

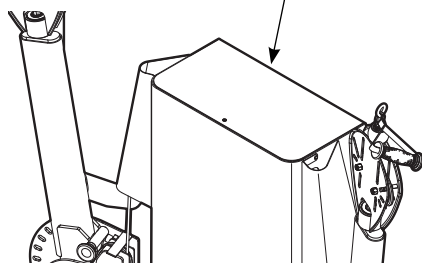
FREEMOTION® | EXT

Dual Cable Cross™

N°. du Modèle VFMC4007-INT.0
N°. de Série _____

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

Autocollant du Numéro de Série (sous le cadre)



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez vous reporter à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE en dernière page de ce manuel.

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

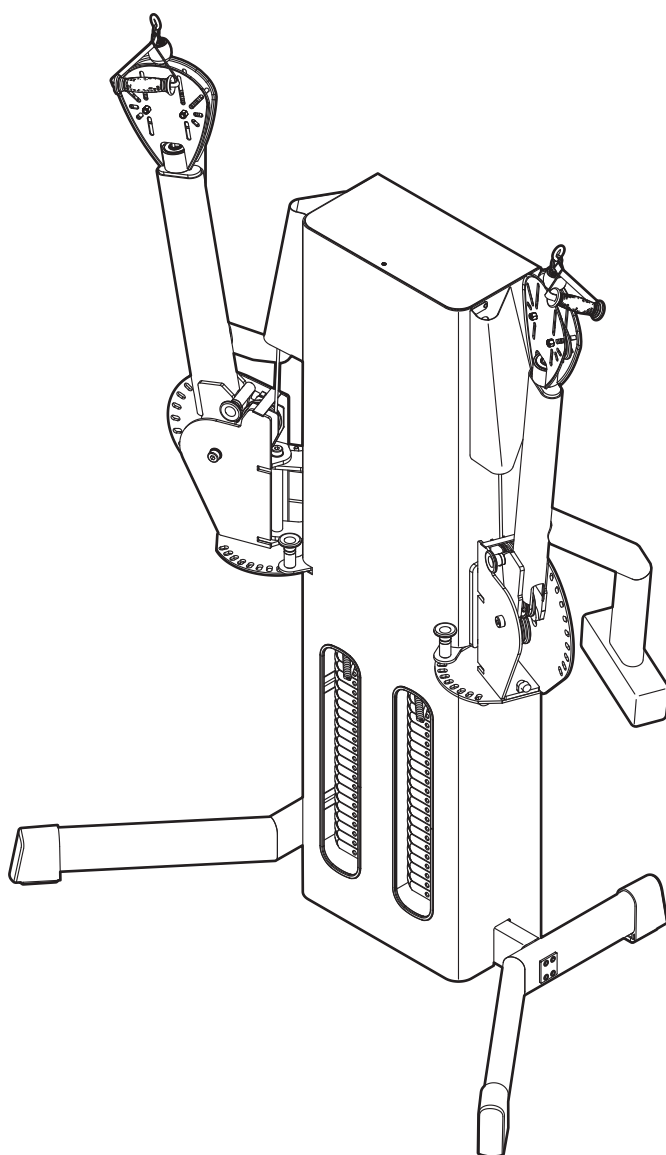


TABLE DES MATIÈRES

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

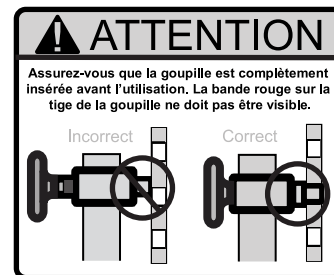
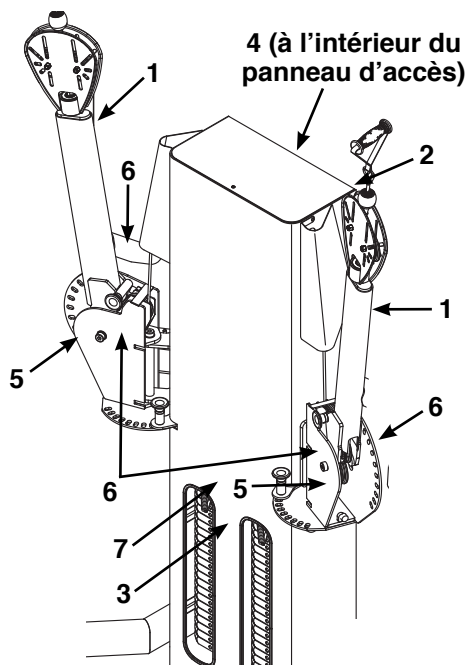
Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont peut-être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



Autocollant 1 (GZ7008)



Autocollant 2 (GZ7006)



Autocollant 5 (GZ7376)



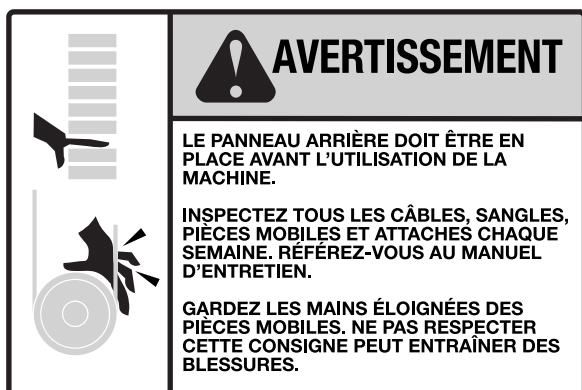
Autocollant 6 (GZ7005)



Autocollant 3
(GZ7026)



Autocollant 7 (298438)



Autocollant 4
(GZ7004)

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : lisez l'ensemble des instructions de ce manuel ainsi que tous les avertissements inscrits sur votre appareil de musculation avant de l'utiliser, afin de diminuer les risques de blessures graves. FreeMotion Fitness ne pourra en aucun cas être tenu responsable des blessures ou dégâts matériels consécutifs ou liés à 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.
2. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
3. Utilisez uniquement l'appareil de musculation 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 une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.
5. Placez 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 assez de place autour de l'appareil pour y monter, en descendre et l'utiliser.
6. N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation à tout moment.
8. L'appareil de musculation est conçu pour supporter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 159 kg.
9. Portez des vêtements appropriés quand vous vous entraînez ; ne portez pas des vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans l'appareil de musculation. Pour protéger vos pieds, portez toujours des chaussures de sport quand vous vous entraînez.
10. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
11. Assurez-vous que les câbles sont toujours bien enroulés dans les poulies. Si un câble se plie alors que vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et assurez-vous que le câble se trouve bien dans les poulies.
12. Assurez-vous que les goupilles de poids sont complètement enfoncées dans les piles de poids avant de commencer vos exercices.
13. Assurez-vous que les quatre boutons de réglage sont complètement enfoncés avant de commencer vos exercices.
14. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et reposez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné l'appareil de musculation FREEMOTION® EXT DUAL CABLE CROSS™. Grâce à des mouvements libres, vous pouvez faire travailler les groupes de muscles de votre corps ensemble, comme vous le faites naturellement, et vous entraînez plus efficacement avec un objectif.

