pièces mobiles.
- Assurez-vous que la goupille de poids est complètement enfoncée.
- Ne verrouillez JAMAIS la pile de poids dans une position élevée. N'utilisez JAMAIS la machine si trouvée dans cette position.
- INSPECTEZ tous les câbles, sangles et leurs points d'attache. N'utilisez pas la machine si une des composantes est usée ou endommagée.
- N'utilisez pas des haltères ou d'autres moyens pour augmenter la résistance de la machine autres que ceux fournis par le fabricant.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur la machine. Les adolescents doivent utiliser la machine sous la supervision d'un adulte informé.
- Cet équipement doit être utilisé sous la supervision d'une personne qualifiée.
- Ne retirez pas cet autocollant. REMPLACEZ SI ENDOMMAGÉ.

GZ7003FR

Autocollant 1

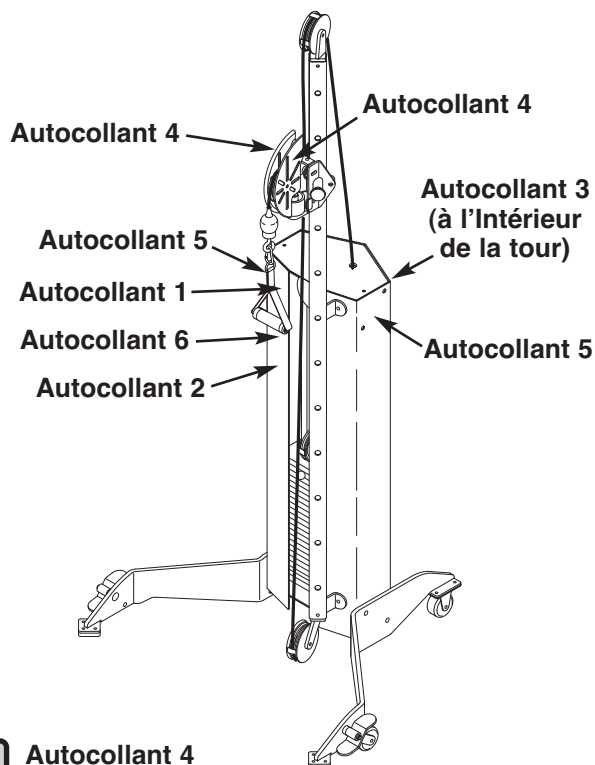


Autocollant 2

! ATTENTION

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

GZ7005FR



Autocollant 4

! AVERTISSEMENT

N'UTILISEZ PAS LA MACHINE DE CE COTÉ.

