

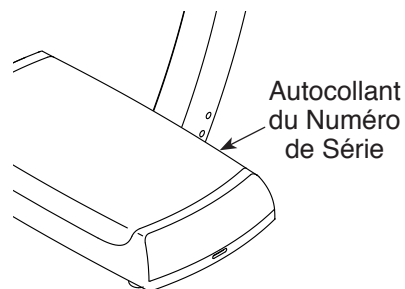
FREEMOTION®

v 8.8 Vibration Trainer

N° du Modèle FMVB10915.0

N° de Série _____

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



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 au dos du 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

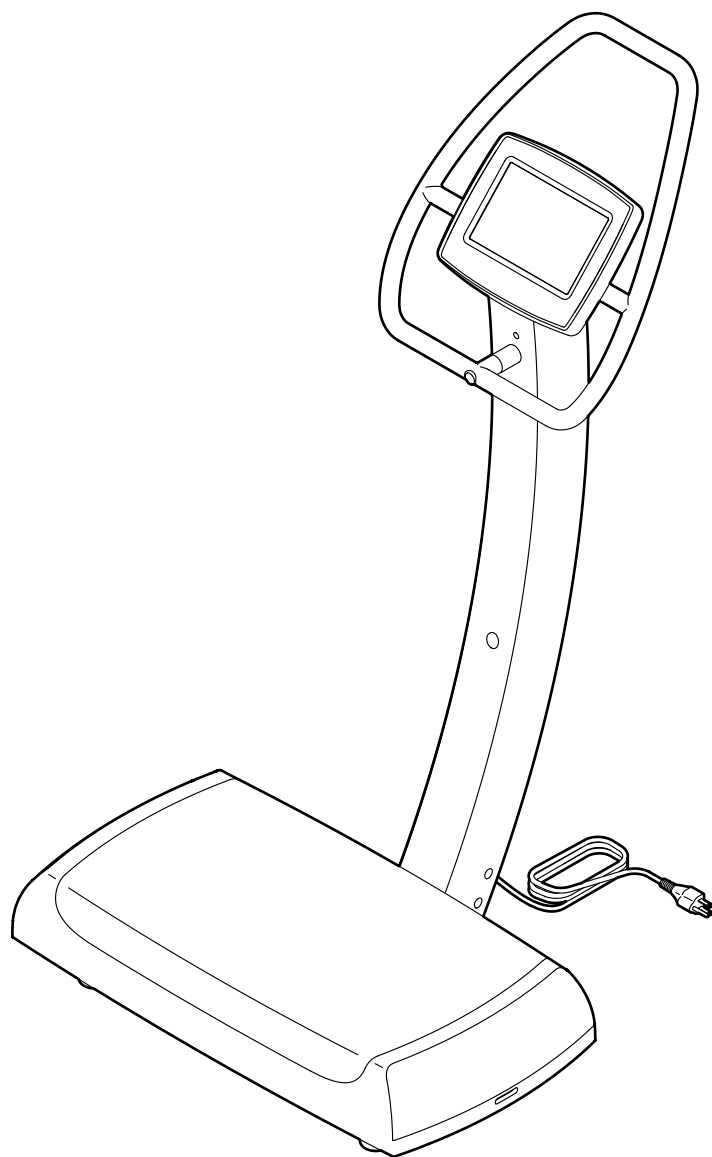
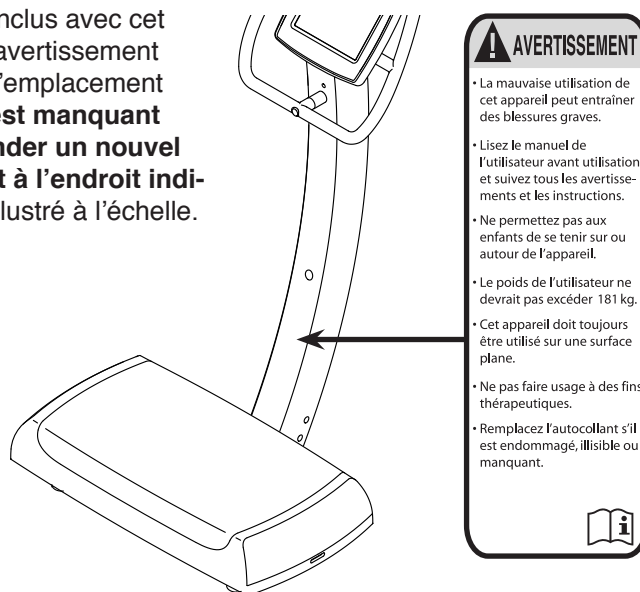


