

# FREEMOTION®

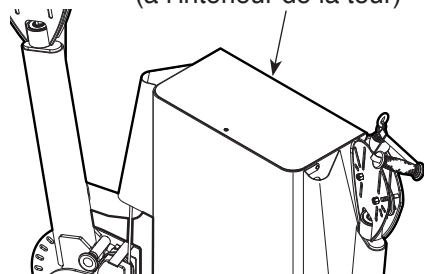
## Dual Cable Cross

N° du Modèle VFMC4007-BLK.0

N° de Série \_\_\_\_\_

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

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



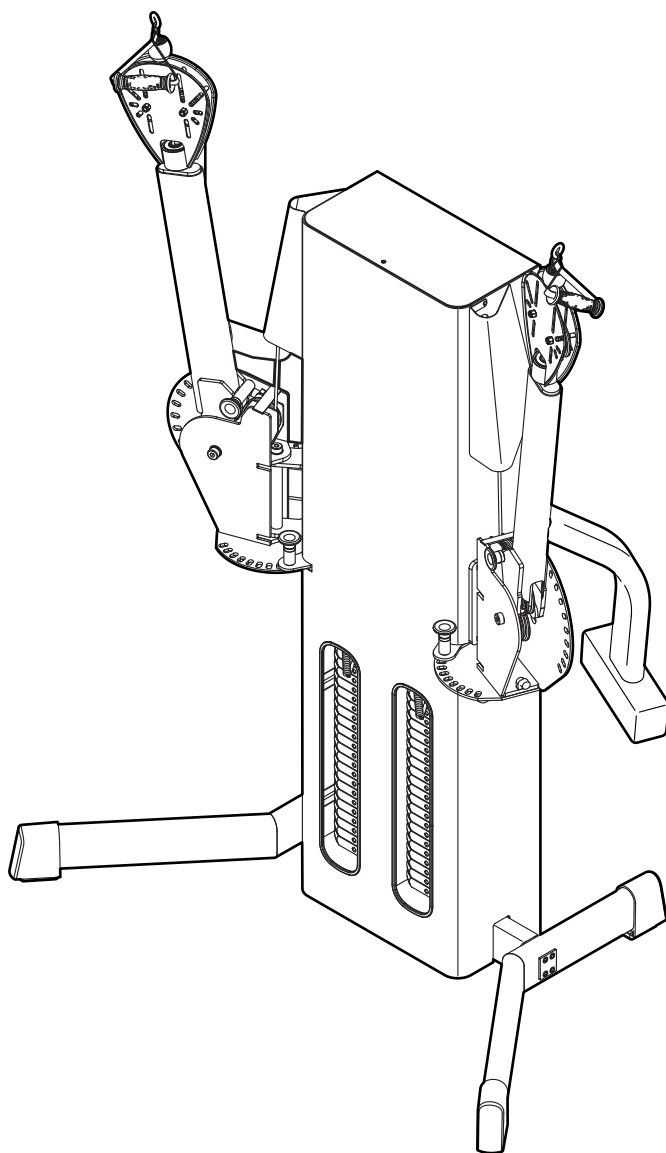
### QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou que des pièces sont abimées ou manquantes, référez-vous à la section **COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE** au dos de ce manuel.

### ⚠ ATTENTION

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

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



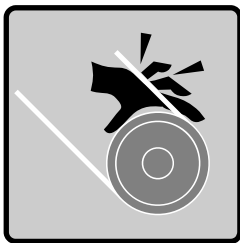
---

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                   |               |
|---------------------------------------------------|---------------|
| EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT..... | 3             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....                     | 4             |
| AVANT DE COMMENCER .....                          | 5             |
| TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....           | 6             |
| ASSEMBLAGE .....                                  | 7             |
| RÉGLAGES.....                                     | 13            |
| ENTRETIEN .....                                   | 14            |
| DIAGRAMME DES CÂBLES.....                         | 15            |
| CONSEILS POUR L'EXERCICE.....                     | 16            |
| LISTE DES PIÈCES .....                            | 17            |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ .....                             | 18            |
| COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ..... | Dernière Page |
| GARANTIE LIMITÉE.....                             | Dernière Page |

# EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

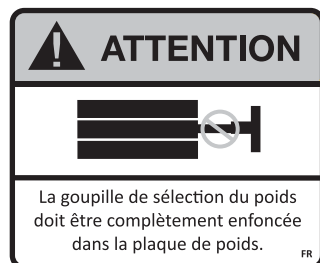
Ce schéma indique les emplacements des autocollants d'avertissement. Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas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



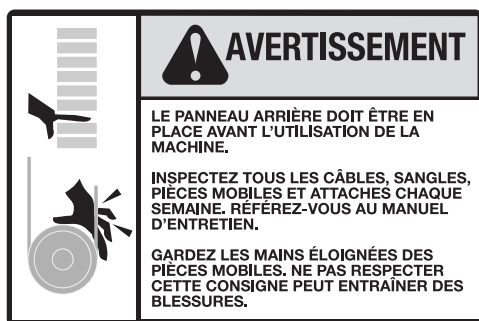
Autocollant 1



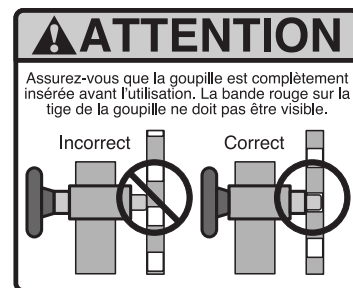
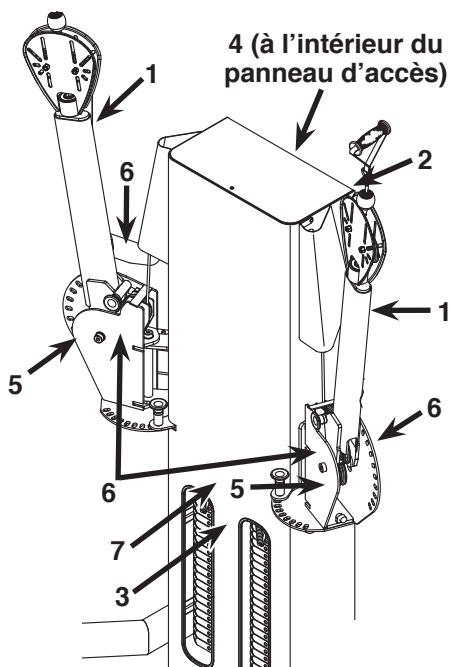
Autocollant 2



Autocollant 3



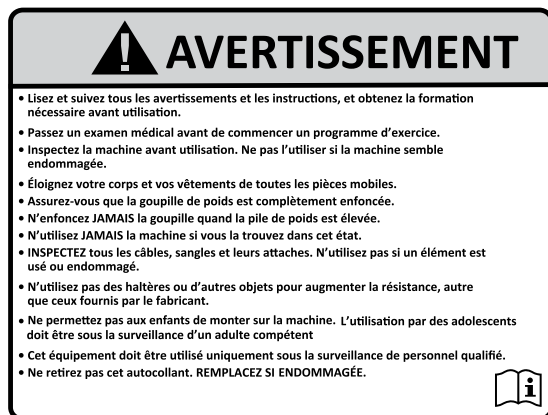
Autocollant 4



Autocollant 5



Autocollant 6



Autocollant 7

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



**AVERTISSEMENT** : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les instructions et les précautions importantes contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur l'appareil de musculation, avant d'utiliser l'appareil. FreeMotion Fitness ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages subis directement ou indirectement par l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions, qu'ils ont lu et compris tous les autocollants d'avertissement et de mise en garde, et qu'ils sont informés de la façon d'utiliser correctement l'appareil de musculation.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Utilisez l'appareil de musculation uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
4. Gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'appareil de musculation dans un garage, sur un patio couvert ou près d'une source d'eau.
5. Installez l'appareil de musculation 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 l'appareil de musculation pour qu'on puisse monter dessus, en descendre et l'utiliser.
6. Gardez toujours les enfants de moins de 13 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil de musculation.
7. L'appareil de musculation est conçu pour porter un utilisateur ne pesant pas plus de 159 kg.
8. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil de musculation. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous faites de l'exercice.
9. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
10. Tous les utilisateurs de l'appareil de musculation doivent être informés qu'ils doivent rapporter immédiatement au personnel de l'établissement toute blessure et tout problème avec l'appareil de musculation.
11. Assurez-vous que les goupilles de poids sont complètement enfoncées dans les piles de poids avant de vous entraîner.
12. Assurez-vous que les quatre boutons de réglage sont complètement enfoncés avant de vous entraîner.
13. Gardez vos mains et vos pieds éloignés des pièces mobiles. Ne vous appuyez pas contre l'appareil de musculation et ne le touchez pas pendant qu'il est utilisé.
14. Assurez-vous que les câbles sont toujours correctement placés dans les poulies. Si les câbles se plient pendant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et vérifiez qu'ils sont toujours en place dans les poulies.
15. 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 vos exercices et retrouvez votre calme.