GZ7006FR

Autocollant 5

! AVERTISSEMENT

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

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

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

GZ7004FR

Autocollant 3

Autocollant 6

! ATTENTION

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

GZ7026FR

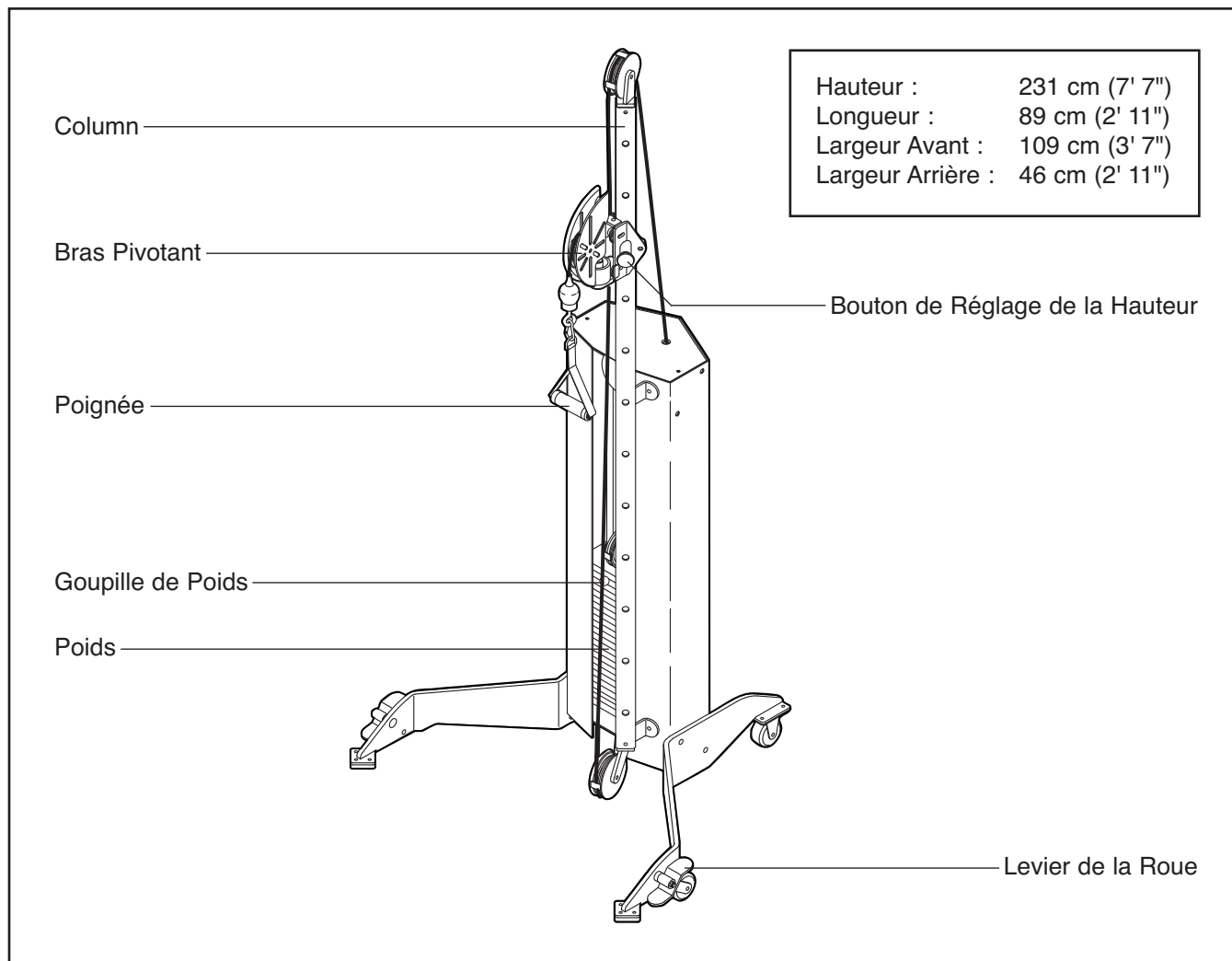
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'appareil de musculation FREEMOTION® CABLE COLUMN. Grâce à un mouvement libre, vous pouvez faire travailler ensemble les groupes de muscles de votre corps-comme vous le faites dans votre vie de tous les jours-et le faire 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 page de couverture 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.

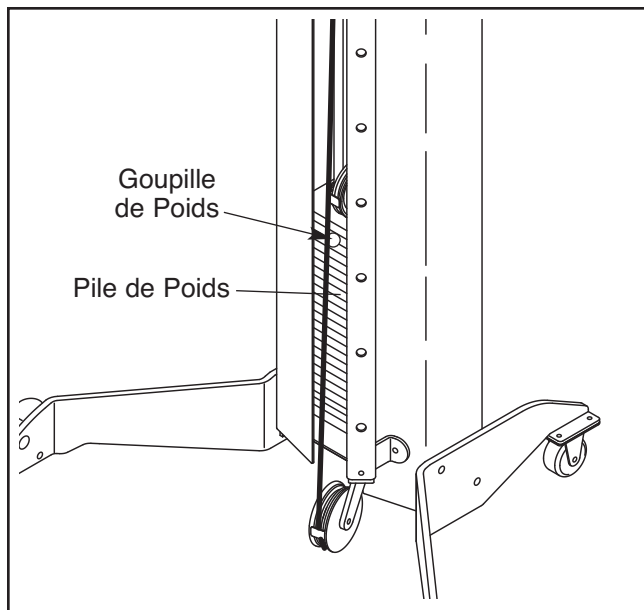


RÉGLAGES

Cette section décrit 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.

