

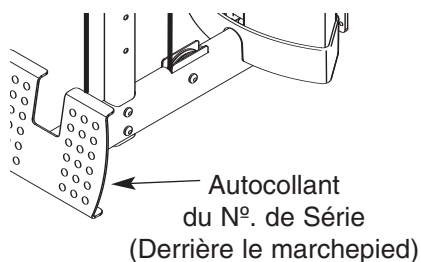
FREEMOTION[®] *CARBON*[™] Traveling Pulley

MANUEL DE L'UTILISATEUR

N^o. du Modèle VMSY80507.0

N^o. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.

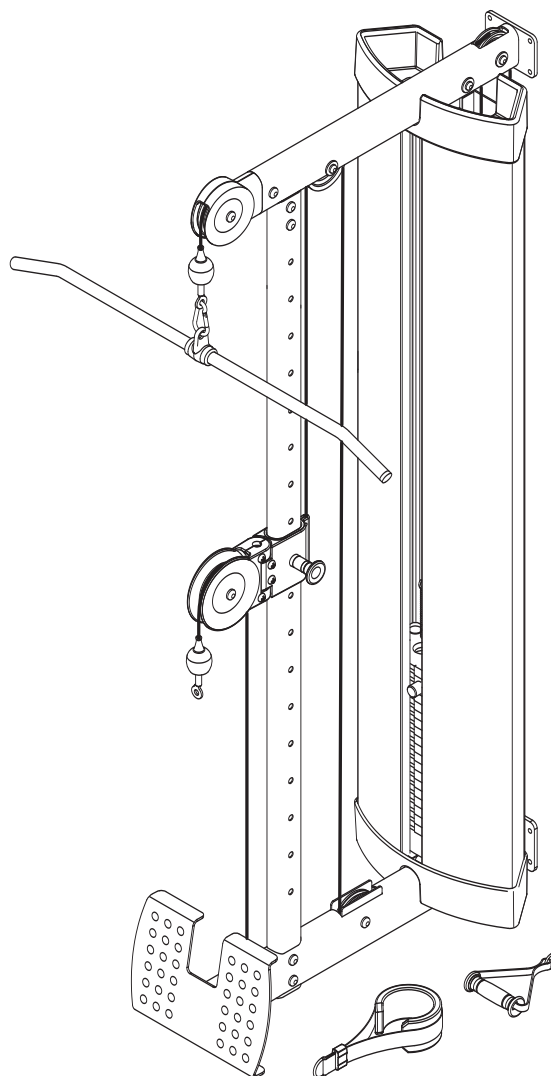


QUESTIONS ?

Chez FreeMotion Fitness nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions, référez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE à la 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.



Notre site Internet

www.freemotionfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGES	16
ENTRETIEN	17
DIAGRAMME DU CÂBLE	18
CONSEILS POUR L'EXERCICE	19
GUARANTIE LIMITÉE	21
Liste des pièces	22
Schéma détaillé	23
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

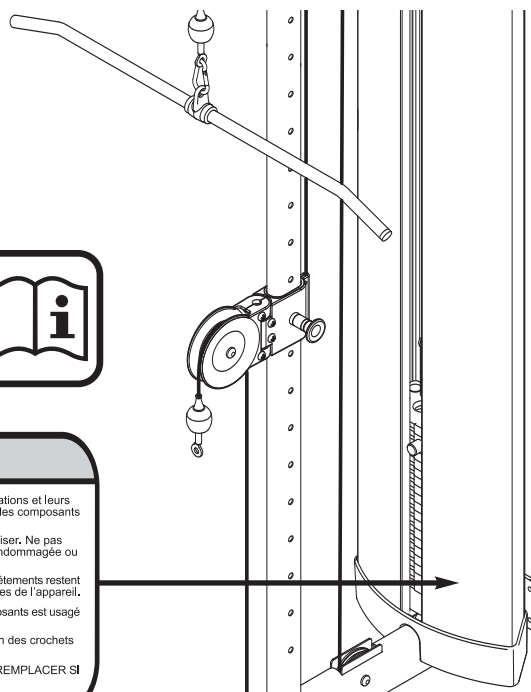
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré est collé à l'endroit indiqué.
Si l'autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro au dos de ce manuel et commandez un nouvel autocollant gratuit. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré dans sa taille réelle.