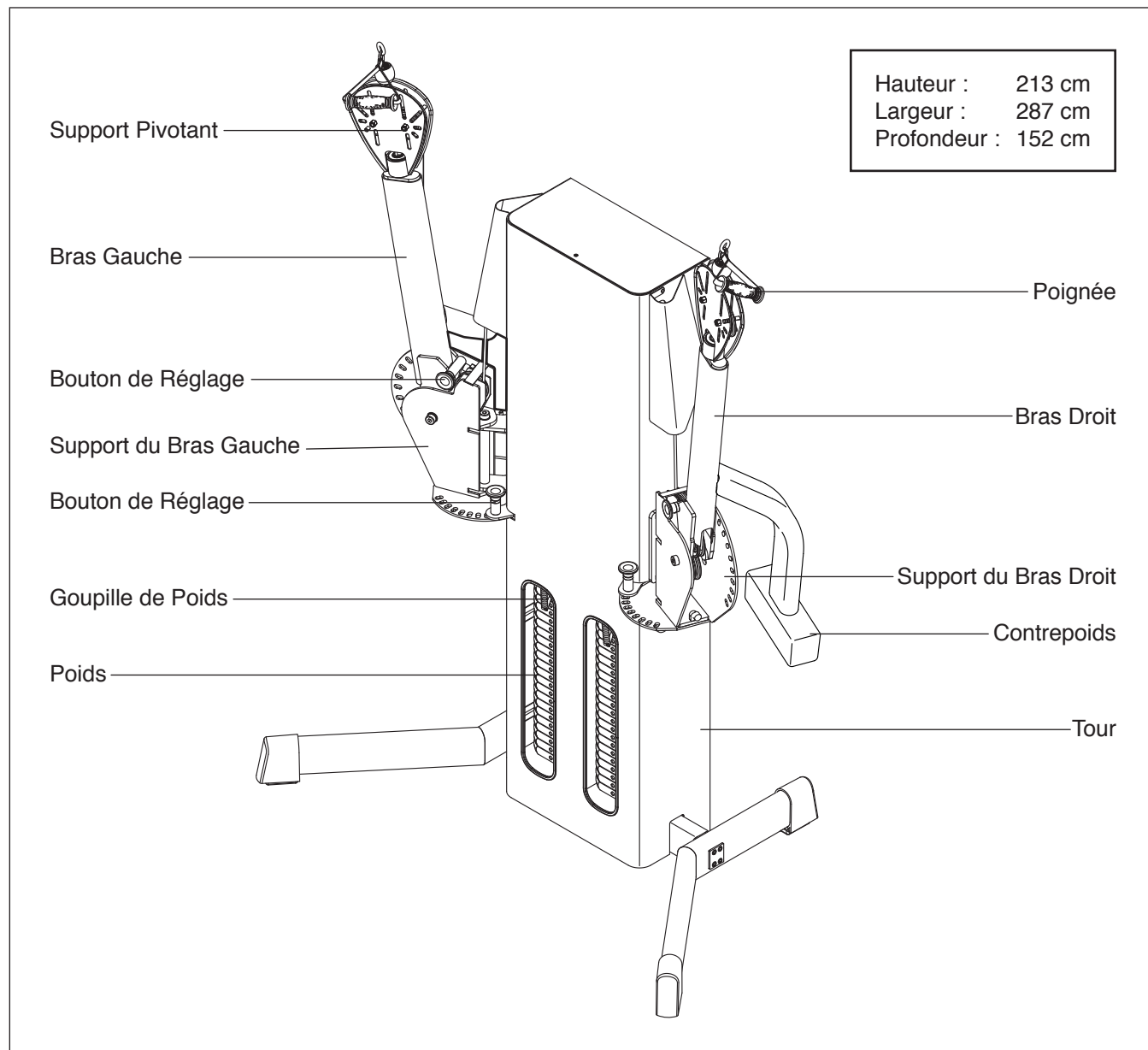
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation FREEMOTION® DUAL CABLE CROSS. Grâce à son concept de grande liberté de mouvement, cet appareil vous permet de solliciter les différents groupes de muscles de votre corps, comme vous le faites naturellement, afin de vous entraîner de manière plus précise et plus efficace.

**Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.** Si vous

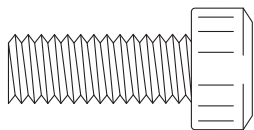
avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous au dos de ce manuel pour contacter notre Service à la Clientèle. Pour une assistance plus rapide, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture de ce manuel.

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

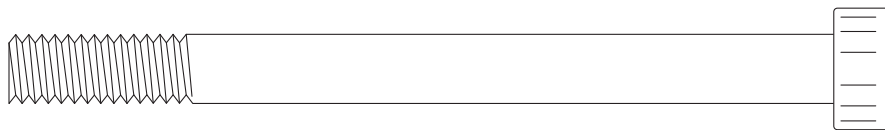


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

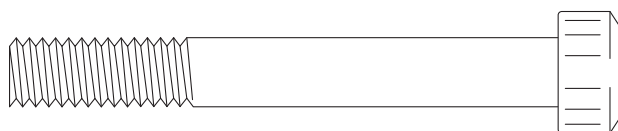
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. **Remarque : certaines petites pièces sont peut-être pré-assemblées. Si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques pour l'assemblage.**



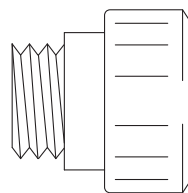
Boulon de 3/8" x 1" (50)



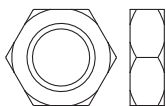
Vis de 3/8" x 4 1/2" (11)



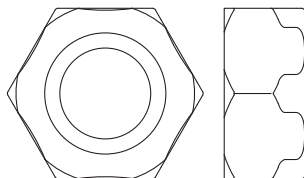
Boulon de 3/8" x 3" (70)



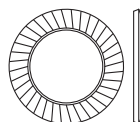
Boulon à Épaulement  
de 3/4" x 1/2" (42)



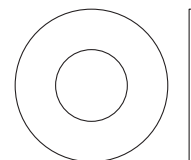
Écrou de 3/8"  
(16)



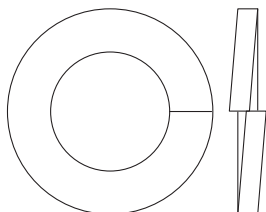
Écrou de Blocage  
de 5/8" (55)



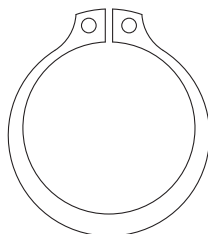
Rondelle Striée de  
3/8" (20)



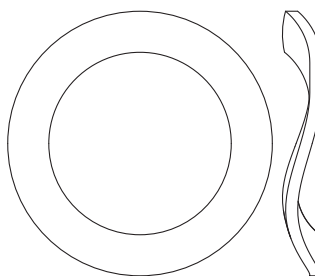
Rondelle de  
3/8" (78)



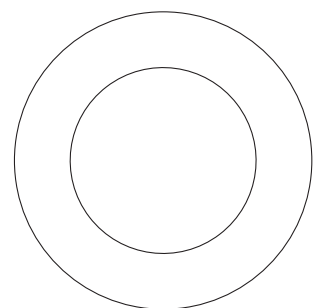
Rondelle Fendue  
de 5/8" (54)



Anneau de  
Maintien (28)



Rondelle Ondulée  
de 1" (33)

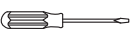
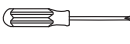


Rondelle Fine de 1"  
(32)

# ASSEMBLAGE

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Étant donné le poids et la taille de l'appareil de musculation, il est préférable de l'assembler à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour circuler autour de l'appareil de musculation durant l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- Certaines pièces décrites dans les étapes de l'assemblage sont peut-être pré-assemblées.

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

|                           |                                                                                     |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| deux clés à molette       |  |
| un maillet en caoutchouc  |  |
| un tournevis plat         |  |
| un tournevis cruciforme   |  |
| trois clés Hexagonales    |  |
| une paire de pinces fines |  |

L'assemblage sera également plus facile avec un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, de clés fermées, ou de clés à cliquet.

1.