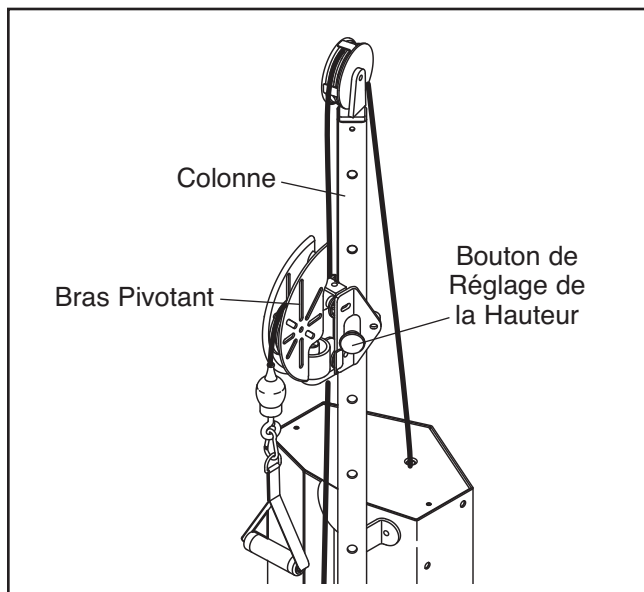
RÉGLER LA RÉSISTANCE

Pour changer le niveau de résistance de votre entraînement, enfoncez la goupille de poids dans le poids désiré. Assurez-vous que la goupille de poids est complètement enfoncée dans la pile de poids.



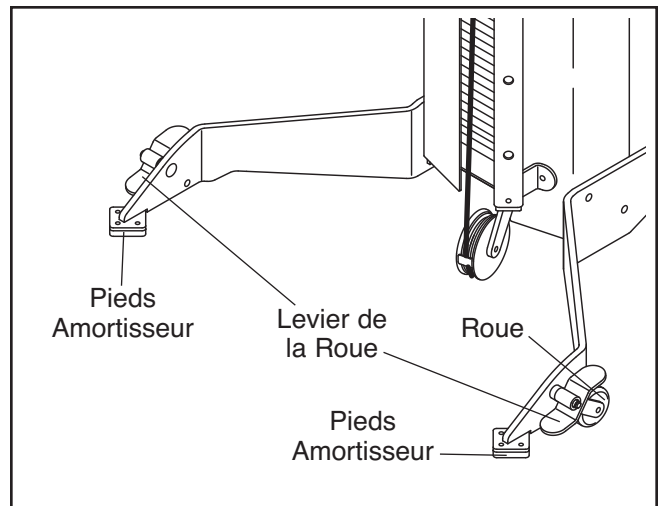
RÉGLER LE BRAS PIVOTANT

Pour changer la hauteur du bras pivotant, tirez le bouton de réglage hors du bras pivotant puis placez le bras pivotant à la hauteur désirée sur la colonne. Remplacez le bouton de réglage dans la colonne.



DÉPLACER L'APPAREIL DE MUSCULATION

Pour déplacer l'appareil de musculation, appuyez sur le côté indiqué des leviers des roues pour placer la machine sur les roues. Déplacez l'appareil jusqu'à l'endroit désiré puis appuyez sur l'autre côté des leviers des roues pour que l'appareil repose sur les pieds amortisseur.



ENTRETIEN

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 à la dernière page de ce manuel.

ENTRETIEN QUOTIDIEN

1. Tour et Cadre :

- Essuyez avec une solution de savon doux et d'eau tiède. Rincez et séchez minutieusement.