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

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

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

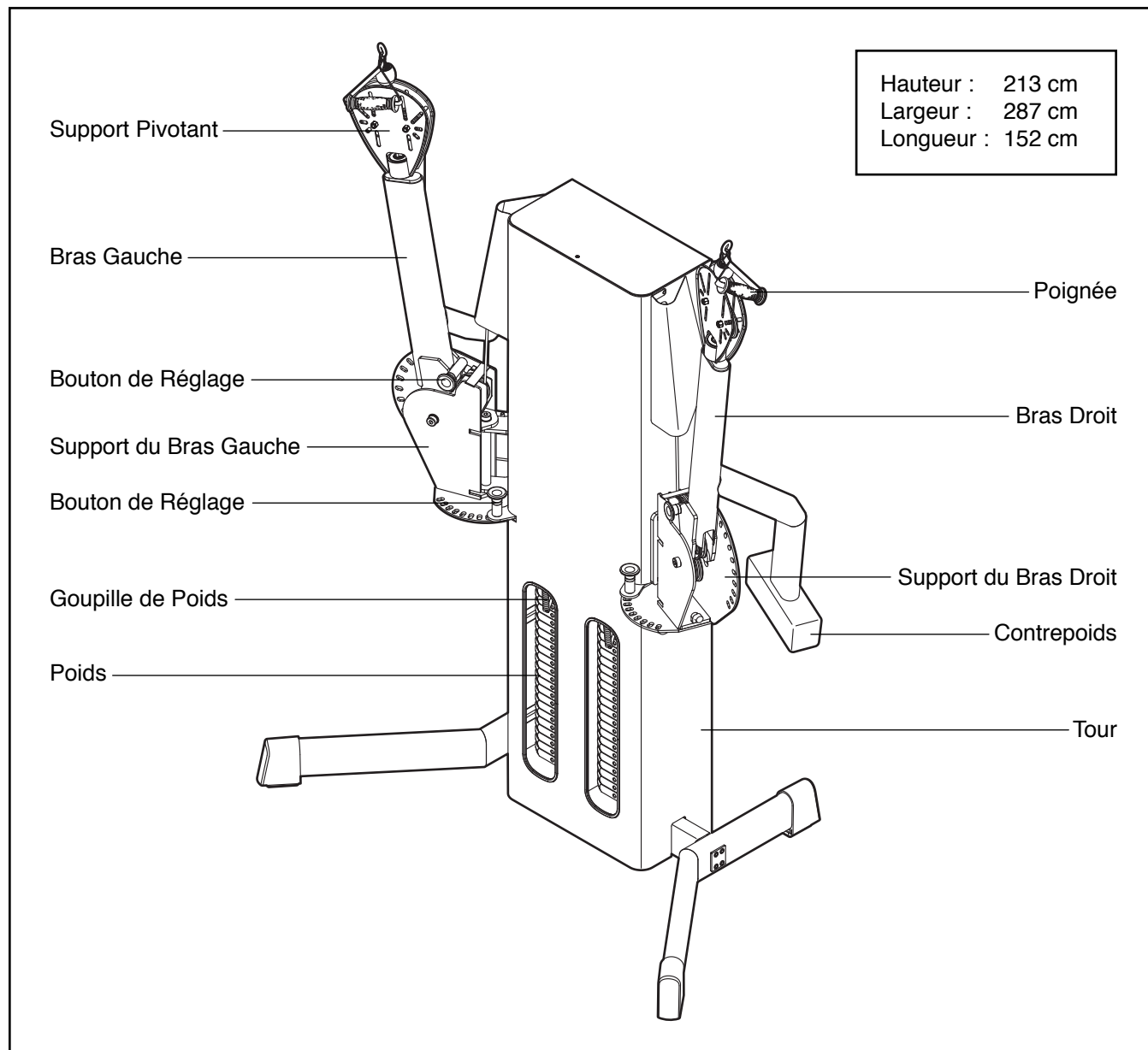
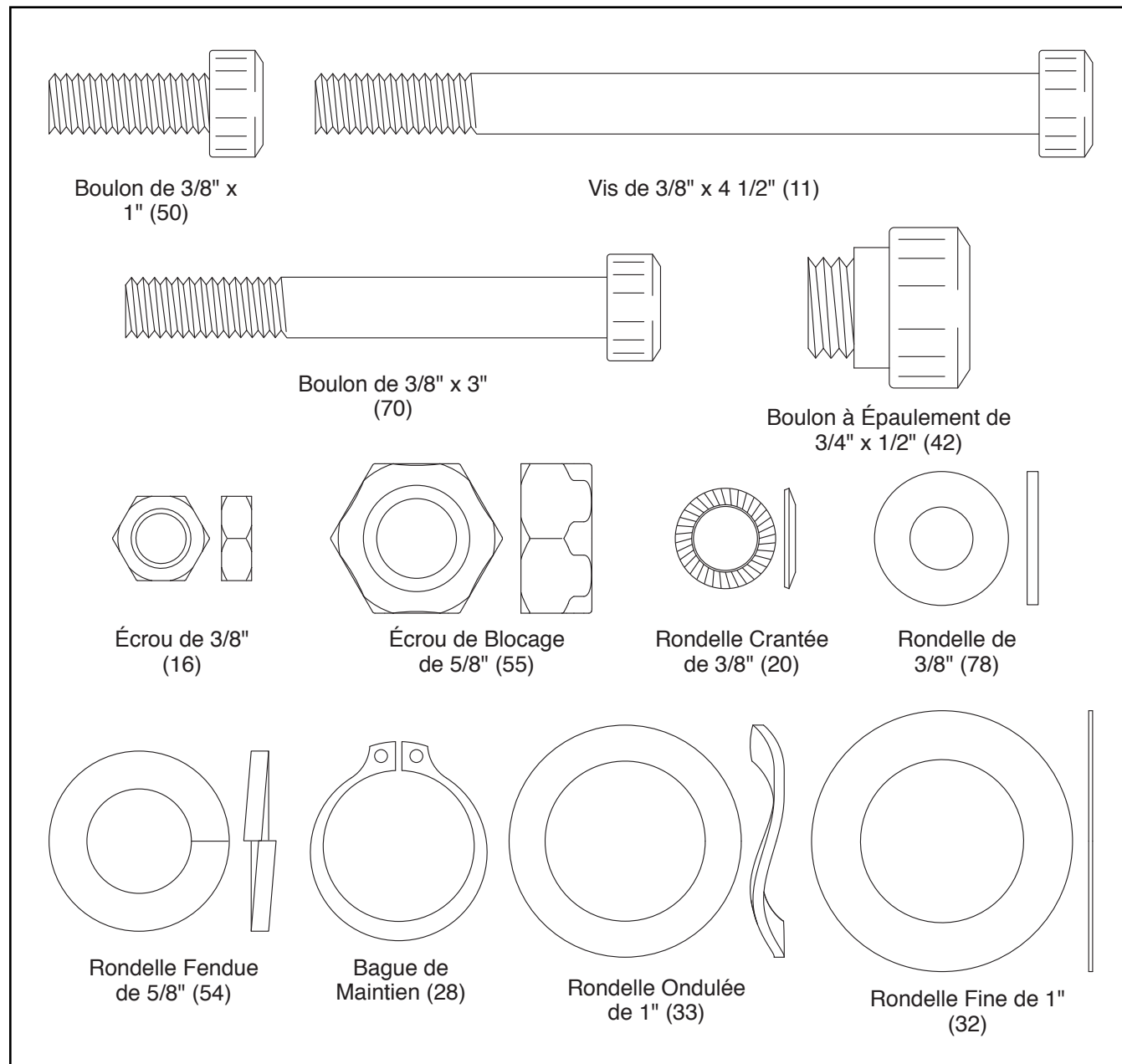


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce correspond au numéro d'identification de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. **IMPORTANT : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage. Des pièces de rechange sont parfois incluses..**



ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- À cause de la taille et du poids de l'appareil, vous devez l'assembler à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace libre pour pouvoir circuler autour de l'appareil durant l'assemblage.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir effectué toutes les étapes de l'assemblage.
- Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 6.
- Certaines pièces décrites lors des étapes de l'assemblage peuvent être pré-assemblées.