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
COMMENT UTILISER LA PLATEFORME VIBRANTE	6
ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES	16
LISTE DES PIÈCES	18
SCHÉMA DÉTAILLÉ	19
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, voir le dos du manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, de décharges électriques ou de blessures, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre plateforme vibrante avant de l'utiliser. FreeMotion Fitness ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages subis directement ou indirectement résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de la plateforme vibrante sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Il est fortement recommandé aux personnes présentant les conditions de santé ci-dessous de ne pas utiliser la plateforme vibrante (cette liste n'est pas exhaustive et sert uniquement d'outil de référence). Si une ou plusieurs des conditions médicales suivantes s'appliquent à votre cas, consultez votre médecin avant d'utiliser la plateforme vibrante.
 - Décollement de rétine
 - Prothèse de genou ou de hanche
 - Pacemaker, stimulateur cardiaque
 - Implants récents suite à une fracture (broches, vis, plaques, etc)
 - Hernie, discopathie, spondylarthrite
 - Maladie cardiaque ou vasculaire
 - Thrombose
 - Tumeur
 - Migraines
 - Épilepsie
 - Diabète
 - Plaie due à une opération récente
 - Inflammation récente
 - Grossesse
4. L'utilisation de la plateforme vibrante peut causer le décollement de la rétine ; consultez votre médecin à propos de cette maladie avant d'utiliser la plateforme vibrante.
5. Utilisez uniquement la plateforme vibrante de la manière décrite dans ce manuel.
6. Gardez la plateforme vibrante à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière.
7. N'installez pas la plateforme vibrante dans un garage, dans un patio couvert ni près d'une source d'eau.
8. Placez la plateforme vibrante sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de la plateforme vibrante pour monter dessus, en descendre et l'utiliser.
9. Ne faites pas fonctionner la plateforme vibrante dans une pièce où la température peut monter jusqu'à 30°C ou descendre jusqu'à 10°C.
10. Branchez le cordon d'alimentation sur un circuit mis à la terre (référez-vous à la page 6). Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
11. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas un adaptateur pour le brancher dans une prise non conforme. Gardez le cordon d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante. N'utilisez pas de rallonge électrique.
12. N'utilisez pas la plateforme vibrante si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, ou si la plateforme vibrante ne fonctionne pas correctement.
13. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que la plateforme vibrante est utilisée.
14. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques éloignés de la plateforme vibrante.

15. La plateforme vibrante ne doit pas être utilisée par des personnes dont le poids est supérieur à 181 kg.
16. Retirez vos bijoux et attachez vos cheveux avant d'utiliser la plateforme vibrante.
17. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur la plateforme vibrante.
18. Maintenez votre dos bien droit quand vous utilisez la plateforme vibrante ; ne vous cambrez pas. Quand vous vous tenez sur la plateforme vibrante, pliez légèrement les genoux et équilibrez votre poids sur la plante de vos pieds.
19. Ne placez jamais votre tête ou votre ventre directement sur la plateforme vibrante.
20. Utilisez le coussin de la plateforme quand vous effectuez des exercices où vous devez toucher la plateforme vibrante avec vos pieds nus ou avec d'autres parties de votre corps.
21. Quand vous effectuez des exercices unilatéraux sur la plateforme vibrante, utilisez le même niveau d'intensité de vibration des deux côtés de votre corps.
22. Il est recommandé d'utiliser la plateforme vibrante un maximum de 15 minutes par jour, pas plus de 3 jours par semaine.
23. Faites attention quand vous descendez de la plateforme vibrante ; vos muscles et vos pieds auront des sensations différentes après des exercices sur la plateforme.
24. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer, arrêtez immédiatement l'exercice et retrouvez votre calme.
25. N'insérez aucun objet dans les ouvertures de la plateforme vibrante.
26. Ne laissez pas la plateforme vibrante allumée sans surveillance. Débranchez toujours le cordon d'alimentation et placez l'interrupteur sur la position éteint quand la plateforme vibrante n'est pas utilisée. (Référez-vous au schéma à la page 5 pour voir l'emplacement de l'interrupteur).
27. Ne couvrez jamais la plateforme vibrante quand elle est en marche.
28. **DANGER :** débranchez toujours le cordon d'alimentation quand la plateforme vibrante n'est pas utilisée et avant de la nettoyer. Seul un technicien autorisé peut effectuer tout réglage qui n'est pas décrit dans ce manuel.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