IMPORTANT : n'utilisez pas des produits de nettoyage abrasifs car ils pourraient rayer l'équipement. Les nettoyeurs puissants et abrasifs endommageront les autocollants. Faites attention aux autocollants. N'utilisez pas de dissolvant tels les diluants, le kérosène, l'essence ou des produits du même type.

2. Poignées :

- Vérifiez toutes les sangles pour des signes d'usure.
- Faites une inspection visuelle de chaque sangle dans toute sa longueur pour des signes d'usure telles les coupures, les déchirures et les entailles. Remplacez immédiatement la sangle si nécessaire.
- Des peluches apparaîtront sur les sangles après quelque temps. Ceci n'est pas un problème à moins que la trame de la sangle ne soit usée.

3. Sangles avec Anneaux :

- Si un anneau déchire la sangle, remplacez immédiatement la sangle.
- Vérifiez les coutures sur les sangles pour vous assurer qu'il n'y a pas de déchirures, de zones usées ou qui se séparent. Remplacez la sangle si nécessaire.

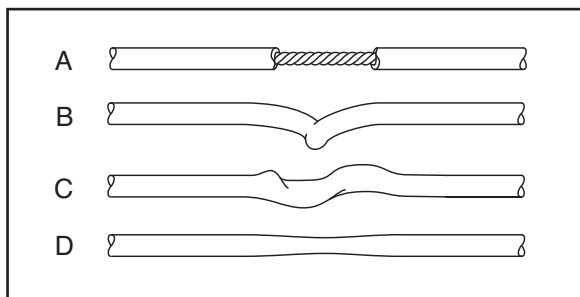
ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

1. Pièces :

- Vérifiez tous les écrous et les boulons. Serrez-les selon le besoin.

2. Câble :

- Vérifiez la tension du câble.
- Vérifiez toute la longueur du câble en tirant chaque poignée individuellement, le plus loin possible de l'appareil et en faisant l'inspection du câble exposé à l'extérieur de l'appareil, ainsi que le câble à l'intérieur de la tour de la pile.
- Passez vos doigts sur le câble, en faisant particulièrement attention aux pliures et aux points d'attache.
- Les conditions ci-dessous peuvent indiquer que le câble a besoin d'être remplacé :
 - A. La gaine du câble est déchirée ou fendue et expose le câble
 - B. Le câble est entortillé ou sévèrement plié
 - C. La gaine du câble fait des bosses
 - D. La gaine du câble est tendue et laisse apparaître une section distendue du câble



MENSUEL OU SELON BESOIN

1. Poignée :

- Vérifiez et remplacez si nécessaire.

2. Graissage 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 hauteur du guide de poids. **N'utilisez pas de lubrifiants à base de TEFLON®.**

VÉRIFICATION DE LA TENSION DU CÂBLE

1. Enfoncez la goupille de poids dans la plaque du poids supérieur.
2. Soulevez et baissez doucement le poids supérieur comme le ferait l'appareil lors d'une utilisation normale. Le poids supérieur devrait reposer sur le deuxième poids quand la poignée est dans la position de repos.
 - Si le câble est trop tendu, le poids supérieur ne sera pas posé sur le deuxième poids et il sera difficile d'enfoncer la goupille de poids dans les plaques de poids.
 - Si le câble n'est pas assez tendu, le poids supérieur ne se soulèvera pas immédiatement quand une des poignées est tirée. Dans une situation parfaite, la poignée/le câble ne devrait pas bouger de plus de 1,3 cm (1/2") de la position de repos avant que le poids supérieur ne se soulève.
3. Si le câble est pas assez tendu, régler le câble comme décrit dans la section RÉGLAGES DU CÂBLE à droite.