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

deux clés à molette



un maillet en caoutchouc



un tournevis plat



un tournevis cruciforme



trois clés hexagonales



une paire de pinces à bec



L'assemblage peut être facilité par l'utilisation d'un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche ou fermées, ou un jeu de clés à cliquet.

1.

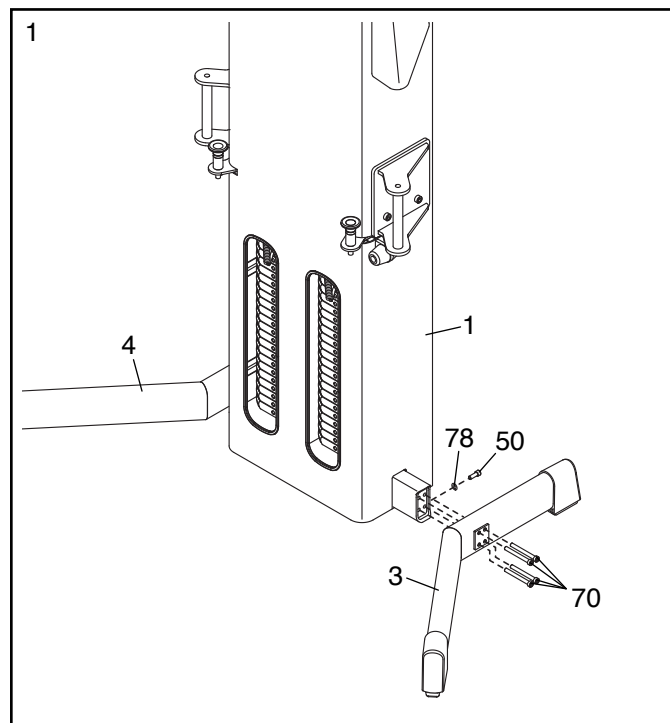
Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris les informations ci-dessus.

Demandez à une deuxième personne de tenir la Tour (1) et penchez-la 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.

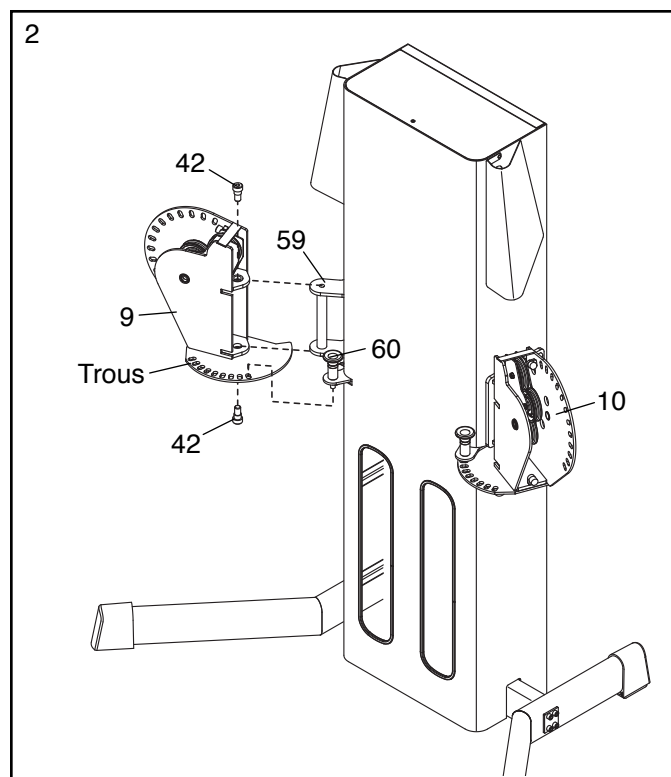
Serrez les huit Boulons de 3/8" x 3" (70) et les deux Boulons de 3/8" x 1" (50).



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



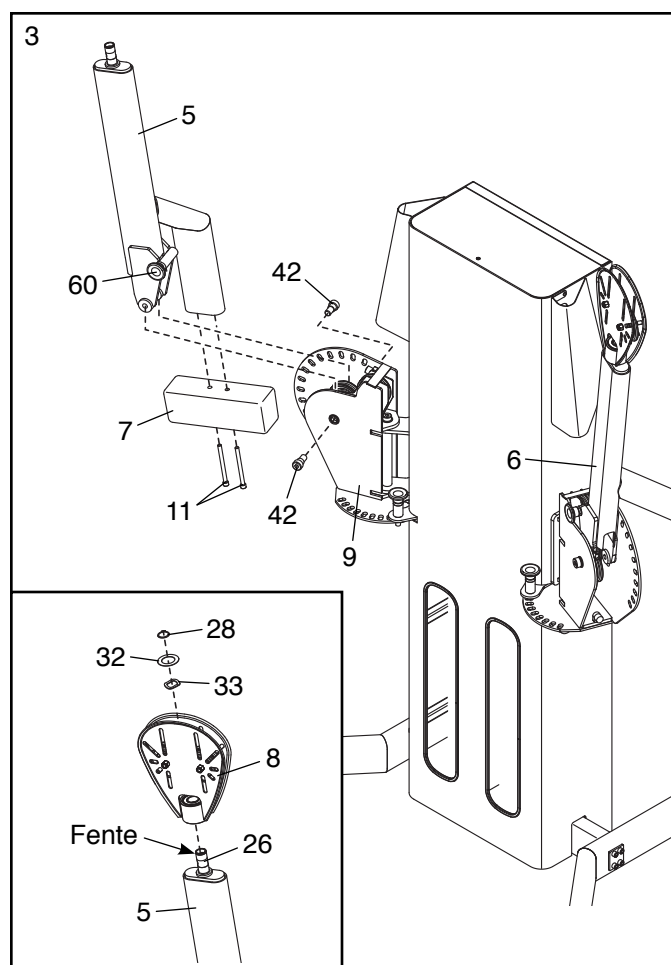
3. Tirez le Bouton de Réglage (60) sur le Bras Gauche (5), tenez l'extrémité du Bras Gauche à l'intérieur du Support du Bras Gauche (9), puis enfoncez le Bouton de Réglage dans un des trous de réglage sur le Support du Bras Gauche.