⚠ AVERTISSEMENT

- Ne jamais utiliser de poids, ou tout autre moyen pour augmenter graduellement la résistance au poids, qui ne vous aient pas été fournis par le fabricant.
- Ne pas laisser les enfants monter sur les machines. Les adolescents utilisant la machine doivent être surveillés par un adulte connaissant le fonctionnement de l'appareil.
- Cet équipement est à utiliser uniquement sous surveillance qualifiée.
- Ne JAMAIS laisser le bloc de poids en position élevée.
- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin.
- Une mauvaise utilisation de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant d'utilisation et suivez* tous les avertissements et instructions.
- EXAMINER tous les câbles, les fixations et leurs connexions. Ne pas utiliser si l'un des composants est usagé ou endommagé.
- Examiner la machine avant de l'utiliser. Ne pas utiliser la machine si elle semble endommagée ou si elle ne fonctionne pas.
- Veillez à ce que votre corps et vos vêtements restent éloignés de toutes les pièces mobiles de l'appareil.
- Ne JAMAIS utiliser si l'un des composants est usagé ou endommagé.
- Assurez-vous de la correcte fixation des crochets des poids.
- Ne pas enlever cette étiquette. LA REMPLACER SI ELLE EST ABIMÉE.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ Avertissement : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur l'appareil de musculation avant d'utiliser cet appareil. FreeMotion Fitness ne peut être tenu responsable pour les blessures ou les dégâts matériels résultants de l'utilisation de l'appareil de musculation.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.
2. Utilisez l'appareil de musculation de course selon les usages décrits.
3. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions.
4. Gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil de musculation sur une surface plane. Placez un tapis sous l'appareil pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour de l'appareil de musculation pour monter, descendre et utiliser l'appareil.
5. Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation.
7. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
8. Assurez-vous que les câbles sont dans les poulies à tout moment. Si un câble se plie pendant vos exercices, arrêtez-vous immédiatement et assurez-vous que le câble est bien enroulé sur les poulies.
9. Portez des vêtements appropriés quand vous vous entraînez. Portez aussi des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Assurez-vous toujours que la goupille de poids est complètement enfoncée dans la pile de poids avant de vous entraîner.
11. Pour empêcher l'appareil de musculation de se renverser, assemblez toujours une autre station (vendue séparément) sur la colonne centrale (vendue séparément) avant d'assembler la station de la POULIE MOBILE.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites plutôt des exercices de retour à la normale.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi la station de la TRAVELING PULLEY [POULIE MOBILE] pour l'appareil de musculation polyvalent FREEMOTION® CARBON. La station de la TRAVELING PULLEY est un élément de la série des stations de poids conçues pour développer tous les groupes de muscles principaux du corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature et une force impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, l'appareil de musculation vous aidera à atteindre les résultats précis que vous désirez.

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

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à COMMENT CONTACTER NOTRE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant de ce manuel.

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le manuel de l'utilisateur.

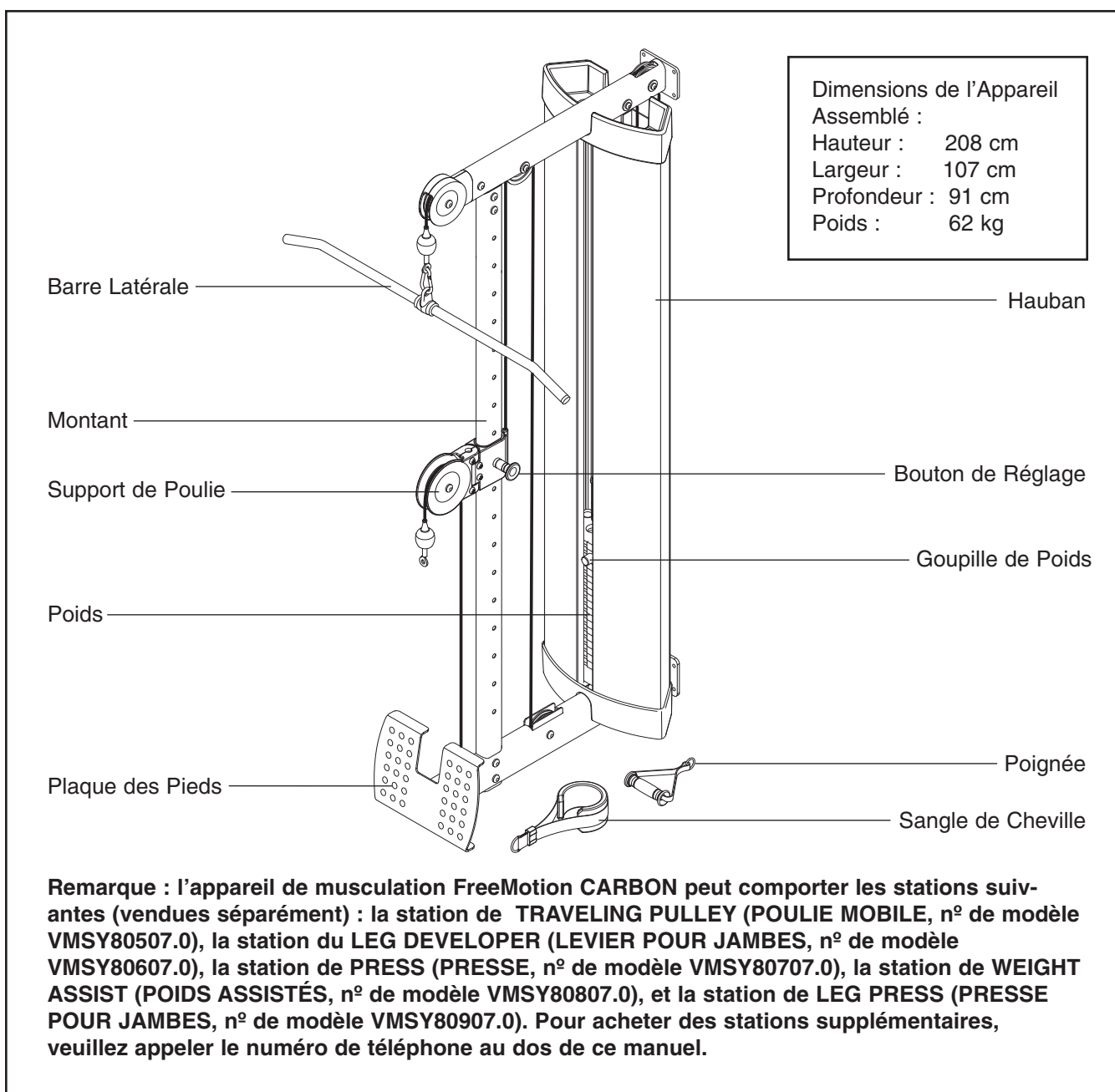


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

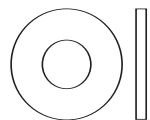
Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma se réfère au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si les pièces sont déjà attachées.**