RÉGLAGES DU CÂBLE

Réglage de l'Extrémité de la Poignée— Tous les appareils munis d'une sangle et d'une poignée

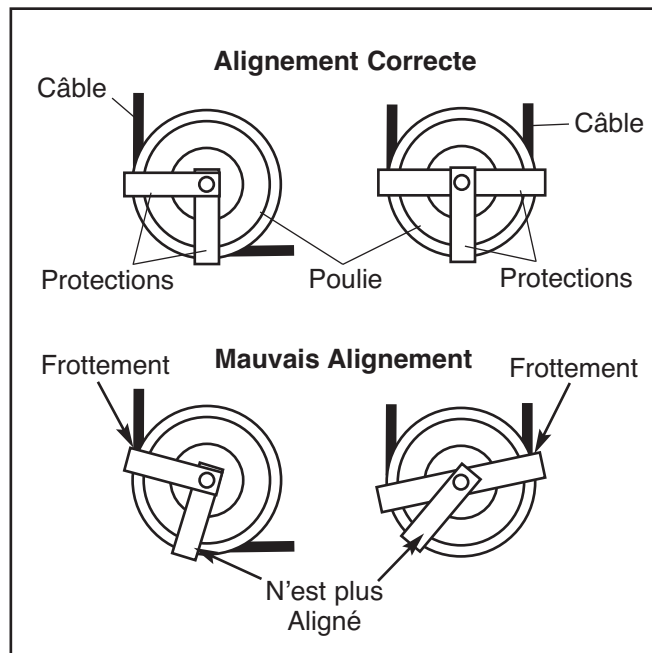
Outils nécessaires : clé hexagonale de 1/8", pinces coupantes pour câbles, couteau, clé dynamométrique

Remarque : ce réglage sert uniquement à tendre le câble car il requiert le raccourcissement du câble. Seule une extrémité du câble devrait être raccourcie.

1. Détendez un peu le câble en retirant la goupille de poids et en tirant sur la poignée de 15 à 20 cm (6 à 8"). Enfoncez la goupille de poids dans la troisième plaque de poids et le tube en dessous du poids supérieur.
2. Retirez le couvercle en caoutchouc noir du coupleur en aluminium et glissez le couvercle vers le haut, le long du câble, jusqu'à toucher la poulie dans le bras pivotant.
3. Devissez les quatre vis sans tête unc-20 de 1/4" sur le coupleur et tirez le câble pour le libérer.
4. Coupez 2,5 cm (1") du câble à l'aide des pinces coupantes pour câble. **Remarque : un autre outil pourrait aplatir ou endommager les extrémités des filaments du câble et ainsi entraîner des difficultés pour réintroduire le câble dans le trou du coupleur.**
5. Coupez la gaine noire du câble de 2,5 cm (1") à partir de l'extrémité du câble.
6. Réinsérez le câble et la gaine dans le coupleur de manière à ce que le câble nu soit dans le trou.
7. Resserrez les quatre vis sans tête dans les trous à vis. Vissez les vis sans tête du même nombre de tours chacun jusqu'à ce qu'elles touchent le câble. Vissez ensuite chaque vis d'un quart de tour, à tour de rôle, jusqu'à ce qu'elles soient toutes réglées sur 85 pouces-livre (9,6 Newton-mètres).
8. Glissez le couvercle de caoutchouc sur le coupleur, retirez la goupille de poids puis baisser la poignée.
9. Vérifiez la tension du câble comme décrit dans la section VÉRIFICATION DE LA TENSION DU CÂBLE à gauche.

PROTECTIONS DU CÂBLE

Vérifiez que les protections du câble ne frottent pas contre les câbles et qu'ils maintiennent les câbles dans les rainures des poulies. Si un protections du câble n'est pas correctement aligné, dévissez l'écrou, réajustez les protections du câble comme nécessaire, puis revissez l'écrou.

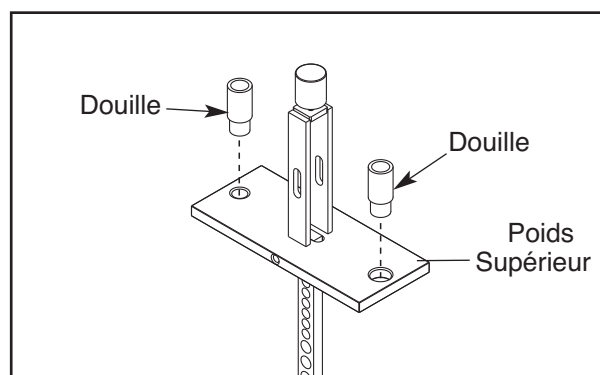


ENTRETIEN DE LA PILE DE POIDS

Pour des pièces de rechange, référez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE à la dernière page de ce manuel.