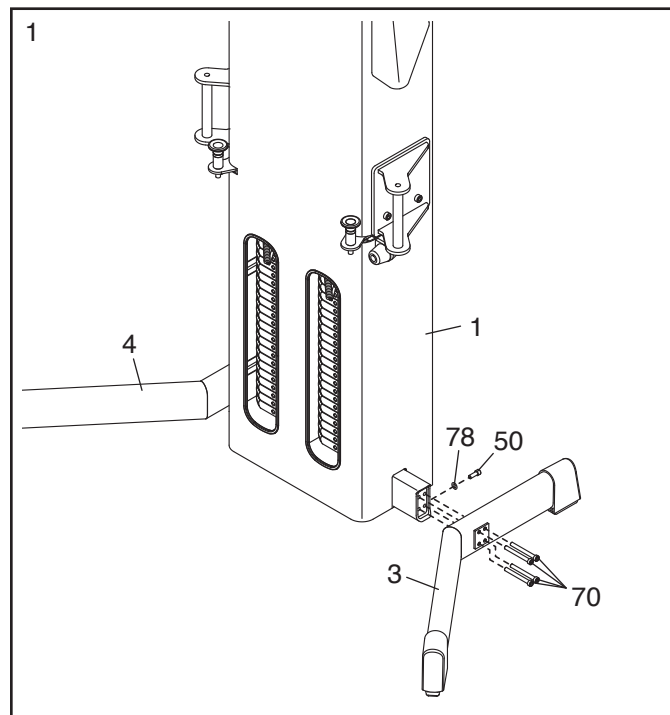
**Avant de commencer l'assemblage, lisez les informations dans le cadre ci-dessus.**

Demandez à une autre personne de tenir la Tour (1) et de la pencher légèrement sur le côté.

Attachez la Jambe Droite (3) sur la Tour (1) à l'aide de quatre Boulons de 3/8" x 3" (70), un Boulon de 3/8" x 1" (50) et une Rondelle de 3/8" (78). **Ne serrez pas encore les Boulons.**

**Attachez la Jambe Gauche (4) de la même manière.**

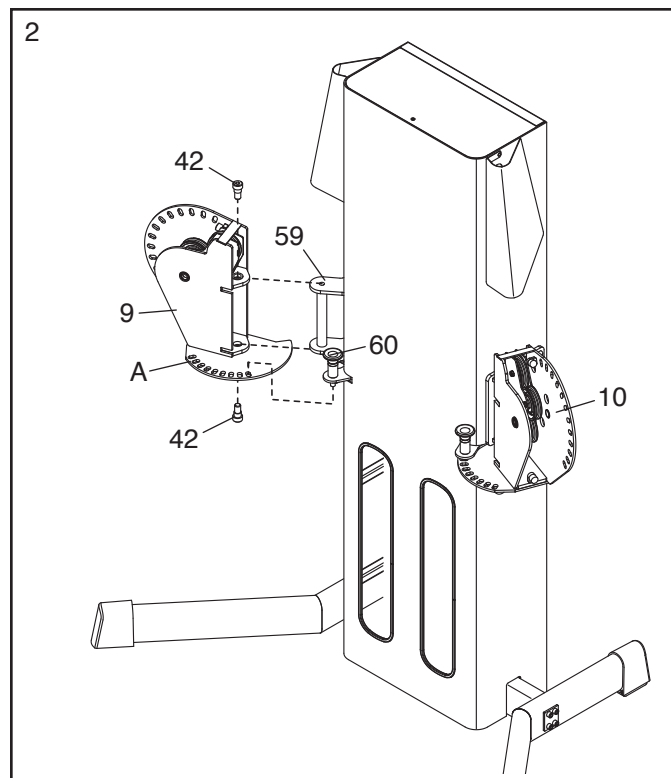
**Serrez les huit Boulons de 3/8" x 3" (70) et les deux Boulons de 3/8" x 1" (50).**



2. Soulevez le Bouton de Réglage (60) indiqué, glissez le Support du Bras Gauche (9) dans le Pivot (59) gauche, puis enfoncez le Bouton de Réglage dans un des trous de réglage (A) dans le Support du Bras Gauche.

Attachez le Support du Bras Gauche (9) sur le Pivot (59) gauche à l'aide de deux Boulons à Épaulement de 3/4" x 1/2" (42).

**Attachez le Support du Bras Droit (10) de la même manière.**



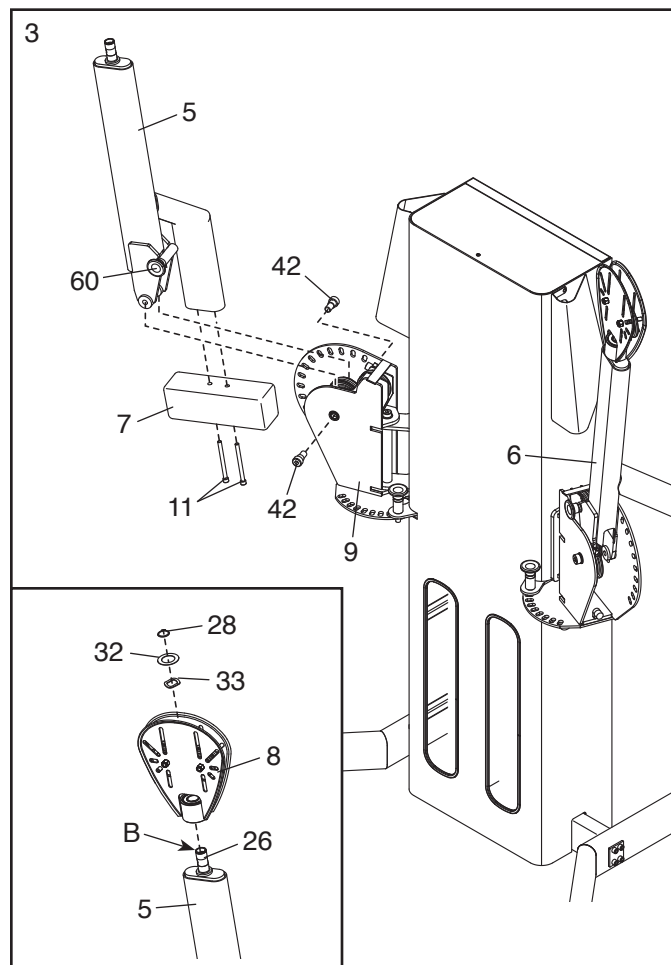
3. Tirez le Bouton de Réglage (60) sur le Bras Gauche (5) vers l'extérieur, tenez l'extrémité du Bras Gauche à l'intérieur du Support du Bras Gauche (9), puis enfoncez le Bouton de Réglage dans un des trous de réglage dans le Support du Bras Gauche.

Attachez le Bras Gauche (5) sur le Support du Bras Gauche (9) à l'aide de deux Boulons à Épaulement de 3/4" x 1/2" (42).

Ensuite, attachez le Contrepoids (7) sur le Bras Gauche (5) à l'aide de deux Vis de 3/8" x 4 1/2" (11).

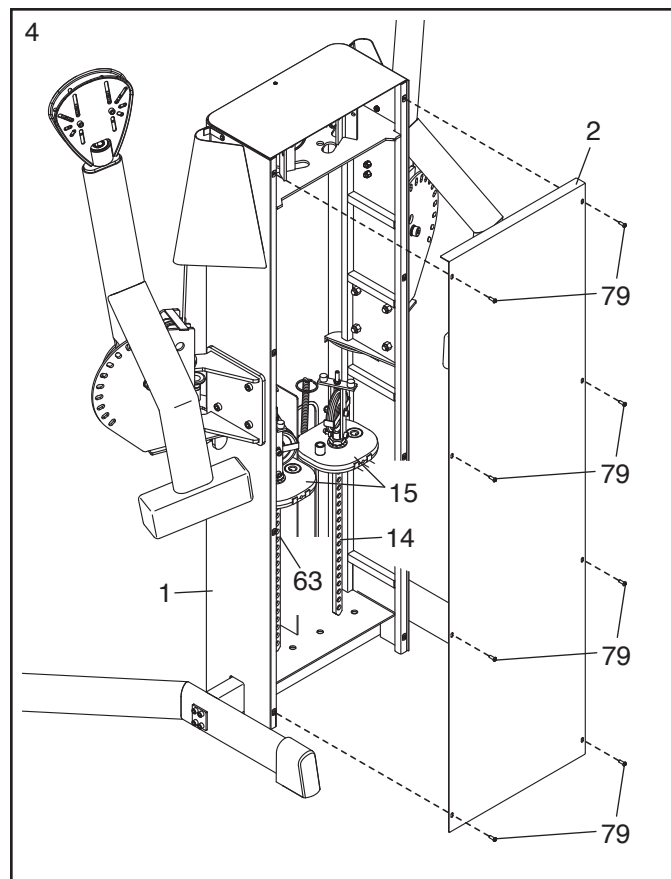
**Référez-vous au schéma encadré.** Glissez un Support Pivotant (8), une Rondelle Ondulée de 1" (33), et une Rondelle Fine de 1" (32) dans le Tourillon (26) sur le Bras Gauche (5). Ensuite, à l'aide d'une paire de pinces fines, attachez l'Anneau de Maintien (28) dans la fente (B) indiquée sur le Tourillon.