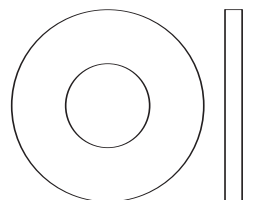
M6 Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (53)



M10 Écrou de Verrouillage en Nylon Épais (38)



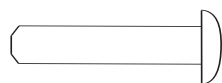
Rondelle de M6.5 (54)



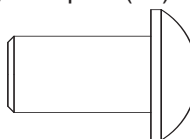
Rondelle de M10 (37)



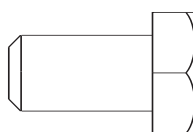
Vis de Blocage de M8 x 8mm (45)



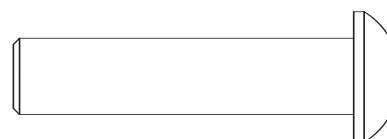
Vis de M5 x 25mm (47)



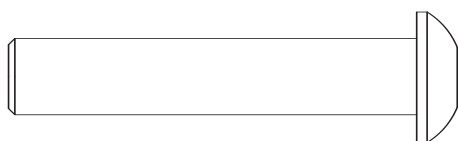
Vis de M10 x 19mm (52)



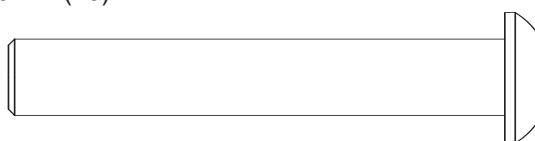
Vis Hexagonale de M10 x 19mm (40)



Boulon de M10 x 45mm (56)



Boulon de M10 x 54mm (41)



Boulon de M10 x 66mm (34)

ASSEMBLAGE

Simplifiez-vous l'assemblage

Le contenu de ce manuel est conçu pour assurer que la station de poids puisse être assemblée par n'importe qui. En prévoyant assez de temps, l'assemblage se passera sans problème.

Avant de commencer l'assemblage, lisez attentivement l'information et les instructions ci-dessous :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- À cause de son poids et de sa taille, la station de poids doit être assemblée à l'endroit où elle sera utilisée. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour de l'appareil pour faire le tour de la station quand vous l'assemblez. **Si vous attachez des stations supplémentaires sur la colonne, prévoyez aussi assez d'espace pour ces stations.**
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez les paquets d'emballage. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.

- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le **TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES** à la page 5.
- Alors que vous assemblez la station de poids, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme sur les schémas.
- Serrez toutes les pièces alors que vous les assemblez, à moins que les instructions ne vous indiquent le contraire.
- L'assemblage requiert la clé hexagonale et la graisse incluses, et peut nécessiter l'utilisation des outils suivants :

Deux clés anglaises



Un maillet en caoutchouc



Un tournevis plat



Un tournevis cruciforme



Une clé de torque (non-illustrée)

L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de clé à douilles ou un jeu de clés ouvertes ou fermées.

1.

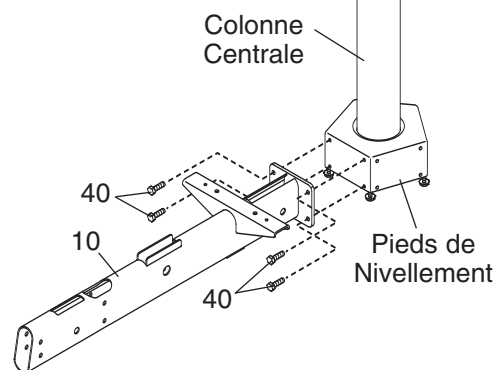
Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir bien compris l'information contenue dans l'encadré ci-dessus. Remarque : certaines pièces décrites dans les étapes de l'assemblage peuvent avoir été pré-assemblées.

IMPORTANT : pour empêcher l'appareil de musculation de se renverser, assemblez toujours une autre station (vendue séparément) sur la colonne centrale (vendue séparément) avant d'assembler la station de la **TRAVELING PULLEY**.

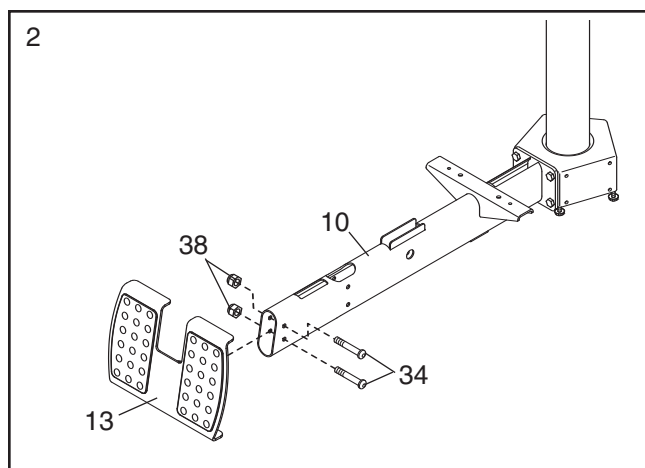
Attachez la Base (10) sur la colonne centrale à l'aide de quatre Vis Hexagonale de M10 x 19mm (40).