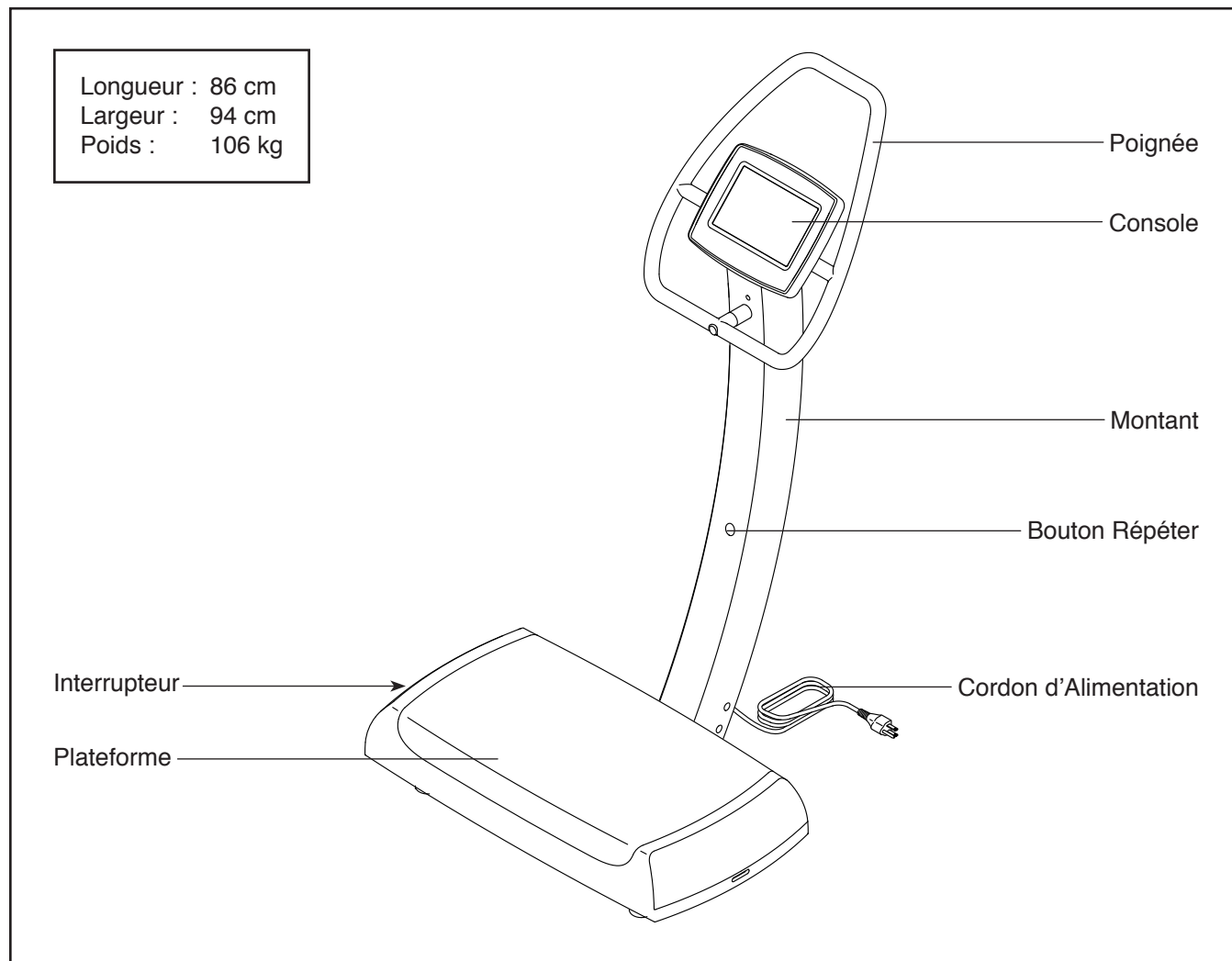
Merci d'avoir choisi la plateforme vibrante FREEMOTION® V 8.8 VIBRATION TRAINER. La plateforme vibrante V 8.8 VIBRATION TRAINER offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser la plateforme vibrante.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous au dos du manuel pour contacter notre

Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et le numéro de série se trouvent sur l'autocollant du numéro de série. L'emplacement de l'autocollant du numéro de série est indiqué sur la page de couverture de ce manuel.

Avant de continuer à lire le manuel, familiarisez-vous avec les pièces de l'appareil sur le schéma ci-dessous.



COMMENT UTILISER LA PLATEFORME VIBRANTE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

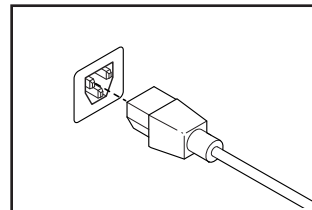
⚠ DANGER : un mauvais branchement du conducteur de terre peut augmenter les risques de chocs électriques. Consultez un électricien ou technicien compétent si vous avez des doutes quant à la conformité de la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil ; si elle ne rentre pas dans votre prise murale, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise conforme. N'utilisez pas d'adaptateur pour brancher la fiche sur une prise qui n'est pas aux normes.

Cet appareil doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou tombait en panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques.

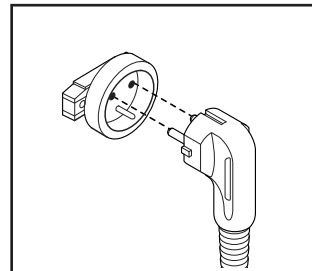
Cet appareil doit être utilisé sur un circuit dédié de 10 ampères et 230 volts. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit. Le cordon d'alimentation de cet appareil est équipé d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. **IMPORTANT: la plateforme vibrante n'est pas compatible avec les prises équipées de systèmes GFCI ou AFC.**

Suivez les étapes ci-dessous pour brancher le cordon d'alimentation.

1. Branchez la partie indiquée du cordon d'alimentation dans la prise sur le cadre.



2. Branchez la fiche de terre dans une prise murale, comme sur le schéma à droite. Ne modifiez pas la fiche de la prise ou la prise murale. N'utilisez pas un adaptateur, un limiteur de surtension ou une rallonge. La prise murale doit être reliée à la terre.



COMMENT UTILISER LA PLATEFORME VIBRANTE

Un certain nombre d'exercices sur la plateforme vibrante nécessitent l'utilisation du coussin de la plateforme. **Il est impératif d'utiliser le coussin de la plateforme quand vous effectuez des exercices où vous devez toucher la plateforme vibrante avec les pieds nus ou avec d'autres parties de votre corps.**

Pour utiliser le coussin de la plateforme, placez le coussin sur la surface de traction de la plateforme.

CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console de pointe offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Programme pour Débutant – découvrez et habituez-vous aux entraînements par vibrations avec ce programme de découverte d'exercices par vibration.

Mode de Démarrage Rapide – réglez manuellement la durée et l'amplitude des vibrations pour vos entraînements.

Programmes d'Entraînement – utilisez les programmes d'entraînement par vibrations pour être guidés durant des entraînements efficaces.

Bibliothèque de Mouvements – choisissez des exercices par vibrations pour faire travailler des groupes de muscles spécifiques ou atteindre des effets ciblés.