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

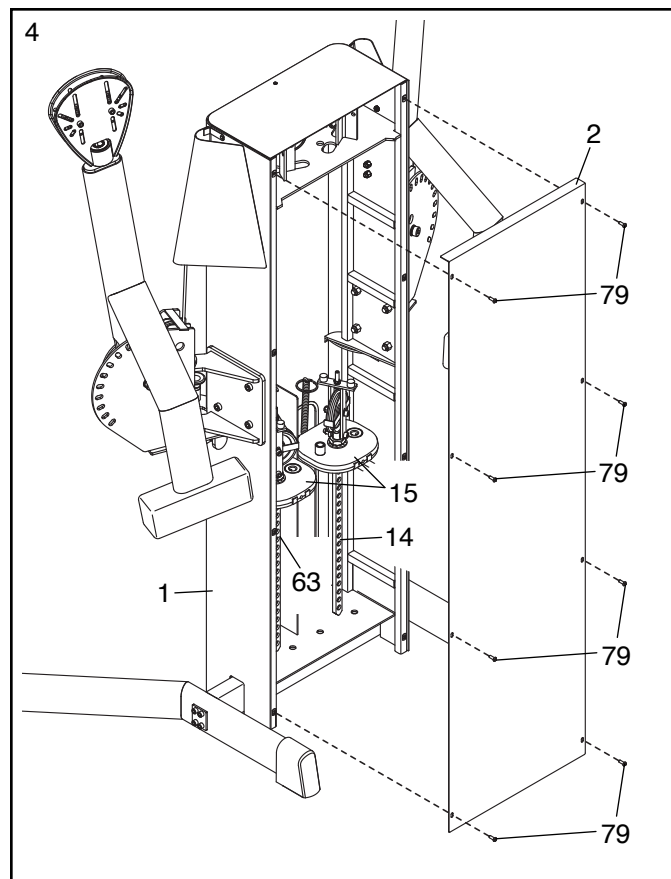
Référez-vous au schéma encadré. Glissez un Support Pivotant (8), une Rondelle Ondulée de 1" (33), et une Rondelle Fine de 1" (32) dans le Tourillon (26) sur le Bras Gauche (5). Ensuite, à l'aide des pinces à bec, enfoncez la Bague de Maintien (28) dans la fente indiquée sur le Tourillon.

Répétez cette étape sur le côté droit de l'appareil de musculation.



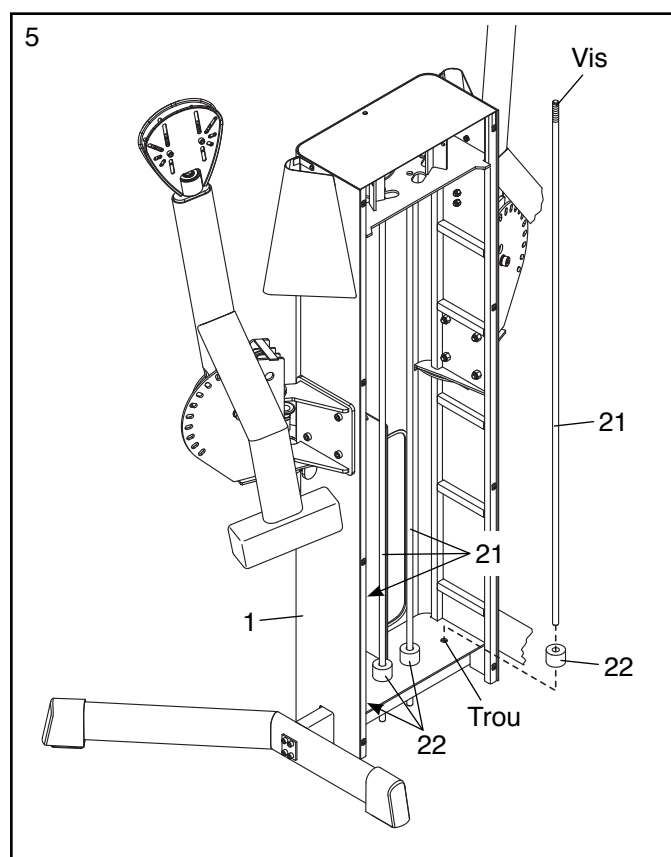
4. Retirez les huit Vis de 1/4" x 3/4" (79) du Panneau d'Accès (2) au dos de la Tour (1). Ensuite, retirez le Panneau d'Accès.

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



5. Placez un Amortisseur de Poids (22) sur le trou indiqué sur la Tour (1). Ensuite, orientez une Barre du Guide de Poids (21) de manière à ce que la partie vissée soit en haut, puis enfoncez la Barre du 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).

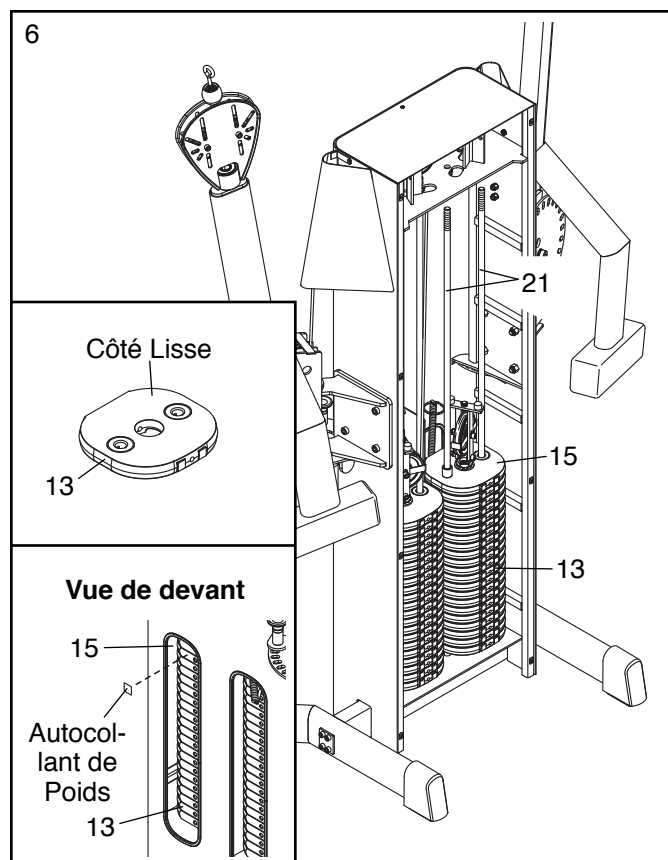


6. Orientez vingt Poids (13) comme sur le schéma encadré supérieur. Glissez les Poids sur les Guides de Poids (21) gauche. **Remarque : s'il y a des autocollants numérotés sur les Poids, assurez-vous de glisser le Poids avec le chiffre le plus élevé en premier sur les Barres de Guide de Poids.**

Ensuite, glissez le Poids Supérieur (15) et la Barre de Poids Gauche (non-illustrée) sur le Guide de Poids (21) gauche.

Si les autocollants numérotés ne se trouvent pas sur les Poids (13), trouvez la feuille d'autocollants numérotés incluse. Collez un autocollant numéroté sur le Poids Supérieur (15) puis sur chacun des Poids (13) à l'endroit indiqué sur le schéma encadré inférieur ; **assurez-vous que l'autocollant avec le nombre le plus bas est collé sur le Poids Supérieur.**

Répétez cette étape sur le côté droit de l'appareil de musculation.