1

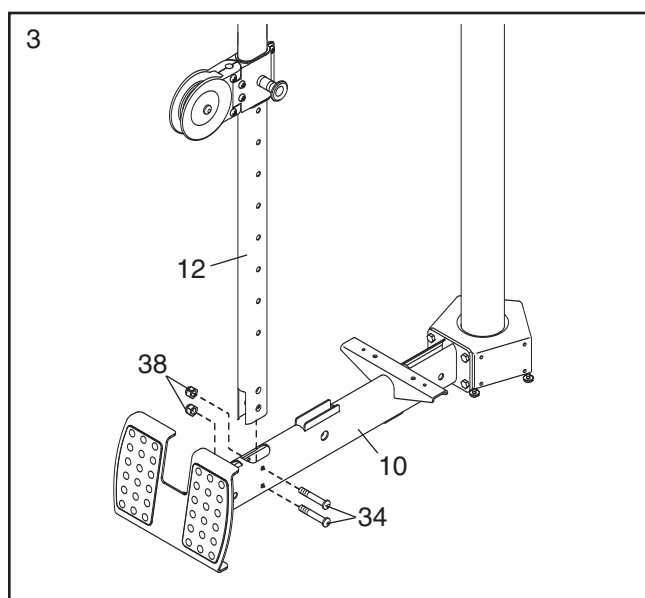
Assurez-vous que les cinq pieds de nivellement sont attachés sur la colonne centrale (voir le Manuel de l'Utilisateur inclus avec la colonne centrale).



2. Attachez la Plate des Pieds (13) sur la Base (10) à l'aide de deux Boulons de M10 x 66mm (34) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon Épais de M10 (38). Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon Épais.

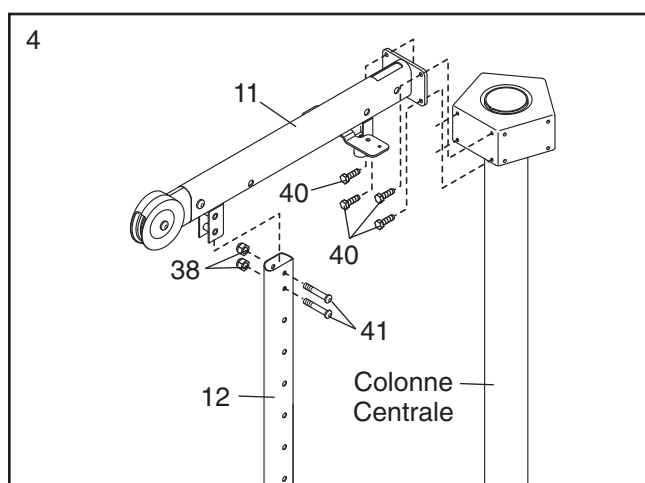


3. Attachez le Montant (12) sur la Base (10) à l'aide des deux Boulons de M10 x 66mm (34) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon Épais de M10 (38). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage Épais.**



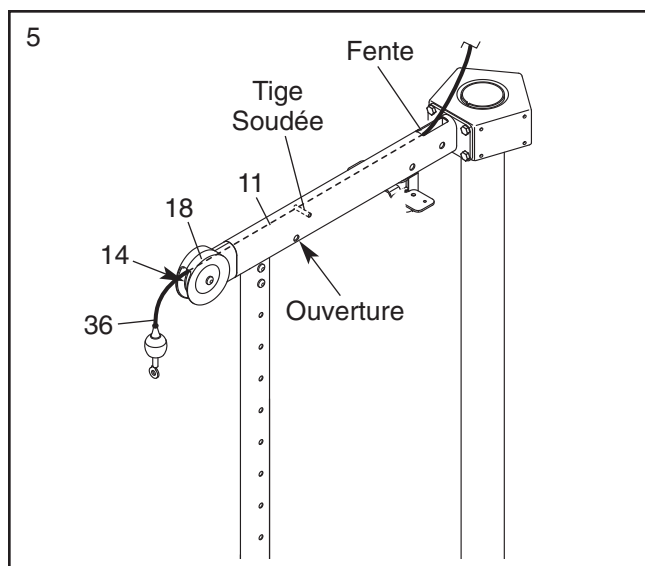
4. Attachez le Cadre Supérieur (11) sur la colonne centrale à l'aide de quatre Vis Hexagonale de M10 x 19mm (40). **Ne serrez pas encore les Vis.**

Attachez le Cadre Supérieur (11) sur le Montant (12) à l'aide de deux Boulons de M10 x 54mm (41) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon Épais de M10 (38). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon Épais.**