1. Retirez le couvercle d'accès en tirant sur sa partie basse pour le dégager puis en le faisant glisser vers le haut jusqu'à ce que les deux jeux de languettes se relâchent.
2. Desserrez le boulon supérieur ou l'écrou sur chaque barre du guide. Retirez les boulons ou les écrous et laissez glisser les barres du guide sur le sol.
3. Pour retirer le poids supérieur, dévissez la poulie pour libérer le câble à l'aide d'une clé hexagonale de 5/16" et d'une clé polygonale ouverte ou fermée de 9/16".
4. Glissez le poids supérieur vers le haut hors des barres du guide. Remarque : tirez les barres du guide vers l'arrière de l'appareil pour avoir plus de place.

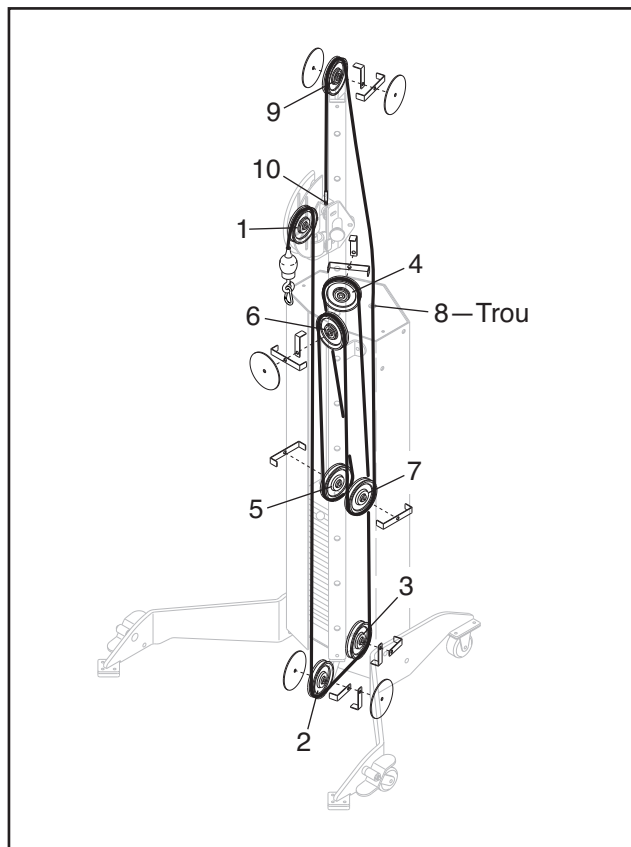
5. L'entretien de la pile de poids comprend le changement de trois douilles sur le poids supérieur. Tout d'abord, dévisser et enlever les douilles dans le poids supérieur. **Remarque : le poids supérieur sur votre appareil de musculation est muni de deux supports avec des poulies.**



6. Pour mettre en place les nouvelles douilles, alignez chaque douille sur un trou sur le poids supérieur, et vissez la douille en place. Les douilles ne doivent pas dépasser de leurs trous.
7. Nettoyez et lubrifiez les barres du guide en les essuyant avec un chiffon doux et de l'huile de moteur. Appliquez une fine couche sur toute la longueur.
8. Remplacez le poids supérieur sur les barres du guide. Vissez la poulie, le câble et les protections du câble à leur place.
9. Rattachez les barres du guide sur la partie haute du cadre.
10. Enfoncez la goupille de poids dans le poids supérieur. Tirez la poignée en soulevant le poids supérieur jusqu'à sa position la plus haute. Retournez doucement la poignée à la position de repos. Si le poids supérieur « colle », desserrez un des boulons ou écrous de la barre du guide. Soulevez le poids supérieur jusqu'à sa position la plus haute. Resserrez le boulon ou l'écrou de la barre du guide. Effectuez à nouveau la manœuvre avec la poignée et ajustez les barres du guide si nécessaire.
11. Tout en tirant doucement la poignée, demandez à une deuxième personne de vérifier que la protection de la poulie du poids supérieur ne frotte pas et ne touche pas le câble.
12. Remettez le couvercle d'accès en place.

DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme du câble indique le circuit correct du câble. Utilisez le diagramme pour vous assurer que le câble et les protections du câble ont été assemblés correctement. Si le câble n'est pas placé au bon endroit, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les chiffres indiquent l'ordre des points par lesquels le câble doit passer. **Assurez-vous que les protections du câble ne touche pas et n'accroche pas le câble.**



REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

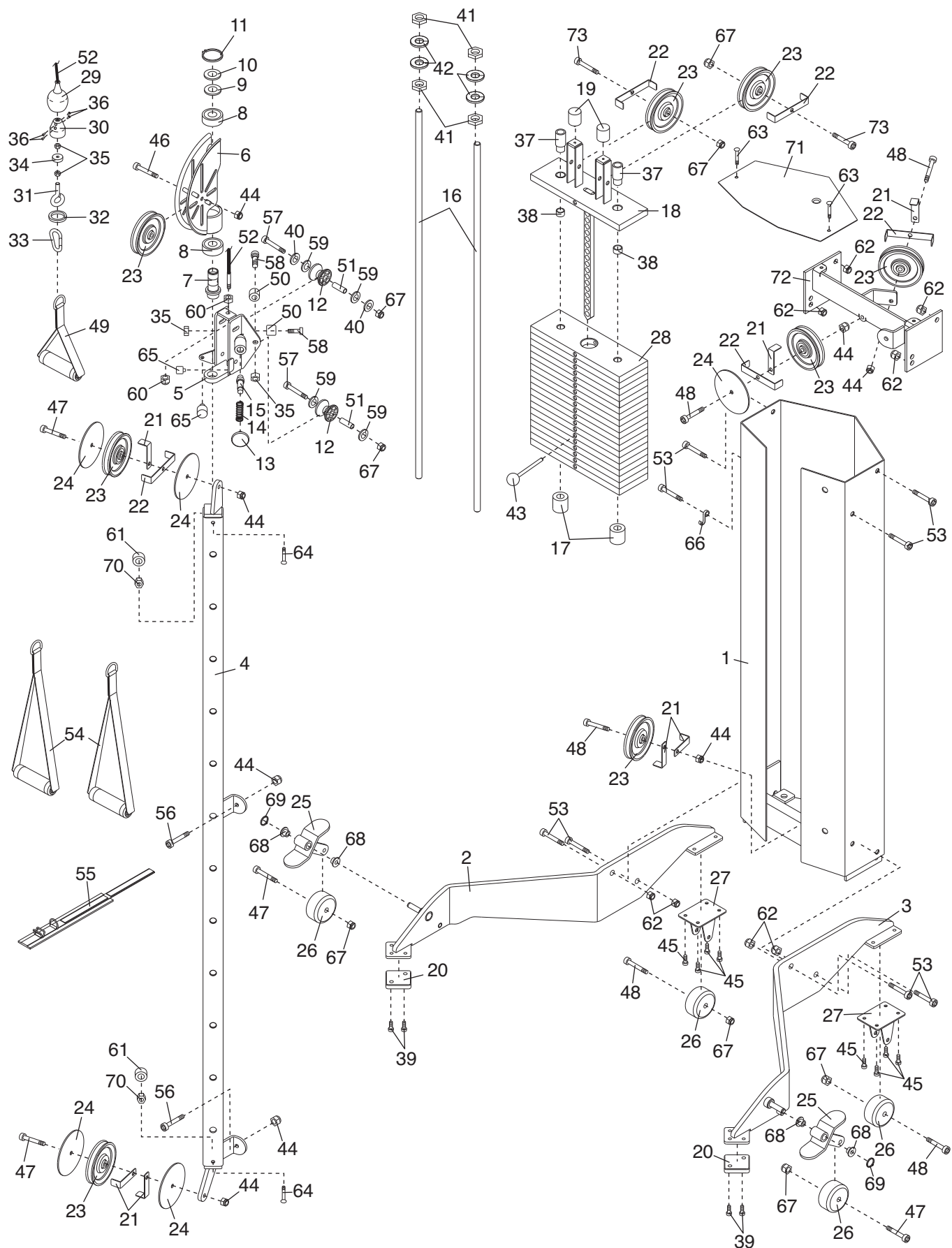
N°. du Modèle GZFM6016.3 R0311A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Tour	38	38	Petite Bague du Guide de Poids
2	1	Base Gauche	39	4	Vis de 3/8" x 1/2"
3	1	Base Droite	40	2	Rondelle de Verrouillage Dentée de 3/8"
4	1	Colonne	41	4	Écrou de 5/8"
5	1	Support Pivotant	42	4	Rondelle de 5/8"
6	1	Bras Pivotant	43	1	Goupille de Poids
7	1	Tourillon	44	8	Écrou de Verrouillage de 3/8"
8	2	Roulement à Billes de Pivot de la Poulie	45	8	Boulon de 5/16" x 3/8"
9	1	Rondelle Ondulée de 1"	46	1	Boulon de 3/8" x 1 3/4"
10	1	Rondelle de 1"	47	4	Boulon de 3/8" x 2 1/4"
11	1	Anneau de la Pièce de Maintien de 1"	48	5	Boulon de 3/8" x 2"
12	2	Roue Pivotante	49	1	Poignée Courte
13	1	Bouton de Réglage	50	2	Rouleau Pivotant
14	1	Ressort	51	2	Bague d'Espacement de la Roue