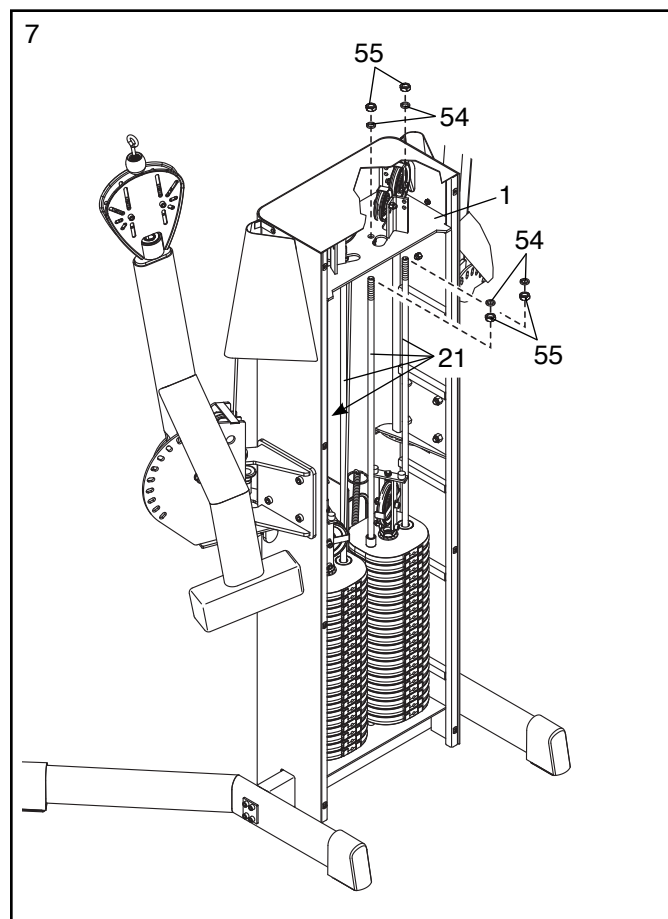


7. Serrez un Écrou de Blocage de 5/8" (55) autant que possible dans le Guide de Poids (21), puis glissez une Rondelle Fendue de 5/8" (54) sur le Guide de Poids.

Ensuite, soulevez le Guide de Poids (21) aussi haut que possible dans la Tour (1).

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

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

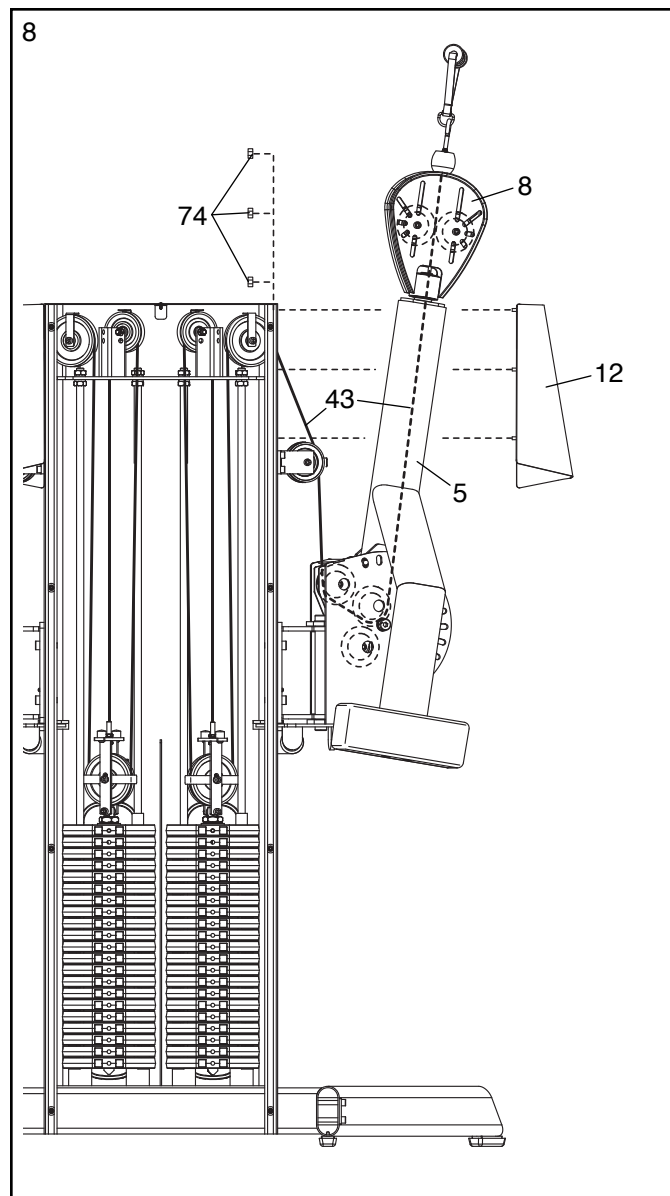


8. Retirez les trois Écrous de 1/4" (74) qui maintiennent le Boîtier du Câble Gauche (12) sur l'appareil de musculation. Ensuite, retirez le Boîtier du Câble Gauche.

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

Conseil : il sera peut-être utile de dévisser les écrous et les boulons qui attachent les arrêts de câble alors que vous faites passer le Câble (43) autour des poulies. Après avoir installé le Câble, revissez les écrous et les boulons.

Assurez-vous que les arrêts de câble sont orientés comme illustré sur le DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 15 ; si les Câbles frottent contre les arrêts de câble, les Câbles peuvent être endommagés.



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

Ensuite, glissez une Rondelle Crantée de 3/8" (20) sur le Câble et enfoncez le Câble dans le trou en haut du Support en « U » (65) gauche.

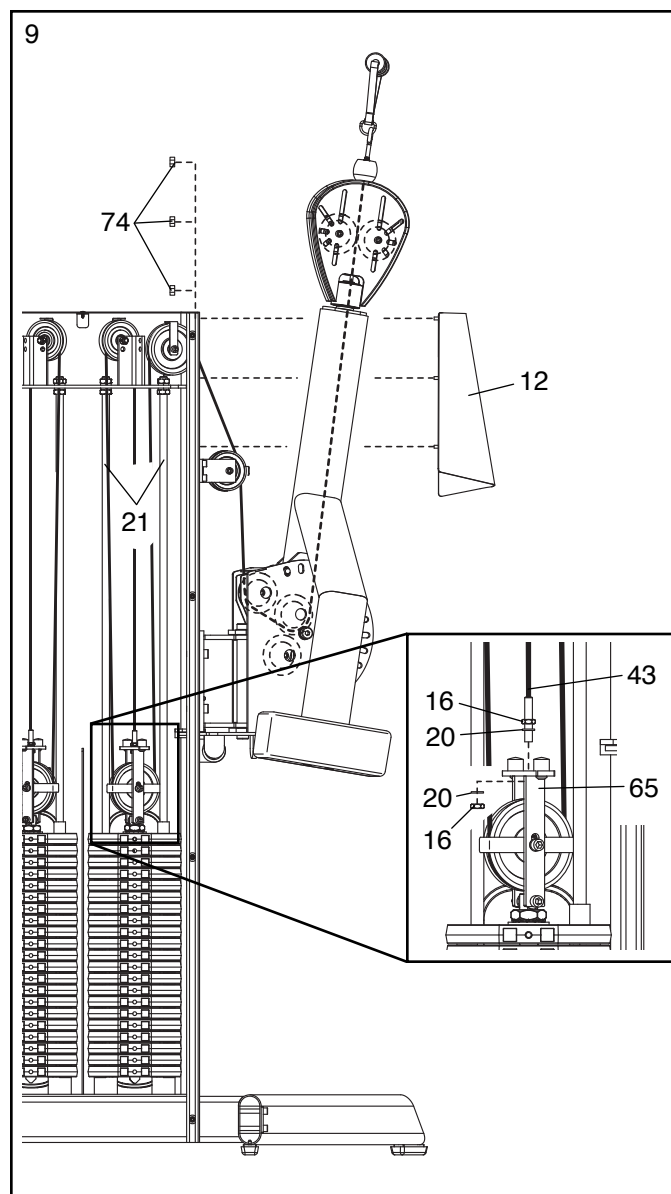
Ensuite, glissez une autre Rondelle Crantée de 3/8" (20) sur le Câble et serrez un autre Écrou de 3/8" (16) sur le Câble.