Pour allumer et éteindre la plateforme vibrante, référez-vous à cette page. **Pour allumer la console**, référez-vous à la page 8. **Pour éteindre la console**, référez-vous à la page 8. **Pour configurer la console**, référez-vous à la page 9.

Pour apprendre à utiliser l'écran tactile et naviguer sur la console, référez-vous à la page 9. **Pour apprendre à utiliser les commandes de vibrations**, référez-vous à la page 10.

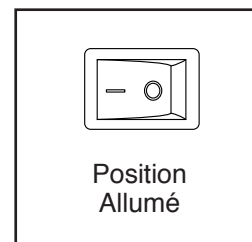
Pour utiliser un programme pour débutants, référez-vous à la page 10. **Pour utiliser le mode de démarrage rapide**, référez-vous à la page 11. **Pour utiliser un programme d'entraînement**, référez-vous à la page 12. **Pour utiliser la bibliothèque de mouvements**, référez-vous à la page 14. **Pour changer les paramètres de la console**, référez-vous à la page 15.

Remarque : si l'écran est recouvert d'un film en plastique transparent, retirez le film.

COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE

IMPORTANT : si la plateforme vibrante a été exposée à des températures froides, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant de l'allumer. Si vous ne suivez pas cette précaution, les composantes électroniques de la console risquent de s'user prématurément.

Pour allumer la plateforme vibrante, branchez d'abord le cordon d'alimentation (voir la page 6). Ensuite, trouvez l'interrupteur sous la plateforme vibrante. Placez l'interrupteur sur la position allumé.



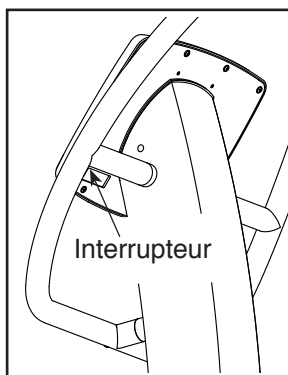
Pour éteindre la plateforme vibrante, placez l'interrupteur sur la position éteint et débranchez le cordon d'alimentation.

IMPORTANT : quand vous éteignez la plateforme vibrante, assurez-vous d'éteindre la console en même temps (voir la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 8). Si vous ne faites pas cela, la pile de la console s'usera plus rapidement comme la plateforme vibrante ne la recharge pas quand celle-ci est éteinte.

COMMENT ALLUMER LA CONSOLE

1. Trouvez l'interrupteur de la console.

Trouvez la fente au dos de la console, sur le côté droit. Il y a deux boutons en haut de la fente. L'interrupteur de la console est le bouton le plus proche du rebord de la console.



2. Allumez la console.

Tout d'abord, appuyez sur l'interrupteur et maintenez-le enfoncé. La console est alors activée et l'écran s'allume. Remarque : la console prend plusieurs secondes pour s'allumer. Pendant ce temps, le texte sur l'écran sera affiché à l'envers, ce qui est normal.

Ensuite, le message d'accueil apparaît sur l'écran.

Appuyez alors sur l'écran du message d'accueil. L'écran du menu principal s'affiche.

COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE

1. Trouvez l'interrupteur de la console.

Trouvez la fente au dos de la console, sur le côté droit. Il y a deux boutons en haut de la fente. L'interrupteur de la console est le bouton le plus proche du rebord de la console.

2. Éteignez la console.

Pour éteindre la console, appuyez et maintenez enfoncé l'interrupteur pendant plusieurs secondes.

Un menu des options peut apparaître sur l'écran. Si un menu des options apparaît, appuyez sur l'option d'arrêt ; **il est recommandé de toujours éteindre complètement la console de cette manière quand vous l'éteignez.**

IMPORTANT : quand vous éteignez la console, assurez-vous d'éteindre la plateforme vibrante en même temps et de débrancher le cordon d'alimentation (voir la section COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE à la page 7).

COMMENT CONFIGURER LA CONSOLE

1. Allumez la plateforme vibrante et la console.

Pour allumer la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE à la page 7.

Pour allumer la console, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 8.

2. Sélectionnez une langue pour les affichages de la console.

Pour sélectionner une langue pour les affichages de la console, appuyez sur l'icône des paramètres (icône engrenage) > Change Language (changer la langue).

Ensuite, entrez le mot de passe suivant :

FMFv8.8Admin2015MP

(Remarque : ce mot de passe tient compte des majuscules).

Ensuite, appuyez sur l'icône de la langue désirée.

3. Connectez la console à un réseau sans fil.

Remarque : pour pouvoir télécharger des mises à jour de la console, vous devez être connecté à un réseau sans fil.

Pour se connecter à un réseau sans fil, appuyez sur l'icône des paramètres (icône engrenage) > Admin (administrateur).

Ensuite, entrez le mot de passe suivant :

FMFv8.8Admin2015MP

(Remarque : ce mot de passe tient compte des majuscules).

Ensuite, appuyez sur l'icône du Wi-Fi. L'écran du réseau sans fil s'affiche. Faites une recherche des réseaux sans fil, sélectionnez le réseau désiré dans le menu, puis entrez le mot de passe du réseau, si nécessaire.

La console est alors prête à l'utilisation. Les pages suivantes expliquent comment utiliser la console.

COMMENT UTILISER L'ÉCRAN TACTILE ET NAVIGUER SUR LA CONSOLE

La console est équipée d'une tablette avec un écran tactile en couleurs. La console fonctionne comme la plupart des tablettes sur le marché. Vous pouvez utiliser les gestes suivants sur l'écran pour naviguer sur la console.