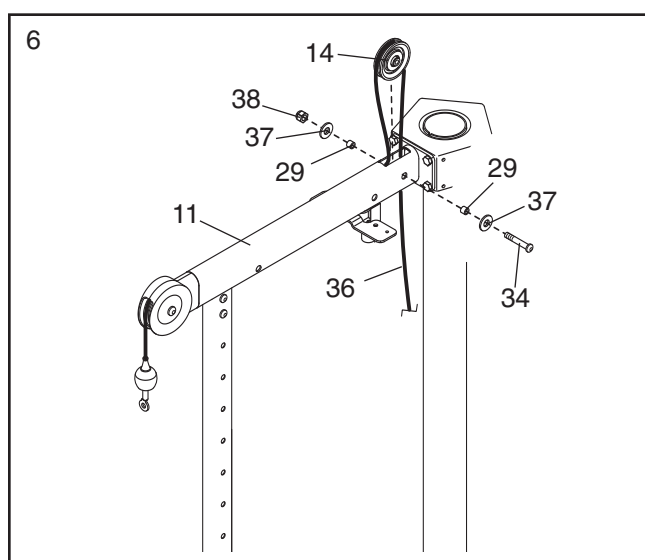


5. **Référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 18 pour identifier les câbles alors que vous les assemblez.**

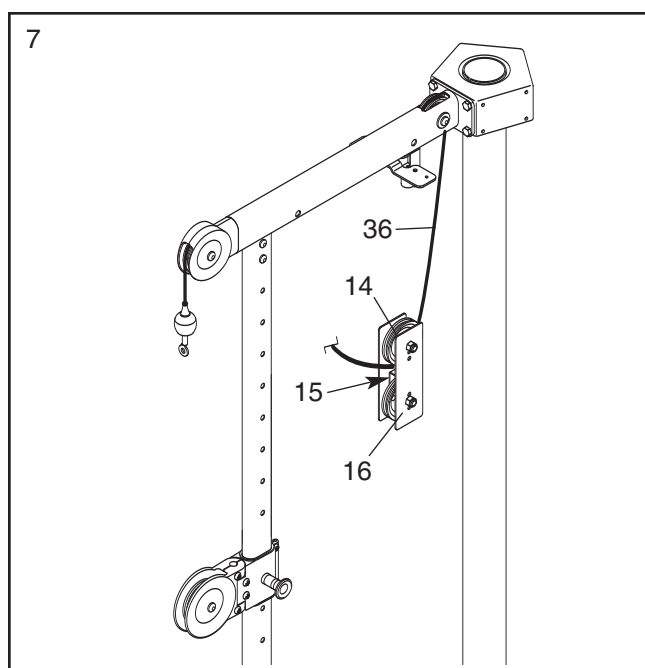
Identifiez le Câble Court (36). Enfilez l'extrémité à vis du Câble dans le Support de la Petite Poulie (18) puis autour de la Petite Poulie (14) indiquée. Continuez à enfiler le Câble dans le Cadre Supérieur (11) ; **regardez dans l'ouverture indiquée, vers le haut, et assurez-vous que le Câble est au-dessus de la tige soudée à l'intérieur du Cadre Supérieur.** Ensuite, tirez l'extrémité du Câble hors de la fente indiquée.



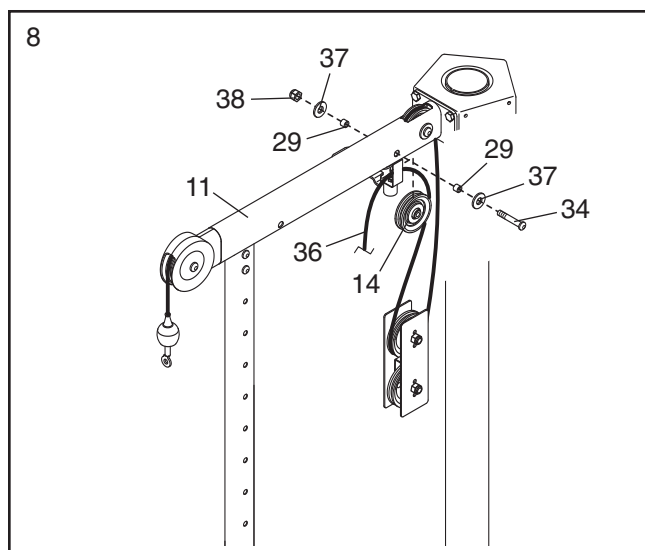
6. Enfilez le Câble Court (36) dans le Cadre Supérieur (11), vers le bas, comme illustré. Insérez une Petite Poulie (14) dans la fente sur le Cadre Supérieur. Attachez la Petite Poulie à l'aide d'un Boulon de M10 x 66mm (34), deux Rondelles de M10 (37), deux Bagues d'Espacement de la Poulie (29), et un Écrou de Verrouillage en Nylon Épais de M10 (38).