Ré-attachez le Boîtier Gauche du Câble (12) à l'aide des trois Écrous de 1/4" (74).

Répétez l'étape 8 et cette étape de l'autre côté de l'appareil de musculation.

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

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



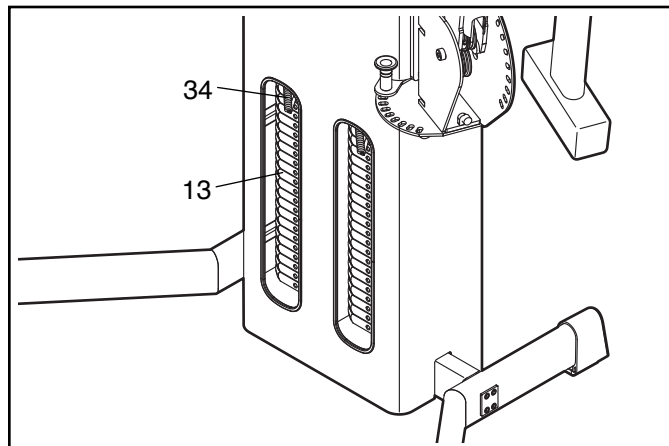
10. **Assurez-vous que toutes les pièces ont été correctement serrées avant d'utiliser l'appareil de musculation.** Remarque : des pièces supplémentaires sont peut-être incluses.

RÉGLAGES

Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 16 pour obtenir des renseignements importants sur la façon de tirer le maximum de votre programme d'exercice. Référez-vous également au guide d'exercices joint afin de voir les postures correctes pour divers exercices.

CHANGER LA RÉSISTANCE

Pour changer la résistance d'une des piles de poids, enfoncez la Goupille de Poids (34) dans le trou sur le Poids (13) désiré. **Assurez-vous que la Goupille de Poids est complètement enfoncée dans la Barre de Poids (non-illustrée).**



RÉGLER LES BRAS

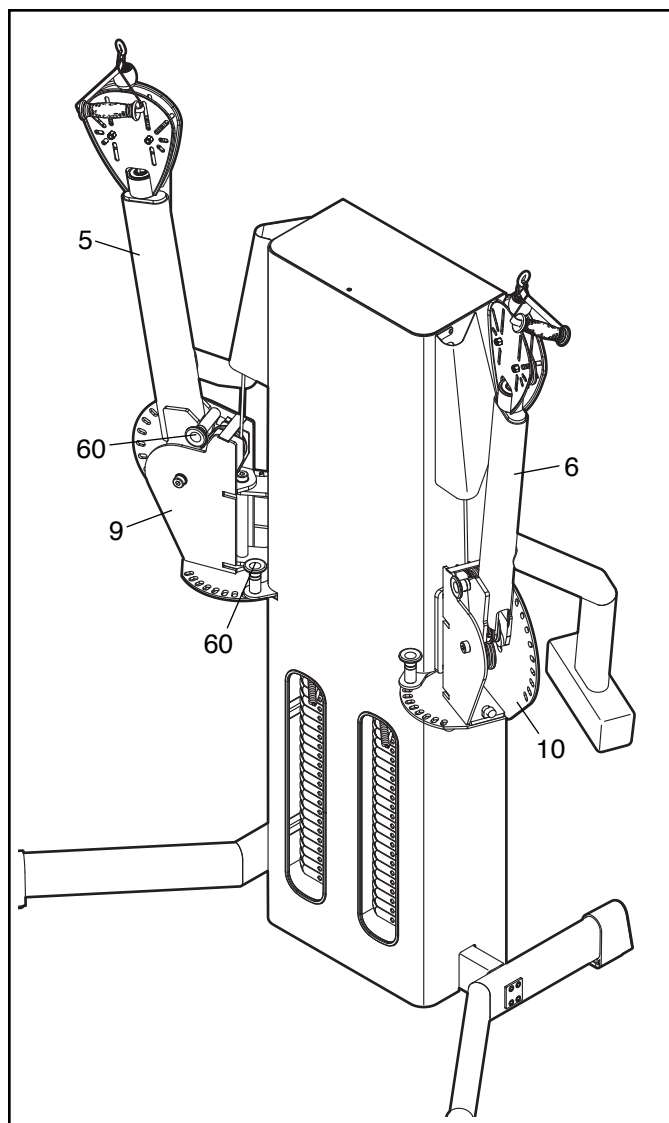
Pour régler la position du Bras Gauche (5), tirez le Bouton de Réglage (60) indiqué, placez le Bras Gauche dans la position désirée, puis enfoncez le Bouton de Réglage dans un des trous de réglage sur le Support du Bras Gauche (9). **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est enfoncé dans un des trous de réglage.**

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

RÉGLER LES SUPPORTS DES BRAS

Pour changer la position du Support du Bras Gauche (9), tirez le Bouton de Réglage (60) indiqué, 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 sur la goupille ne devrait pas être visible.**

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



ENTRETIEN

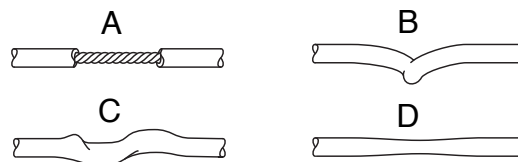
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Nettoyez l'appareil de musculation avec un chiffon humide et un détergent doux et non-abrasif ; **n'utilisez jamais un dissolvant pour nettoyer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

LUBRIFICATION GUIDE DU POIDS

Nettoyez et lubrifiez toute la hauteur de chaque guide de poids en l'essuyant avec un chiffon doux et un peu d'huile de moteur légère (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®.**

INSPECTION DU CÂBLE

Vérifiez toute la longueur de chaque câble en effectuant lentement une répétition sur l'appareil ; inspectez le câble exposé à l'extérieur de l'appareil et le câble à l'intérieur de la tour. Passez les doigts le long du câble, en faisant attention aux plis et aux points d'attache. Vérifiez que les conditions illustrées à droite ne s'appliquent pas à vos câbles, ce qui pourrait indiquer qu'un câble doit être changé.