Sélectionner – pour sélectionner un symbole ou taper des lettres dans une boîte de texte, appuyez tout simplement sur l'écran avec un doigt.

Faire Glisser un Objet – pour faire glisser un objet, glissez le doigt horizontalement ou verticalement sur l'écran.

Déplacer un Objet – pour déplacer un objet sur l'écran, touchez-le et gardez la pression sur l'écran tout en déplaçant votre doigt. Ne levez pas votre doigt de l'écran jusqu'à ce que vous ayez atteint l'endroit désiré.

Faire Défiler des Objets – pour faire défiler rapidement des objets, glissez votre doigt sur l'écran à la verticale.

Clavier – pour voir le clavier, touchez la boîte de texte. Pour utiliser le clavier, touchez les caractères désirés. Pour voir plus de caractères, appuyez sur la touche Sym (symbole). Pour revenir au clavier des lettres, appuyez sur la touche ABC.

Pour utiliser une majuscule, appuyez sur la touche avec une flèche vers le haut. Pour utiliser plusieurs majuscules, appuyez une deuxième fois sur la touche avec une flèche vers le haut. Pour revenir au clavier des minuscules, appuyez une troisième fois sur la touche avec la flèche.

Pour effacer un caractère, appuyez sur la touche Del (effacer) ou sur la touche avec une flèche vers l'arrière. Quand vous n'avez plus besoin du clavier, appuyez sur la touche Done (terminé). Pour changer les paramètres du clavier, appuyez sur l'icône engrenage (paramètres).

La console est également équipée d'icônes de navigation. Vous pouvez appuyer sur les icônes suivants dans la partie supérieure de l'écran pour naviguer sur la console :

Retour (flèche vers la gauche) – appuyez sur cette icône pour revenir à l'écran précédent.

Suivant (flèche vers la droite) – appuyez sur cette icône pour aller à l'écran suivant.

Accueil (symbole en forme de maison) – appuyez sur l'icône maison pour revenir à l'écran du menu principal.

COMMENT UTILISER LES COMMANDES DE VIBRATIONS

Vous pouvez utiliser les commandes suivantes pour contrôler la plateforme vibrante :

Marche/Pause – appuyez sur la touche marche sur l'écran pour commencer une session de vibrations ; appuyez sur la touche pause pour suspendre la session de vibrations. Appuyez de nouveau sur la touche marche pour reprendre la session de vibrations.

Arrêt – appuyez sur la touche arrêt sur l'écran pour arrêter la session de vibrations.

Répéter – appuyez sur la touche répéter sur l'écran pour refaire la session de vibrations avec les paramètres de durée et d'amplitude programmés auparavant. Vous pouvez répéter une session de vibrations autant de fois que vous le désirez.

Sauter – durant un programme d'entraînement, appuyez sur la touche sauter sur l'écran pour passer à l'exercice suivant du programme.

Marche, Arrêt, Répéter – appuyez sur la touche sur le montant pour commencer, arrêter ou répéter une session de vibrations.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME POUR DEBUTANT

1. Allumez la plateforme vibrante et la console.

Pour allumer la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE à la page 7.

Pour allumer la console, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 8.

2. Sélectionnez le programme pour débutant.

Pour sélectionner le programme pour débutant, appuyez sur l'icône 1st Time User (débutant) sur l'écran du menu principal.

3. Sélectionnez votre sexe.

Pour sélectionner votre sexe, appuyez sur l'icône Female (femme) ou l'icône Male (homme).

4. Effectuez les exercices du programme et suivez votre progression sur l'écran.

Chaque programme est constitué d'une série d'exercices. L'écran affiche les informations suivantes :

- Le nom du programme
- Une liste défilante des exercices du programme
- Le nom et le numéro de l'exercice sélectionné
- Une illustration ou une vidéo montrant comment effectuer l'exercice sélectionné
- Une illustration du groupe de muscles sollicité par l'exercice sélectionné
- La durée de l'exercice sélectionné
- L'amplitude de l'exercice sélectionné
- Les commandes de vibrations pour l'exercice sélectionné

Pour utiliser les commandes de la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LES COMMANDES DE VIBRATIONS à gauche. Ensuite, effectuez les exercices du programme.

L'écran affiche le temps restant avant la fin de l'exercice sélectionné. Quand le temps est écoulé, la plateforme vibrante s'arrête automatiquement.

5. Portez une ceinture cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Vous pouvez porter une ceinture cardiaque compatible Bluetooth® Smart pour mesurer votre rythme cardiaque pendant vos exercices.

Pour connecter votre ceinture cardiaque à la console, appuyez sur l'icône cœur sur l'écran et sélectionnez votre ceinture cardiaque dans la liste des appareils.

Lorsque votre pouls est détecté, votre rythme cardiaque approximatif s'affiche sur l'écran.

6. Lorsque vous avez terminé vos exercices, éteignez la console, éteignez la plateforme vibrante et débranchez le cordon d'alimentation.

Pour éteindre la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE à la page 7.

Pour éteindre la console, référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 8.

COMMENT UTILISER LE MODE DE DÉMARRAGE RAPIDE

1. Allumez la plateforme vibrante et la console.

Pour allumer la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE à la page 7.

Pour allumer la console, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 8.