7. Enroulez le Câble Court (36) au dessous de quelques-unes des Petites Poulies (14) qui est attachée entre les Plaques de Poulie (16). **Assurez-vous que le Câble est entre la Petite Poulie et l'Arrêt de Câble (15).**

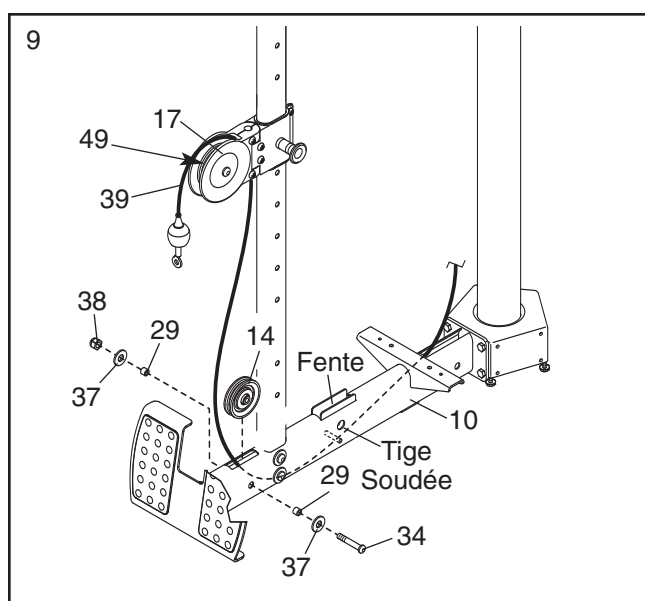


8. Enfilez le Câble Court (36) dans le support de l'amortisseur comme illustré. Ensuite, enroulez le Câble autour d'une Petite Poulie (14). Attachez la Petite Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur (11) à l'aide d'un Boulon de M10 x 66mm (34), deux Rondelles de M10 (37), deux Bagues d'Espacement de la Poulie (29), et un Écrou de Verrouillage en Nylon Épais de M10 (38).

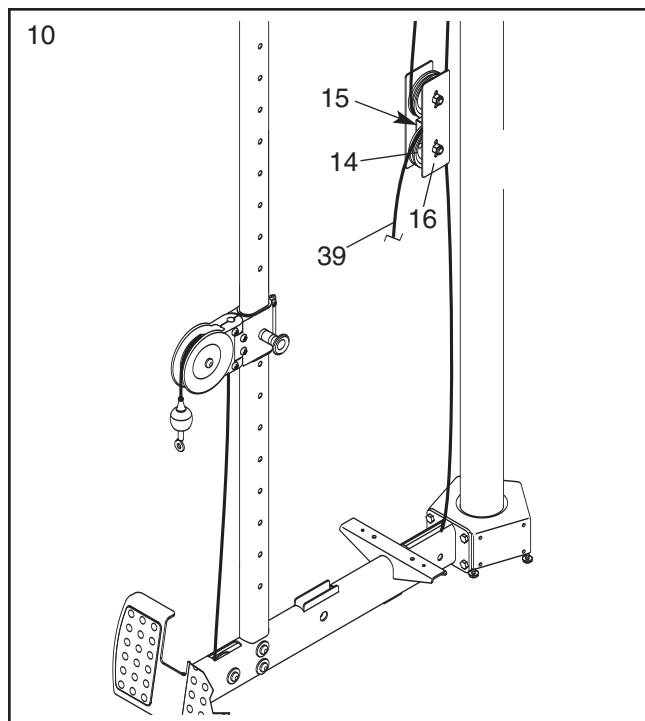


9. **Identifiez le Câble Long (39).** Enfilez l'extrémité à vis du Câble dans le Support de la Grande Poulie (17) et enroulez le Câble autour de la Grande Poulie (49) indiquée.

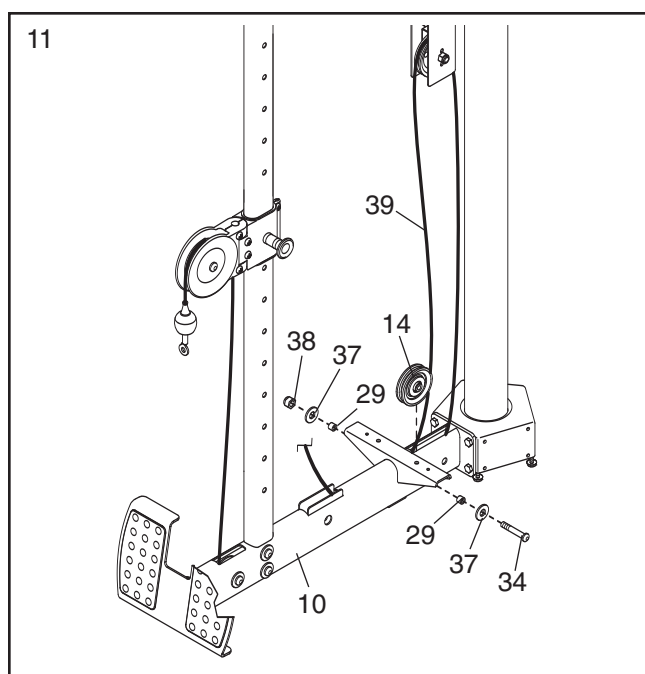
Ensuite, faites passer le Câble Long (39) dans la Base (10), comme illustré ; regardez par la fente indiquée pour vous assurer que le Câble est sous la tige soudée à l'intérieur de la Base. Puis, attachez une Petite Poulie (14) à l'intérieur de la Base à l'aide d'un Boulon de M10 x 66mm (34), deux Rondelles de M10 (37), deux Bagues d'Espacement de Poulie (29) et un Écrou de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38), comme illustré.