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



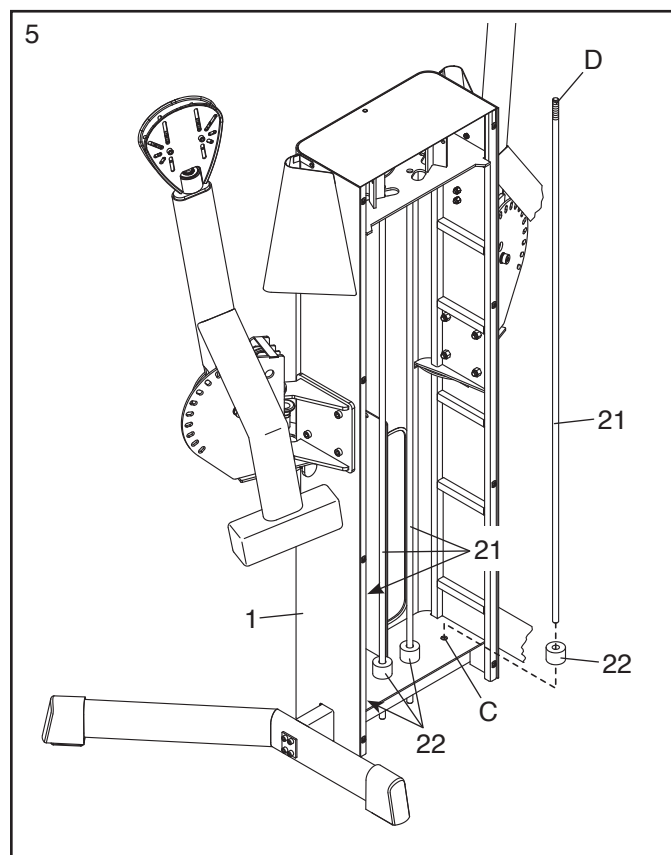
4. Retirez les huit Vis de 1/4" x 3/4" (79) du Panneau d'Accès (2) au dos de la Tour (1). Ensuite, retirez le Panneau d'Accès.

Retirez les deux Poids Supérieurs (15) et les Sélecteurs de Poids Gauche et Droit (14, 63) de la Tour (1).



5. Placez un Amortisseur de Poids (22) sur le trou indiqué (C) sur la Tour (1). Ensuite, orientez un Guide de Poids (21) de manière à ce que la partie filetée (D) soit en haut, puis enfoncez le Guide de Poids dans l'Amortisseur de Poids et le trou.

**Répétez cette étape avec les trois autres Amortisseurs de Poids (22) et les Guides de Poids (21).**

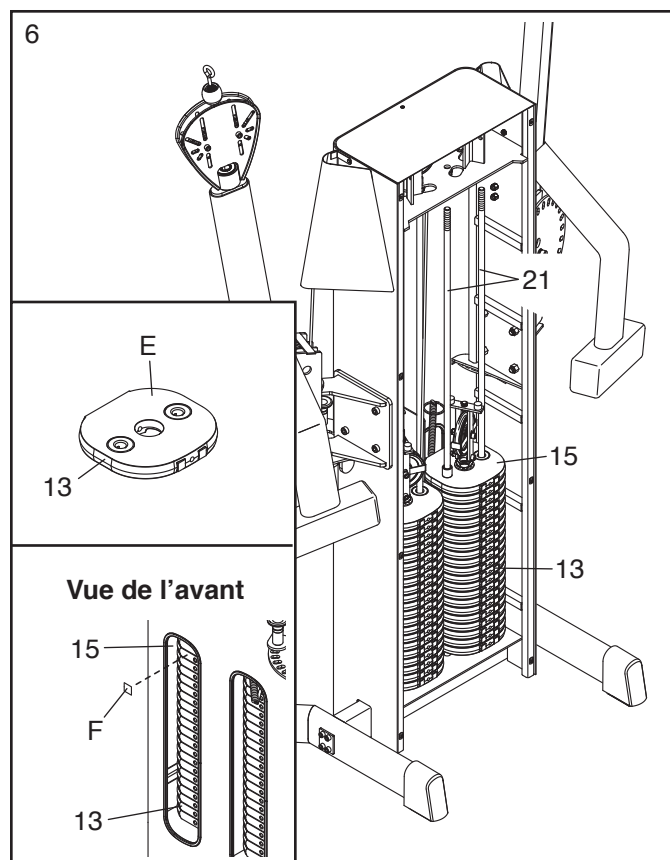


6. Orientez vingt Poids (13) comme sur le schéma encadré en haut ; **assurez-vous que les côtés lisses (E) sont en haut.** Glissez les deux Poids sur les Guides de Poids (21) gauche.  
**Remarque : s'il y a des autocollants numérotés (F) sur les Poids, assurez-vous de glissez d'abord le Poids avec le nombre le plus élevé sur les Guides de Poids.**

Ensuite, glissez le Poids Supérieur (15) et le Sélecteur de Poids Gauche (non illustré) sur les Guides de Poids (21) gauche.

Si les Poids (13) n'ont pas d'autocollants numérotés, trouvez la feuille d'autocollants numérotés incluse. Placez un autocollant numéroté (F) sur le Poids Supérieur (15) et sur chaque Poids à l'endroit indiqué sur le schéma encadré inférieur ; **l'autocollant avec le nombre le plus bas doit se trouver sur le Poids Supérieur.**

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

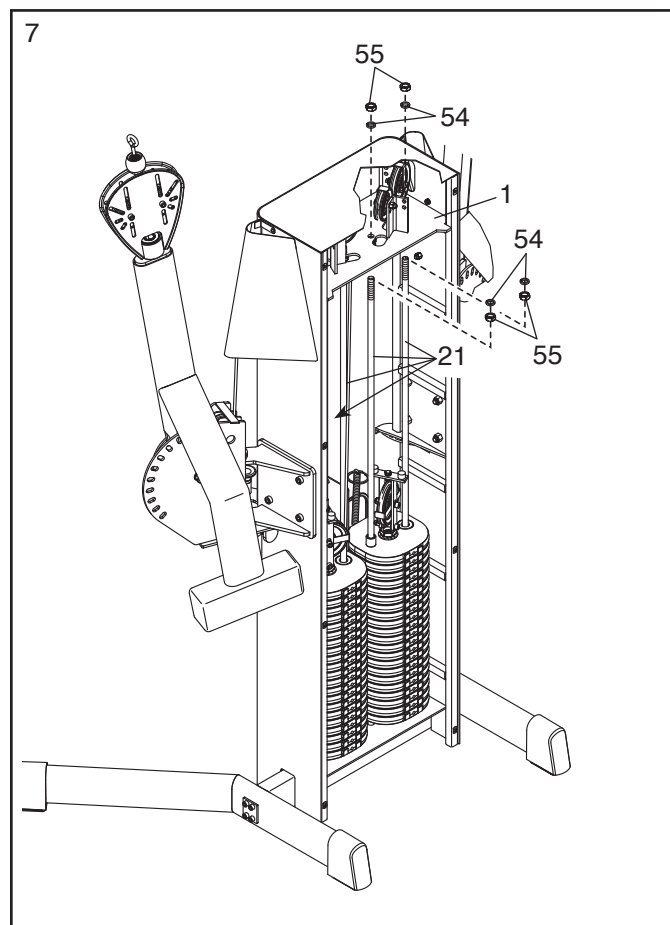


7. Serrez un Écrou de Blocage de 5/8" (55) autant que possible sur un Guide de Poids (21) puis glissez une Rondelle Fendue de 5/8" (54) dans le Guide de Poids.

Ensuite, soulevez le Guide de Poids (21) autant que possible sur la Tour (1).

Glissez une autre Rondelle Fendue de 5/8" (54) sur le Guide de Poids (21), puis serrez un autre Écrou de Blocage de 5/8" (55) sur le Guide de Poids.

**Répétez cette étape avec les trois Guides de Poids (21) restants.**

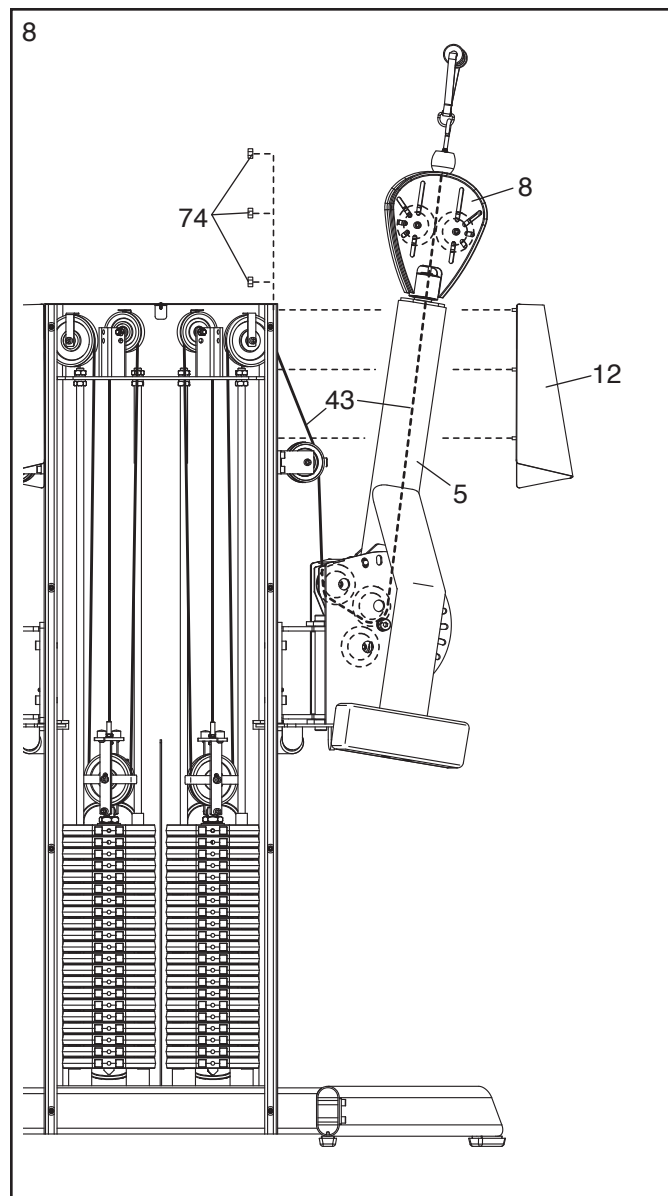


8. Retirez les trois Écrous de 1/4" (74) qui attachent la Protection du Câble Gauche (12) sur l'appareil de musculation. Ensuite, retirez la Protection du Câble Gauche.