2. Sélectionnez le mode de démarrage rapide.

Pour sélectionner le mode de démarrage rapide, appuyez sur l'icône Quick Start (démarrage rapide) sur l'écran principal.

3. Sélectionnez les paramètres des exercices.

Sélectionnez la durée et les paramètres d'amplitude désirés pour votre session de vibrations.

Sec ou Min (secondes ou minutes) – Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution pour programmer la durée de la session de vibrations.

L'Amplitude – Appuyez sur la touche d'augmentation ou de diminution pour programmer l'amplitude des vibrations.

4. Commencez votre session de vibrations et effectuez des exercices sur la plateforme vibrante.

Pour utiliser les commandes de la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LES COMMANDES DE VIBRATIONS à la page 10. Ensuite, effectuez des exercices sur la plateforme vibrante.

Quand vous vous tenez sur la plateforme vibrante, gardez votre dos bien droit, pliez légèrement les genoux et équilibrez votre poids sur la plante de vos pieds.

Durant la session de vibrations, vous pouvez régler manuellement l'amplitude des vibrations en appuyant sur les touches d'augmentation et de diminution de l'amplitude.

L'écran affiche le temps restant avant la fin de la session. Quand le temps est écoulé, la plateforme vibrante s'arrête automatiquement.

Pour arrêter la session de vibrations à tout moment, appuyez sur la touche Stop (arrêt) sur l'écran ou sur le montant.

5. Répéter la session de vibrations, si désiré.

Appuyez sur la touche Repeat (répéter) sur l'écran ou sur le montant pour effectuer de nouveau la session de vibrations précédente. Vous pouvez répéter une session de vibrations autant de fois que vous le désirez.

6. Continuez à programmer autant de sessions de vibrations que vous le désirez.

A la fin de la session de vibrations, vous pouvez continuer à programmer des sessions supplémentaires comme vous le désirez (voir les étapes 3 et 4).

7. Portez une ceinture cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

8. Lorsque vous avez terminé vos exercices, éteignez la console, éteignez la plateforme vibrante et débranchez le cordon d'alimentation.

Pour éteindre la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE à la page 7.

Pour éteindre la console, référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 8.

COMMENT UTILISER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

1. Allumez la plateforme vibrante et la console.

Pour allumer la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE à la page 7.

Pour allumer la console, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 8.

2. Sélectionner le menu des programmes d'entraînement.

Pour sélectionner un programme d'entraînement, appuyez sur l'icône du menu Training Programs (programmes d'entraînement) sur l'écran du menu principal.

3. Sélectionnez votre sexe.

Pour sélectionner votre sexe, appuyez sur l'icône Female (femme) ou l'icône Male (homme).

4. Sélectionnez l'objectif d'entraînement désiré.

Pour sélectionner un objectif d'entraînement, appuyez sur l'icône de l'objectif désiré.

5. Sélectionnez le programme d'entraînement désiré.

Pour sélectionner un programme d'entraînement, glissez votre doigts sur la liste des programmes jusqu'à ce que le nom du programme désiré s'affiche sur la cible sur l'écran, puis appuyez sur le nom du programme désiré.

6. Sélectionnez le niveau de difficulté désiré.

Pour sélectionner un niveau de difficulté, appuyez sur l'icône du niveau de difficulté désiré. Remarque : si un niveau de difficulté n'est pas disponible pour le programme d'entraînement sélectionné, l'icône apparaît grisé sur l'écran.

7. Effectuez les exercices du programme et suivez votre progression sur l'écran.

Chaque programme est constitué d'une série d'exercices. L'écran affiche les informations suivantes :

- Le nom du programme
- Une liste défilante des exercices du programme
- Le nom et le numéro de l'exercice sélectionné
- Une illustration ou une vidéo montrant comment effectuer l'exercice sélectionné
- Une illustration du groupe de muscles sollicité par l'exercice sélectionné
- La durée de l'exercice sélectionné
- L'amplitude de l'exercice sélectionné
- Les commandes de vibrations pour l'exercice sélectionné

Pour utiliser les commandes de la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LES COMMANDES DE VIBRATIONS à la page 10. Ensuite, effectuez les exercices du programme.

L'écran affiche le temps restant avant la fin de l'exercice sélectionné. Quand le temps est écoulé, la plateforme vibrante s'arrête automatiquement.

8. Portez une ceinture cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

9. Lorsque vous avez terminé vos exercices, éteignez la console, éteignez la plateforme vibrante et débranchez le cordon d'alimentation.

Pour éteindre la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE à la page 7.

Pour éteindre la console, référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 8.

COMMENT UTILISER LA BIBLIOTHÈQUE DES MOUVEMENTS

1. Allumez la plateforme vibrante et la console.

Pour allumer la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE à la page 7.

Pour allumer la console, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 8.

2. Sélectionnez le menu de la bibliothèque des mouvements

Pour sélectionner un exercice dans la bibliothèque des mouvements, appuyez d'abord sur l'icône du menu Movement Library (bibliothèque des mouvements) sur l'écran du menu principal.

3. Sélectionnez votre sexe.

Pour sélectionner votre sexe, appuyez sur l'icône Female (femme) ou l'icône Male (homme).

4. Sélectionner une catégorie de bibliothèque.

Pour sélectionner une catégorie de bibliothèque, appuyez sur l'icône Body Parts (membres du corps) ou sur l'icône Effects (effets).

Si vous avez sélectionné l'icône Body Parts, allez à l'étape 5. **Si vous avez sélectionné l'icône Effects,** allez à l'étape 6.