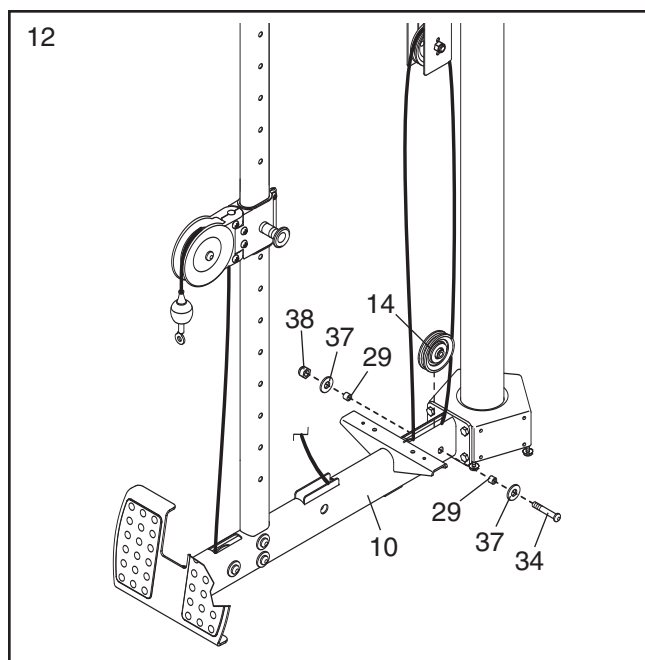
10. Enroulez le Câble Long (39) autour de la Petite Poulie (14) qui est attachée en bas des Plaques de Poulie (16). **Assurez-vous que le Câble est entre la Poulie et l'Arrêt de Câble (15).**



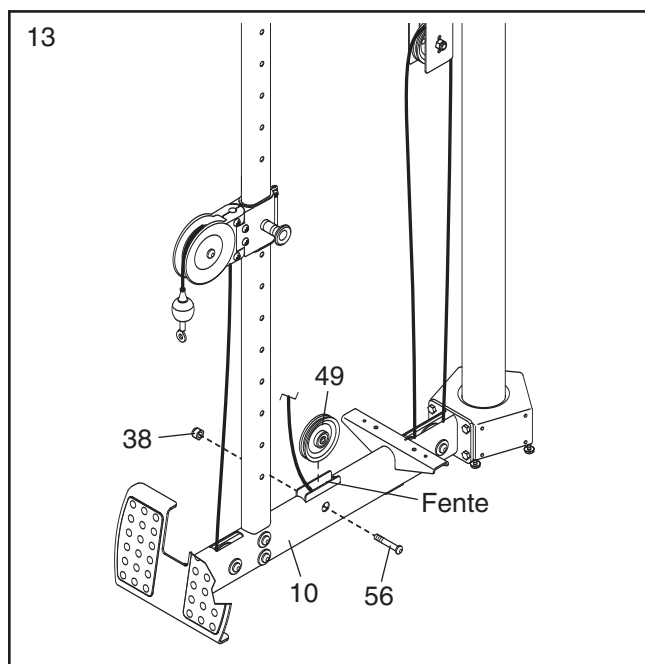
11. Enfilez le Câble Long (39) dans la Base (10), comme illustré. Attachez une Petite Poulie (14) à l'intérieur de la Base à l'aide d'un Boulon de M10 x 66mm (34), deux Rondelles de M10 (37), deux Bagues d'Espacement de la Poulie (29), et un Écrou de Verrouillage en Nylon Épais de M10 (38).



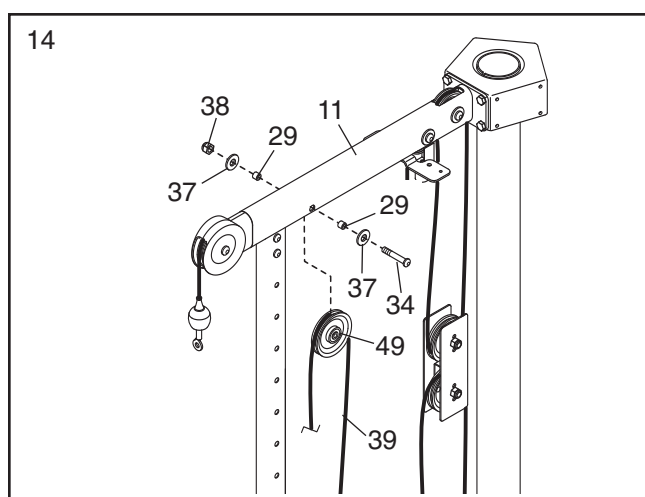
12. Attachez une Petite Poulie (14) à l'intérieur de la Base (10) à l'aide d'un Boulon de M10 x 66mm (34), deux Rondelles de M10 (37), deux Bagues d'Espacement de la Poulie (29), et un Écrou de Verrouillage en Nylon Épais de M10 (38).



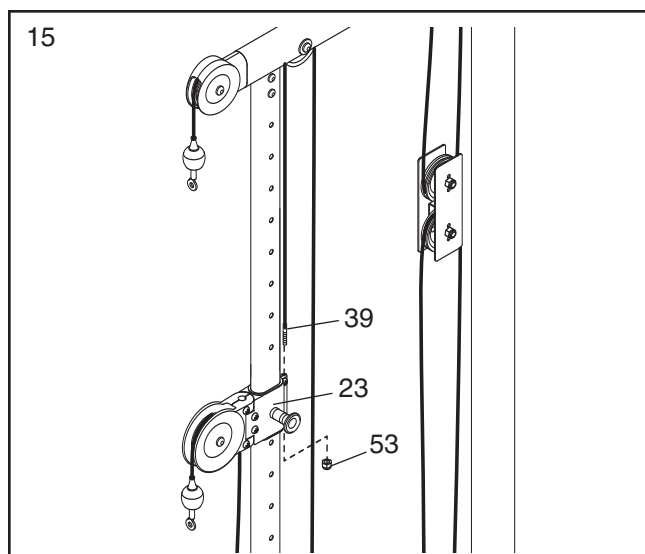
13. Attachez une Grande Poulie (49) dans le fente dans la Base (10) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (56) et un Écrou de Verrouillage en Nylon Épais de M10 (38).