Faites passer un des Câbles (43) vers le bas sur le Support Pivotal (8) gauche, puis dans le Bras Gauche (5) comme sur le schéma. Référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES page 15 et enroulez le Câble autour des poulies sur le côté gauche de l'appareil de musculation, comme sur le schéma.

**Conseil :** il sera peut-être utile de desserrer les écrous et les boulons qui attachent les arrêts de câble alors que vous enroulez le Câble (43) autour des poulies. Une fois que vous avez enfilé le Câble, resserrez les écrous et les boulons.

Assurez-vous que les arrêts de câble sont orientés comme sur le DIAGRAMME DES CÂBLES page 15 ; si les Câbles (43) frottent contre les arrêts de câble, les Câbles peuvent s'endommager.



9. **Référez-vous au schéma encadré.** Serrez un Écrou de 3/8" (16) de moitié sur la partie fileté du Câble (43).

Ensuite, glissez une Rondelle Striée de 3/8" (20) sur le Câble, puis insérez le Câble dans le trou en haut du Support en U (65) gauche.

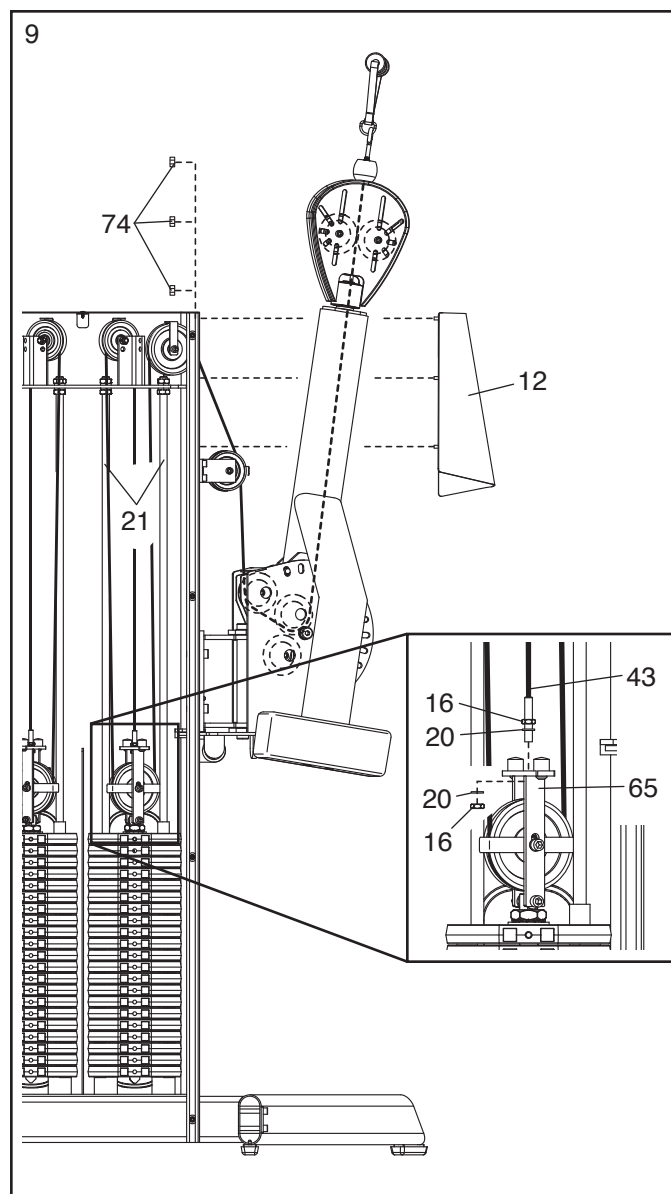
Glissez une autre Rondelle Striée de 3/8" (20) sur le Câble, puis serrez un autre Écrou de 3/8" (16) sur le Câble.

Réattachez la Protection du Câble Gauche (12) à l'aide des trois Écrous de 1/4" (74).

**Répétez les étapes 8 et 9 de l'autre côté de l'appareil de musculation.**

Référez-vous à la section LUBRIFICATION DES GUIDES DE POIDS page 14 et lubrifiez les Guides de Poids (21). Ensuite, référez-vous à la section RÉGLAGE DES CÂBLES page 14 et serrez correctement les Câbles (43).

**Référez-vous à l'étape 4. Réattachez le Panneau d'Accès (2) à l'aide des huit Vis de 1/4" x 3/4" (79).**



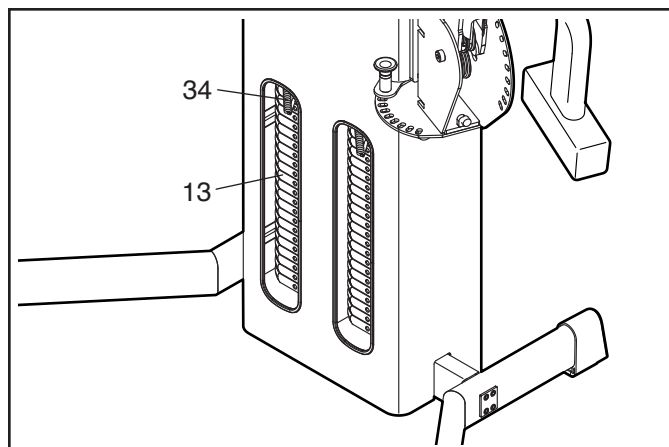
10. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil de musculation sont correctement serrées.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

# RÉGLAGES

Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Référez-vous à la section CONSEILS POUR L'EXERCICE page 16 pour apprendre à tirer le maximum de bénéfices de votre programme d'exercice. Référez-vous également au guide des exercices inclus pour voir la position correcte de plusieurs exercices.

## CHANGER LA CHARGE DE RÉSISTANCE

Pour changer la charge de l'une ou l'autre des piles de poids, insérez la Goupille de Poids (34) dans le trou sur le Poids (13) désiré. **Assurez-vous que la Goupille de Poids est complètement enfoncé dans le sélecteur de Poids (non illustré).**



## RÉGLAGE DES BRAS

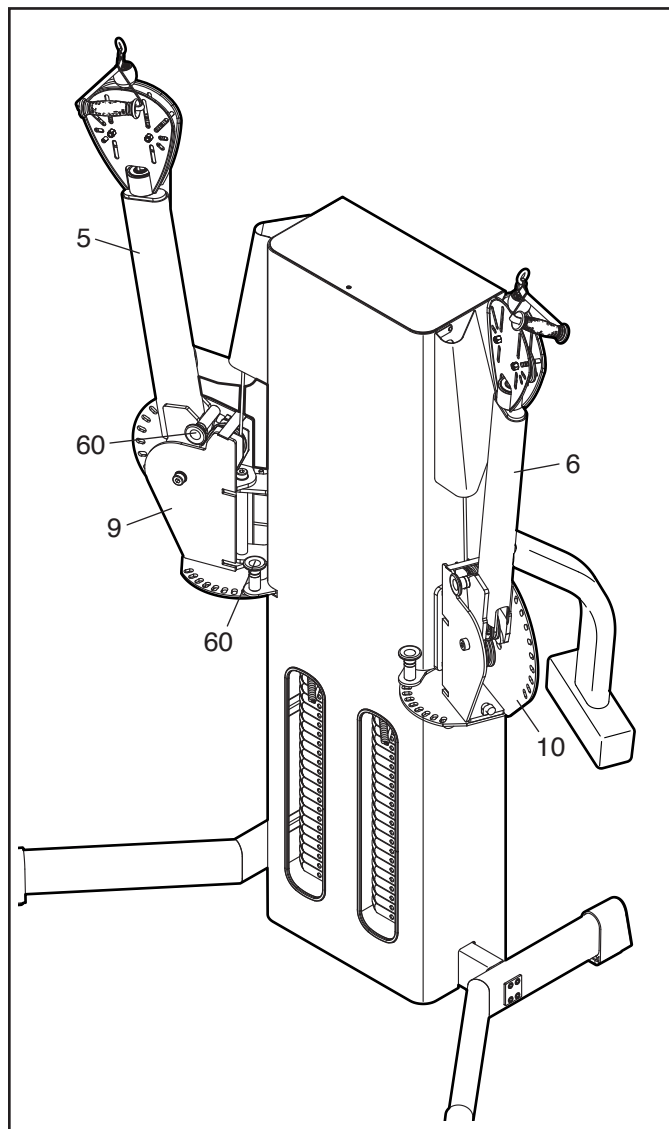
Pour régler la position du Bras Gauche (5), tirez le Bouton de Réglage (60) supérieur, tournez le Bras Gauche jusqu'à la position désirée, puis enfoncez le Bouton de Réglage dans un des trous de réglage dans le Support du Bras Gauche (9). **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est bien enfoncé dans un des trous de réglage.**

Régalez le Bras Droit (6) de la même manière.