5. Sélectionnez le groupe de muscles désiré.

Pour sélectionner des exercices conçus pour faire travailler des groupes de muscles spécifiques, appuyez d'abord sur le groupe de muscle désiré sur le schéma du corps. Ensuite, appuyez sur l'icône suivant. **Allez à l'étape 7.**

6. Sélectionnez l'effet désiré de l'exercice.

Pour sélectionner un effet de l'exercice, appuyez sur l'icône de l'effet désiré. **Allez à l'étape 7.**

7. Sélectionnez l'exercice désiré.

Pour sélectionner un exercice, glissez votre doigts sur la liste des exercices jusqu'à ce que le nom de l'exercice désiré s'affiche sur la cible sur l'écran, puis appuyez sur le nom de l'exercice désiré.

8. Effectuez l'exercice et suivez votre progression sur l'écran.

L'écran affiche les informations suivantes :

- Le nom et une description de l'exercice
- Une illustration ou une vidéo montrant comment effectuer l'exercice
- Une illustration du groupe de muscles sollicité par l'exercice
- La durée de l'exercice
- L'amplitude de l'exercice
- Les commandes de vibrations pour l'exercice

Pour utiliser les commandes de la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT UTILISER LES COMMANDES DE VIBRATIONS à la page 10. Ensuite, effectuez l'exercice.

L'écran affiche le temps restant avant la fin de l'exercice. Quand le temps est écoulé, la plateforme vibrante s'arrête automatiquement.

9. Portez une ceinture cardiaque compatible et mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.

Référez-vous à l'étape 5 à la page 11.

10. Lorsque vous avez terminé vos exercices, éteignez la console, éteignez la plateforme vibrante et débranchez le cordon d'alimentation.

Pour éteindre la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE à la page 7.

Pour éteindre la console, référez-vous à la section COMMENT ÉTEINDRE LA CONSOLE à la page 8.

COMMENT CHANGER LES PARAMÈTRES DE LA CONSOLE

IMPORTANT : certaines options décrites ne sont peut-être pas activées. De temps en temps, une mise à jour peut entraîner de légers changements dans le fonctionnement de la console.

1. Allumez la plateforme vibrante et la console.

Pour allumer la plateforme vibrante, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER ET ÉTEINDRE LA PLATEFORME VIBRANTE à la page 7.

Pour allumer la console, référez-vous à la section COMMENT ALLUMER LA CONSOLE à la page 8.

2. Sélectionnez le menu des paramètres et changez les paramètres comme désiré.

Pour sélectionner le menu des paramètres, appuyez sur l'icône des paramètres (engrenage). Dans le menu des paramètres, vous pouvez changer les paramètres suivants :

Changer la Langue – pour choisir une langue pour les affichages de la console, appuyez sur l'icône Change Language (changer la langue).

Ensuite, entrez le mot de passe suivant :

FMFv8.8Admin2015MP

(Remarque : ce mot de passe tient compte des majuscules).

Ensuite, appuyez sur l'icône de la langue désirée.

Connexion à un Réseau sans Fil – pour connecter la console à un réseau sans fil, appuyez d'abord sur l'icône Admin (administrateur).

Ensuite, entrez le mot de passe suivant :

FMFv8.8Admin2015MP

(Remarque : ce mot de passe tient compte des majuscules).

Ensuite, appuyez sur l'icône du Wi-Fi. L'écran du réseau sans fil s'affiche. Faites une recherche des réseaux sans fil, sélectionnez le réseau désiré dans le menu, puis entrez le mot de passe du réseau, si nécessaire.

Changer d'Autres Paramètres – vous aurez peut-être la possibilité de changer d'autres paramètres, comme le nom de l'appareil et le mot de passe.

Pour changer un paramètre, appuyez d'abord sur l'icône Admin, puis appuyez sur l'icône du paramètre que vous désirez changer.

Si nécessaire, entrez le mot de passe suivant :

FMFv8.8Admin2015MP

(Remarque : ce mot de passe tient compte des majuscules).

IMPORTANT : si vous changez le mot de passe de l'administrateur, assurez-vous de vous en souvenir et de le noter dans un endroit sûr.

3. Quittez le menu des paramètres.

Pour quitter le menu des paramètres, appuyez plusieurs fois sur l'icône retour.

ENTRETIEN ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

ENTRETIEN DE LA PLATEFORME VIBRANTE

Un entretien régulier est important pour obtenir des performances optimales et limiter l'usure. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que la plateforme vibrante est utilisée. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer la plateforme vibrante, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de détergent doux.

IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.