15	1	Bouton de Réglage	52	1	Assemblage du Câble
16	2	Barre du Guide de Poids	53	8	Vis de 1/2" x 1 3/4"
17	2	Coussin de Poids	54	2	Poignée Longue
18	1	Poids Supérieur	55	1	Sangle de Cheville
19	2	Amortisseur du Poids Supérieur	56	2	Vis de 3/8" x 1 1/4"
20	2	Pieds Amortisseur	57	2	Vis de 3/8" x 2 1/2"
21	7	Guide Simple du Câble	58	2	Boulon à Épaulement de 1/2" x 1"
22	5	Guide Double du Câble	59	4	Rondelle en Nylon de 1/2"
23	8	Poulie de 4 1/2"	60	2	Écrou Fin de 3/8"
24	5	Protection de la Poule	61	2	Amortisseur
25	2	Levier de la Roue	62	8	Écrou de Verrouillage de 1/2"
26	4	Roue	63	2	Vis de 1/4" x 3/4"
27	2	Support de la Roue	64	2	Vis de 5/16" x 2 1/2"
28	19	Poids	65	2	Amortisseur Pivotant
29	1	Embout en Caoutchouc	66	1	Crochet en J
30	1	Coupleur en Aluminium	67	8	Écrou de Blocage en Nylon de 3/8"
31	1	Boulon à Œil	68	4	Bague de 1/2"
32	1	Anneau de la Pièce de Maintien de 1 1/8"	69	2	Anneau de la Pièce de Maintien de 1/2"
33	1	Attache à Ressort	70	2	Écrou de 5/16"
34	1	Roulement à Billes du Câble	71	1	Plaque Supérieure de la Tour
35	4	Écrou de Blocage de 3/8"	72	1	Support de la Tour
36	4	Vis de l'Assemblage du Câble	73	2	Boulon en Bouton de 3/8" x 1 1/2"
37	2	Bague du Guide de Poids Supérieur	*	—	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

N°. du Modèle GZFM6016.3 R0311A



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