## RÉGLAGE DES SUPPORTS DES BRAS

Pour changer la position du Support du Bras Gauche (9), tirez le Bouton de Réglage (60) inférieur, placez le Support du Bras Gauche dans la position désirée, puis enfoncez le Bouton de Réglage dans un des trous de réglage sur le Support du Bras Gauche. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est complètement enfoncé dans un des trous de réglage ; le col rouge de la goupille ne doit pas être visible.**

Régalez le Support du Bras Droit (10) de la même manière.



# ENTRETIEN

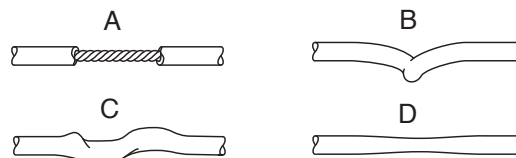
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Pour nettoyer l'appareil de musculation, utilisez un chiffon humide et un détergent doux non abrasif ; **n'utilisez pas de produits dissolvants pour nettoyer l'appareil.**

## LUBRIFICATION DES GUIDES DE POIDS

Nettoyez et lubrifiez toute la hauteur de chaque guide de poids en l'essuyant avec un linge doux et un peu d'huile de moteur légère de type 10W-40 ou 10W-30. Seule une fine couche d'huile est nécessaire sur toute la hauteur du guide de poids. **N'utilisez pas de lubrifiant à base de TEFLON®.**

## INSPECTION DES CÂBLES

Inspectez toute la longueur de chaque câble en effectuant lentement une répétition sur l'appareil de musculation ; inspectez le câble qui est exposé à l'extérieur de l'appareil et le câble à l'intérieur de la tour. Passez vos doigts le long du câble, en accordant une attention particulière aux plis et aux points de fixation. Faites particulièrement attention aux problèmes illustrés à droite ; ils indiquent qu'un câble est usé et doit être remplacé.



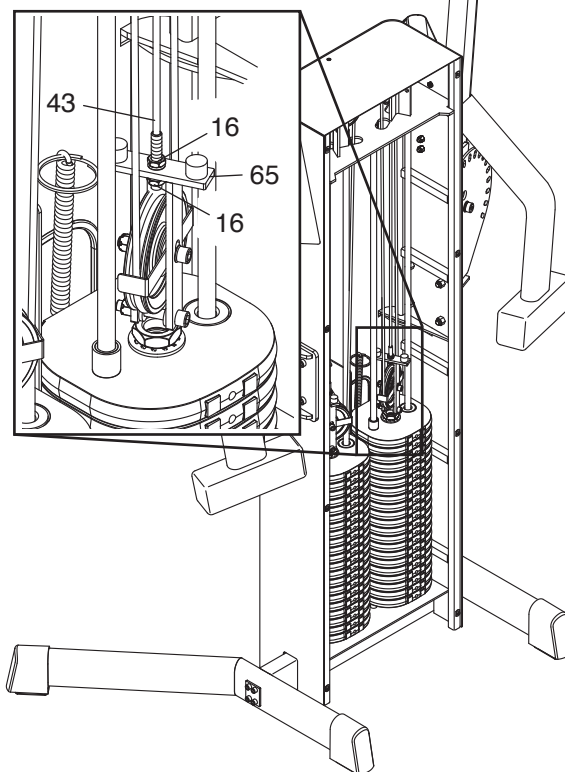
- A. gaine déchirée ou fendue
- B. câble vrillé ou fortement plié
- C. gaine enroulée ou torsadée
- D. gaine étirée ou s'affinant

## RÉGLAGE DES CÂBLES

Les câbles tressés du type utilisé sur l'appareil de musculation peuvent se détendre légèrement durant la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant de sentir de la résistance, vous devez les tendre.

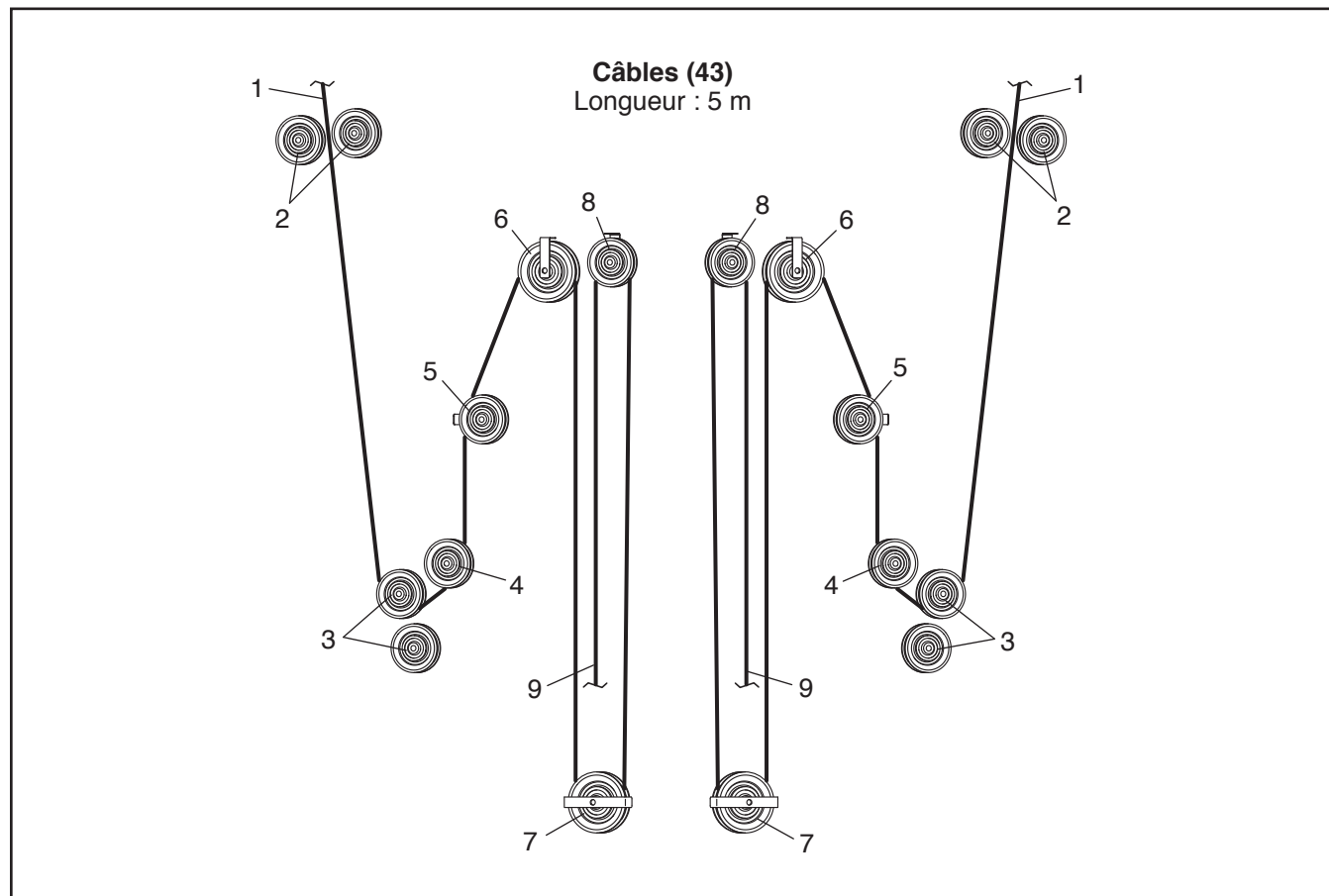
Pour tendre l'un ou l'autre Câbles (43), desserrez d'abord l'Écrou de 3/8" (16) supérieur qui maintient le bout du Câble sur le Support en U (65). Ensuite, serrez l'Écrou de 3/8" (16) inférieur jusqu'à ce que le Câble soit tendu. Enfin, serrez l'Écrou supérieur contre le Support en U.