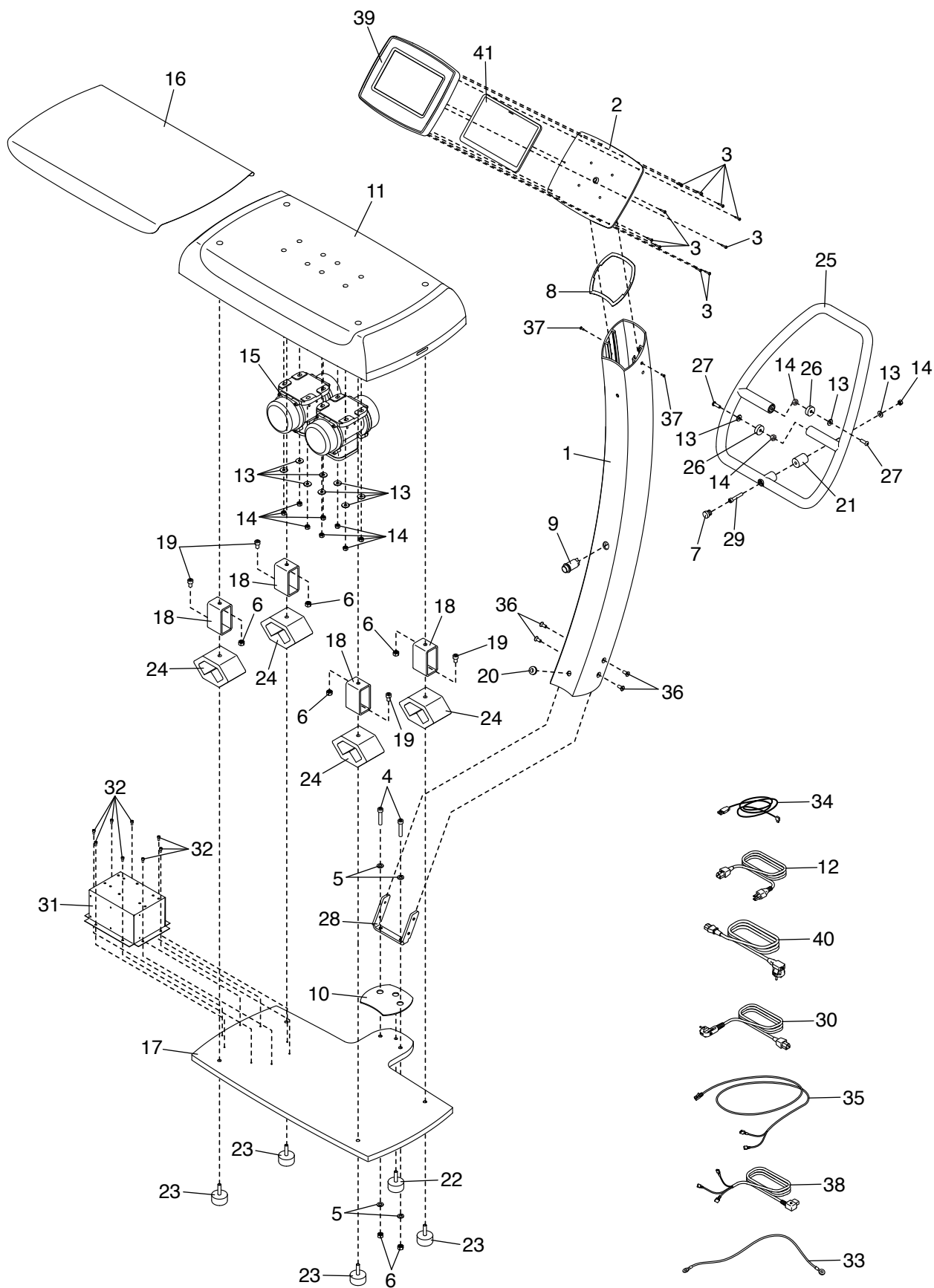
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N° du Modèle FMVB10915.0 R0816A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	1	Montant	22	1	Pied Avant
2	1	Support de la Console	23	4	Pied Arrière
3	10	Vis à Colerette M4 x 20mm	24	4	Amortisseur
4	2	Boulon M10 x 70mm	25	1	Poignée
5	4	Rondelle de Serrage	26	2	Petite Bague d'Espacement
6	6	Écrou de Verrouillage M10	27	2	Vis à Embout M8 x 35mm
7	1	Embout	28	1	Support du Montant
8	1	Joint Supérieur	29	1	Vis à Embout M8 x 70mm
9	1	Bouton Refaire	30	1	Cordon d'Alimentation pour l'Europe
10	1	Joint Inférieur	31	1	Support de Contrôle
11	1	Plateforme	32	8	Vis à Embout M5 x 16mm
12	1	Cordon d'Alimentation pour l'Amérique du Nord	33	1	Fil de Terre
13	11	Rondelle M8	34	1	Câble de la Console
14	11	Écrou de Verrouillage M8	35	1	Câble de la Commande
15	1	Assemblage du Système de Vibration	36	4	Vis M8 x 20mm
16	1	Plaque de la Plateforme	37	2	Vis M4 x 6mm
17	1	Base	38	1	Fil du Réceptacle
18	4	Support de l'Amortisseur	39	1	Lunette de la Console
19	4	Vis de l'Embout M10 x 20mm	40	1	Cordon d'Alimentation pour le Royaume-Uni
20	1	Passe-fil	41	1	Tablette
21	1	Longue Bague d'Espacement	*	—	Manuel de l'Utilisateur
			*	—	Coussin de la Plateforme

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



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 contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone ci-dessous. **Veillez 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 (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM
Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
États-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Lun.–Ven. 6 a.m.–3 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

ÉTENDUE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie sera annulée dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable aux propriétaires suivants.
2. La garantie sur la main d'œuvre s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur autorisé FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la garantie sur la main d'œuvre applicable dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, dont tout emplacement à proximité d'un spa ou d'une piscine.
7. Tout dommage causé par une mauvaise installation électrique ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne couvre pas les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.

2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de transport, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil ; ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation ; ou des frais d'enlèvement ou d'installation ; ou tout autre dommage indirect. Certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Voir la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.