- A. gaine de câble déchirée ou fendue
- B. câble tordu ou sévèrement plié
- C. gaine enroulée sur elle-même ou tordue
- D. gaine de câble étirée ou usée

RÉGLAGE DU CÂBLE

Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur l'appareil de musculation, peuvent se détendre légèrement lors de leur première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles doivent être tendus.

Pour tendre chaque Câble (43), dévissez 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 serrez pas excessivement les câbles. Si un câble a tendance à glisser régulièrement hors des poulies, il est possible que le câble se soit tordu. Retirez le câble et ré-installez-le. Si un câble a besoin d'être remplacé, veuillez contacter le distributeur autorisé qui vous a vendu l'appareil de musculation.

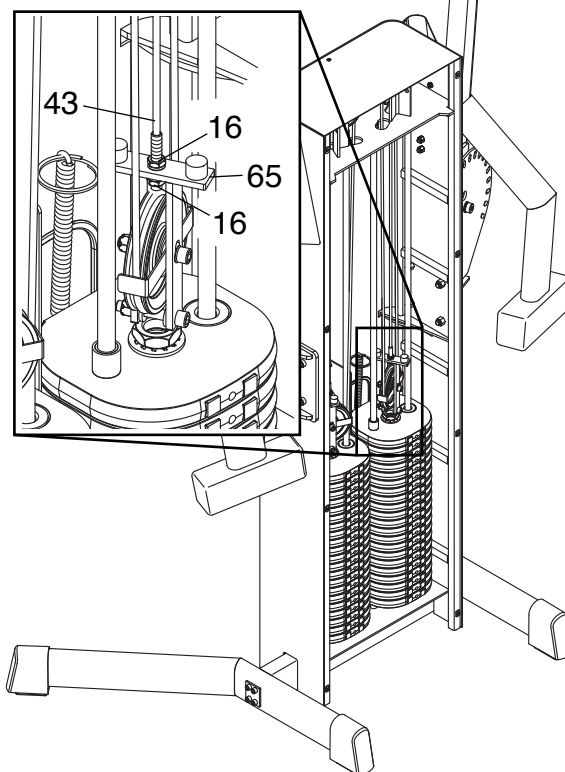
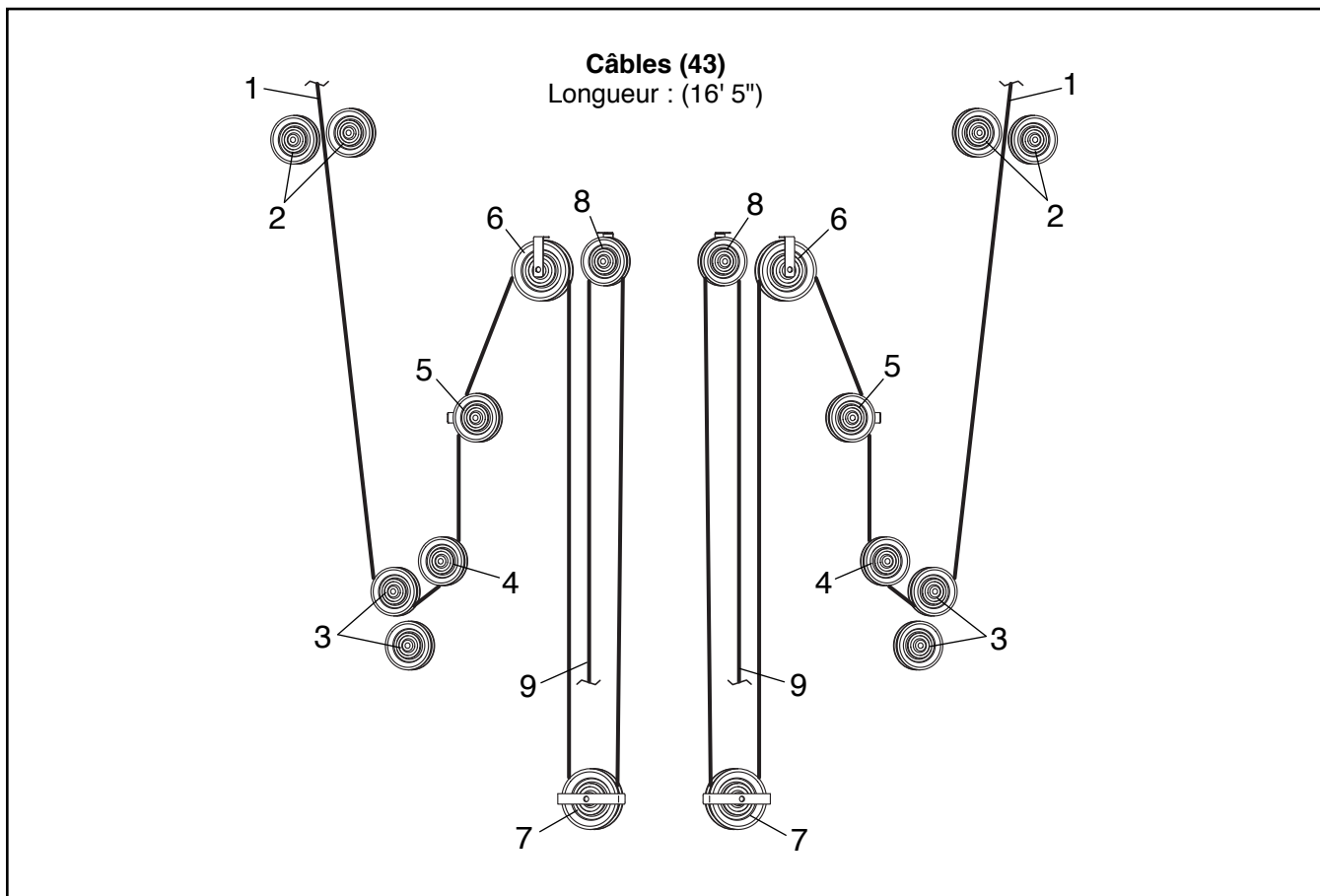


DIAGRAMME DES CÂBLES

Les nombres sur le schéma du câble ci-dessous indique le circuit correct du câble. Utilisez ce schéma pour vous assurer que le câble et les protections du câble ont été montés correctement. Si le câble ne sont pas mis en place correctement, l'appareil ne pourra pas fonctionner normalement et peut être endommagé. Les chiffres indiquent la position correcte du câble. **Assurez-vous que les protections du câble ne touchent et ne plient pas le câble.**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroître la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou 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 effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre

propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroître la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle VFMC4007-INT.0 R0814A