**Ne tendez pas excessivement les câbles. Si un câble a tendance à glisser souvent hors des poulies, il est possible qu'il soit tordu. Retirez le câble et réinstallez-le.** Si un câble doit être remplacé, veuillez contacter le magasin où vous avez acheté l'appareil de musculation.



# DIAGRAMME DES CÂBLES

Les nombres sur le diagramme indiquent le parcours et la position correcte de chaque câble. Utilisez le diagramme pour vous assurer que les câbles et les arrêts de câble sont assemblés correctement. Si les câbles et les arrêts de câble ne sont pas assemblés correctement, l'appareil de musculation ne pourra pas fonctionner normalement, ce qui peut entraîner des dommages. **Assurez-vous que les arrêts de câble ne touchent pas ou ne plient pas les câbles.**



---

# CONSEILS POUR L'EXERCICE

## LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est un cycle complet d'un exercice, comme une pompe. Une « série » est un ensemble de répétitions.

**Développer les muscles** — Faites travailler vos muscles à une intensité proche de leur capacité maximale et augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Ajustez l'intensité d'un exercice individuel comme suit :

- Changez la résistance utilisée.
- Changez le nombre de répétitions ou de séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la résistance.

**Tonifier les muscles** — Tonifier vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de séries de 15 à 20 répétitions que possible sans vous sentir mal. Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Faites travailler vos muscles en effectuant plusieurs séries plutôt qu'en utilisant des résistances élevées.

**Perdre du poids** — Pour perdre du poids, utilisez une résistance faible et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Faites des exercices pendant 20 à 30 minutes, en vous reposant pendant un maximum de 30 secondes entre les séries.

**Le cross-training** — Combinez des exercices de musculation et des exercices cardiovasculaires en suivant l'exemple de programme suivant :

- Des entraînements de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices cardiovasculaires le mardi et le jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour donner à votre corps le temps de se régénérer.

## CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Familiarisez-vous avec l'appareil et apprenez la position correcte de chaque exercice. Faites preuve de bon

sens pour déterminer la durée appropriée pour chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Prenez au moins un jour de repos après chaque entraînement.

**L'échauffement** — Commencez avec 5 à 10 minutes d'exercices légers et d'étirements. L'échauffement fait monter la température de votre corps et accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'effort.

**L'entraînement** — Planifiez 6 à 10 exercices différents pour chaque entraînement. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscles principaux, en insistant sur les zones que vous souhaitez développer. Pour apporter équilibre et variété à vos entraînements, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

**Le retour à la normale** — Terminez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

## POSITIONS DES EXERCICES

Effectuez le mouvement complet de chaque exercice d'un trait et n'utilisez que les parties appropriées de votre corps. Effectuez les répétitions de chaque série doucement sans marquer de pause. La phase d'effort de chaque répétition ne devrait durer que la moitié du temps de la phase de retour. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et inspirez durant la phase de retour. Ne retenez jamais votre respiration.

Reposez-vous pendant un court instant après chaque série :

- Développer les muscles — Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier les muscles — Reposez-vous pendant une minute après chaque série.
- Perdre du poids — Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

## RESTER MOTIVÉ(E)

Pour rester motivé(e), gardez un journal de vos exercices. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance utilisée et le nombre de séries et de répétitions effectuées. Notez votre poids et vos principales mensurations une fois par mois. Pour obtenir les meilleurs résultats, faites de vos entraînements une partie intégrale et agréable de votre vie.

# LISTE DES PIÈCES

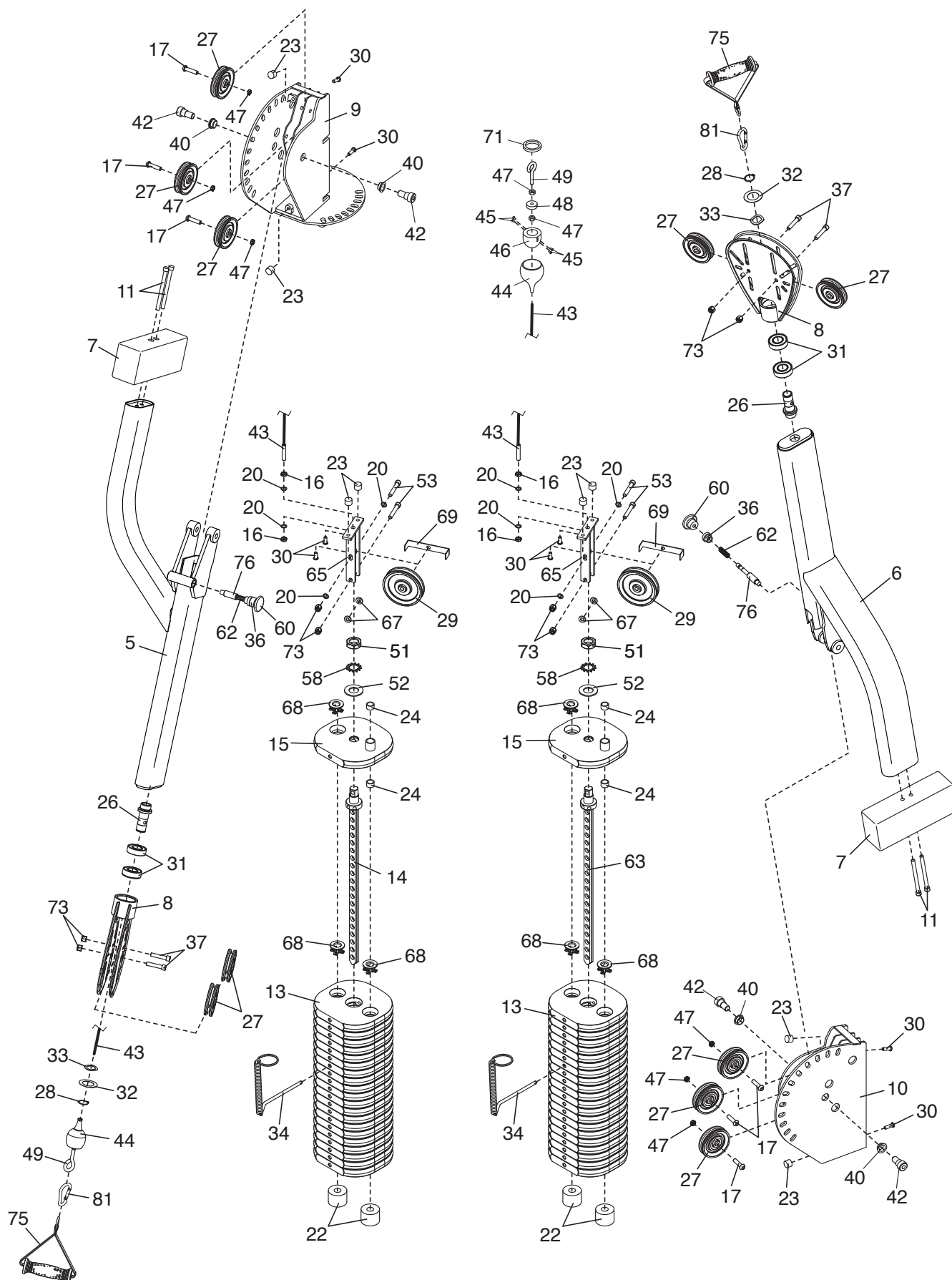
N° du Modèle VFMC4007-BLK.0 R0817A

| N° Clé | Qté | Description                              | N° Clé | Qté | Description                          |
|--------|-----|------------------------------------------|--------|-----|--------------------------------------|
| 1      | 1   | Tour                                     | 45     | 8   | Jeu de Vis de 1/4"                   |
| 2      | 1   | Panneau d'Accès                          | 46     | 2   | Coupleur                             |
| 3      | 1   | Jambe Droite                             | 47     | 10  | Écrou de Blocage de 3/8" 16          |
| 4      | 1   | Jambe Gauche                             | 48     | 2   | Roulement à Billes du Câble          |
| 5      | 1   | Bras Gauche                              | 49     | 2   | Boulon à Œillet                      |
| 6      | 1   | Bras Droit                               | 50     | 6   | Boulon de 3/8" x 1"                  |
| 7      | 2   | Contrepoids                              | 51     | 2   | Écrou de 1"                          |
| 8      | 2   | Support Pivotant                         | 52     | 2   | Rondelle Épaisse de 1"               |
| 9      | 1   | Support du Bras Gauche                   | 53     | 4   | Boulon de 3/8" x 2 1/4"              |
| 10     | 1   | Support du Bras Droit                    | 54     | 8   | Rondelle Fendue de 5/8"              |
| 11     | 4   | Vis de 3/8" x 4 1/2"                     | 55     | 8   | Écrou de Blocage de 5/8"             |
| 12     | 1   | Protection du Câble Gauche               | 56     | 8   | Écrou de Verrouillage de 1/2"        |
| 13     | 40  | Poids                                    | 57     | 2   | Petite Goupille de Réglage           |
| 14     | 1   | Sélecteur de Poids Gauche                | 58     | 2   | Rondelle Étoilée                     |
| 15     | 2   | Poids Supérieur                          | 59     | 2   | Pivot                                |
| 16     | 4   | Écrou de 3/8"                            | 60     | 4   | Bouton de Réglage                    |
| 17     | 1   | Boulon à Tête en Bouton de 3/8" x 1 1/2" | 61     | 2   | Grand Arrêt de Câble Simple          |
| 18     | 1   | Boîtier de la Tour                       | 62     | 4   | Ressort                              |
| 19     | 4   | Amortisseur de la Jambe                  | 63     | 1   | Sélecteur de Poids Droit             |
| 20     | 8   | Rondelle Striée de 3/8"                  | 64     | 1   | Boîtier du Câble Droit               |
| 21     | 4   | Guide de Poids                           | 65     | 2   | Support en U                         |
| 22     | 4   | Amortisseur de Poids                     | 66     | 1   | Vis #8                               |
| 23     | 8   | Amortisseur du Poids Supérieur           | 67     | 4   | Rondelle en Nylon de 3/8"            |
| 24     | 4   | Bague du Guide                           | 68     | 82  | Bague de Poids                       |
| 25     | 4   | Amortisseur du Bras                      | 69     | 2   | Arrêt de Câble Double                |
| 26     | 2   | Tourillon                                | 70     | 8   | Boulon de 3/8" x 3"                  |
| 27     | 14  | Poulie de 3 1/2"                         | 71     | 2   | Anneau de Maintien Interne de 1 1/8" |
| 28     | 2   | Anneau de Maintien                       | 72     | 4   | Arrêt de Câble Simple de 3"          |
| 29     | 4   | Poulie de 4 1/2"                         | 73     | 20  | Écrou de Verrouillage de 3/8"        |
| 30     | 8   | Vis de 5/16"                             | 74     | 6   | Écrou de 1/4"                        |
| 31     | 4   | Roulement de la Poulie du Pivot          | 75     | 2   | Poignée                              |
| 32     | 2   | Rondelle Fine de 1"                      | 76     | 2   | Grande Goupille de Réglage           |
| 33     | 2   | Rondelle Ondulée de 1"                   | 77     | 2   | Décoration                           |
| 34     | 2   | Goupille de Poids                        | 78     | 2   | Rondelle de 3/8"                     |
| 35     | 4   | Vis en Métal/Nylon de 1/4" x 3/4"        | 79     | 8   | Vis de 1/4" x 3/4"                   |
| 36     | 4   | Embout de la Goupille de Réglage         | 80     | 4   | Embout de la Jambe                   |
| 37     | 6   | Boulon de 3/8" x 1 3/4"                  | 81     | 2   | Attache de Câble                     |
| 38     | 6   | Boulon de 3/8" x 2"                      | 82     | 1   | Sangle pour Cheilles                 |
| 39     | 2   | Support de la Poulie                     | 83     | 1   | Panneau                              |
| 40     | 8   | Bague de 3/4"                            | 84     | 4   | Attache du Panneau                   |
| 41     | 8   | Vis à Tête Creuse de 1/2" x 1 1/2"       | *      | —   | Manuel de l'Utilisateur              |
| 42     | 8   | Boulon à Épaule de 3/4" x 1/2"           | *      | —   | Guide des Exercices                  |
| 43     | 2   | Câble                                    | *      | —   | Feuille des Autocollants des Poids   |
| 44     | 2   | Boîtier en Plastique                     |        |     |                                      |

Remarque : les caractéristiques sont susceptibles de changer sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos de ce manuel. \*Ces pièces ne sont pas illustrées.

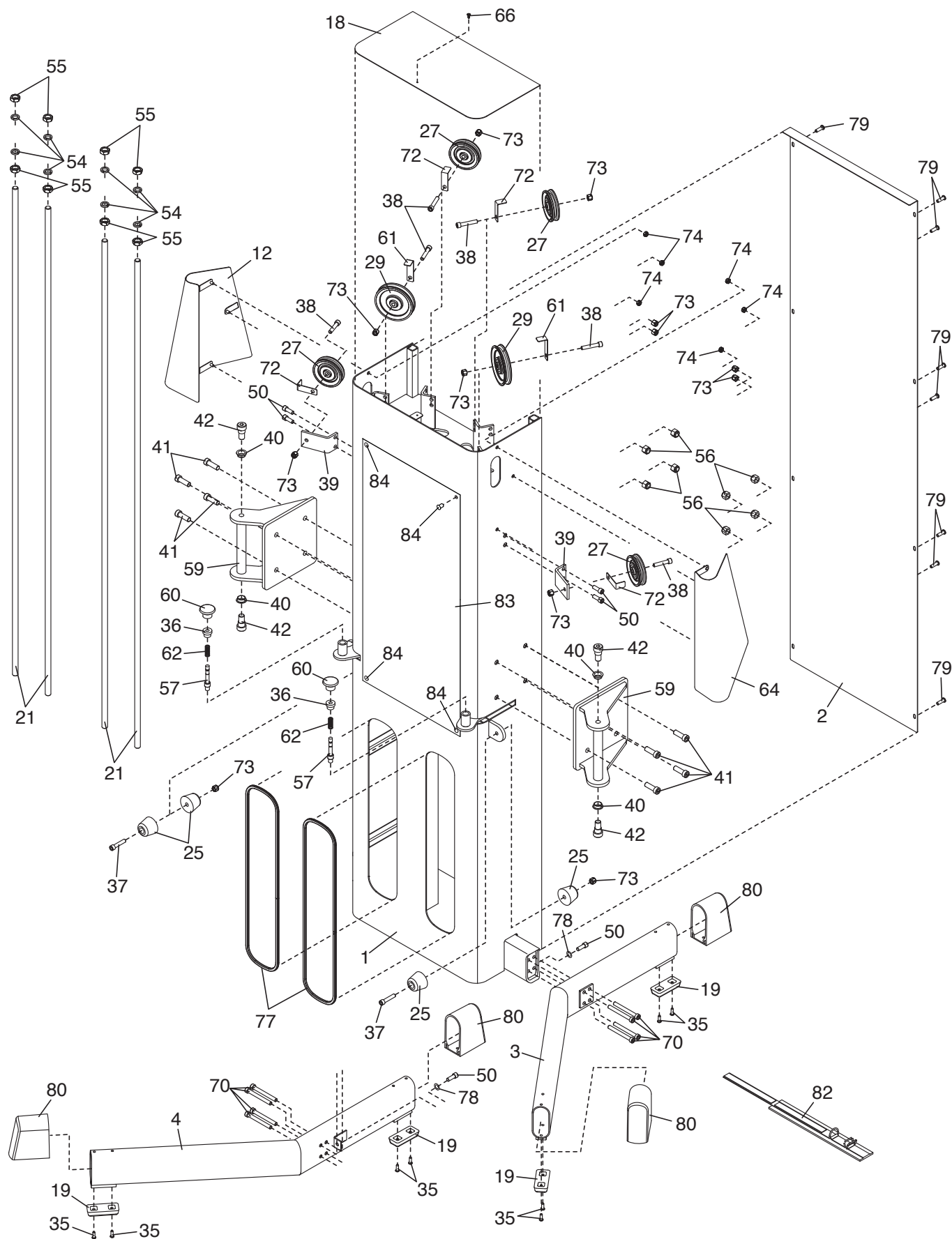
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle VFMC4007-BLK.0 R0817A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle VFMC4007-BLK.0 R0817A



# COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si vous avez besoin d'assistance, veuillez contacter notre Service à la Clientèle aux numéros de téléphone ou aux adresses ci-dessous. **Veuillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous voulez commander des pièces de rechange, veuillez noter le numéro-clé et la description de chaque pièce (voir la LISTE DES PIÈCES et les SCHÉMAS DÉTAILLÉS à la fin de ce manuel).**

## Dans les États-Unis

Téléphone : 1-800-201-2109 du lundi au vendredi, de 6h à 18h

E-mail : [customercare@freemotionfitness.com](mailto:customercare@freemotionfitness.com)

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

## En dehors des États-Unis

Téléphone : +001-800-527-5417 ou + 001-435-786-3521, du lundi au vendredi, de 6h à 15h, heure de rocheuses

E-mail : [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)

# GARANTIE LIMITÉE

**Cet appareil est garanti pour une utilisation dans des lieux dont l'accès ne nécessite pas de frais d'inscription, ce qui inclut les salles de sport dans les hôtels, les immeubles d'habitation, les bureaux, les casernes de pompiers, les postes de police, et les salles de rééducation dans les hôpitaux et les cabinets de kinésithérapie. Cet appareil n'est pas garanti dans le cadre d'une utilisation intensive comme dans un club de sport, une université, un centre de loisirs ou des équipements militaires ; toute utilisation dans de tels lieux annule cette garantie.**

## 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 ce 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

Référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.