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

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle VFMC4007-INT.0 R0814A

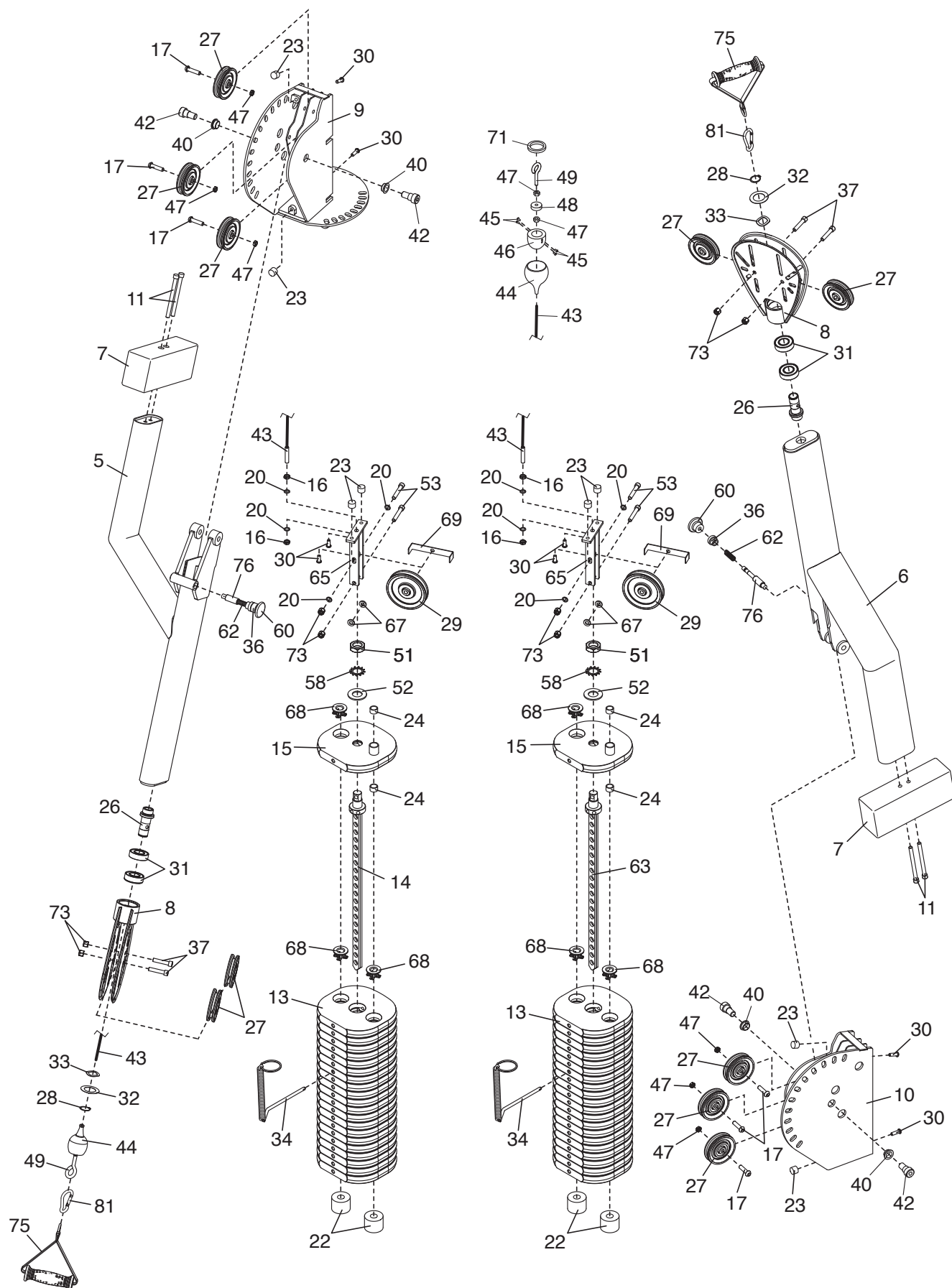
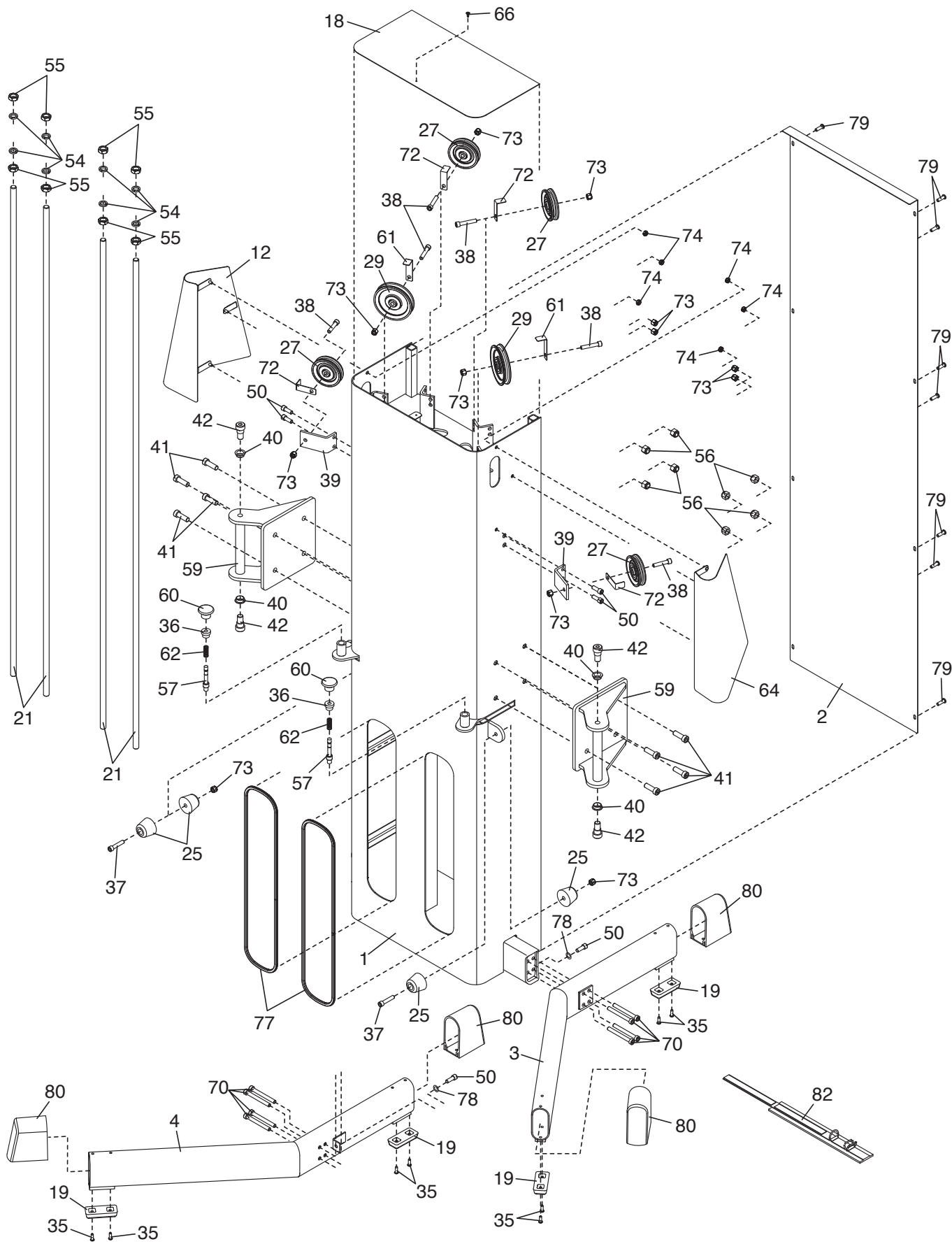


SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N°. du Modèle VFMC4007-INT.0 R0814A



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 (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 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

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