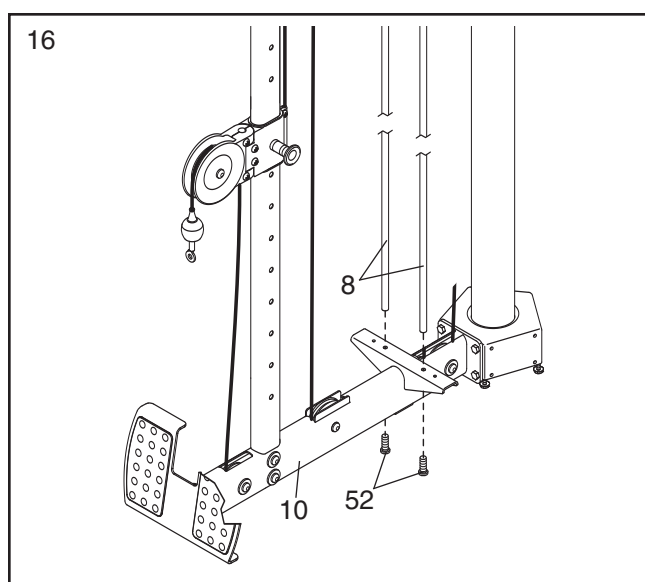
14. Enroulez le Câble Long (39) autour d'une Grande Poulie (49). Attachez la Petite Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur (11) à l'aide d'un Boulon de M10 x 66mm (34), deux Rondelles de M10 (37), deux Bagues d'Espacement de la Poulie (29), et un Écrou de Verrouillage en Nylon Épais de M10 (38).



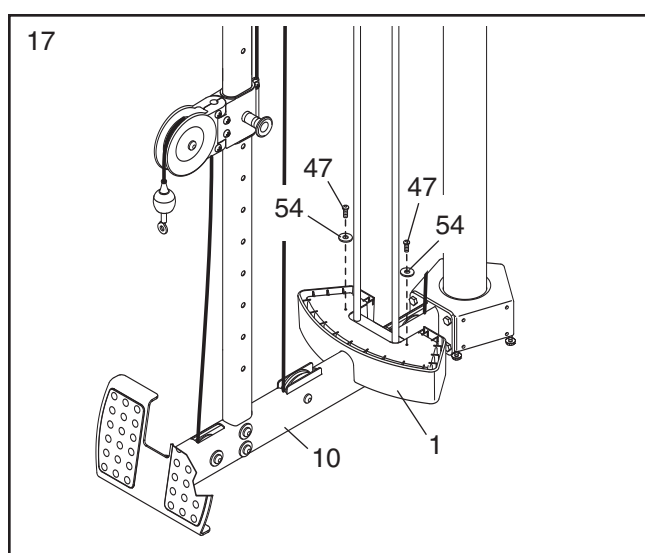
15. Enfilez le Câble Long (39) vers le bas dans la partie arrière du Support de Poulie (23). Serrez un Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (53) dans l'extrémité du Câble.



16. Attachez les deux Guides de Poids (8) sur la Base (10) à l'aide de deux Vis de M10 x 19mm (52). **Ne serrez pas encore les Vis.**

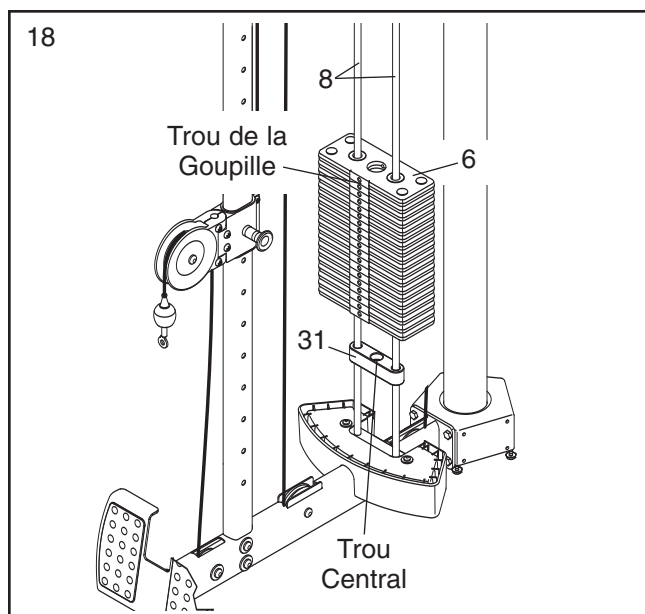


17. Attachez la Base du Hauban (1) sur la Base (10) à l'aide de deux Vis de M5 x 25mm (47) et deux Rondelles de M6,5 (54).

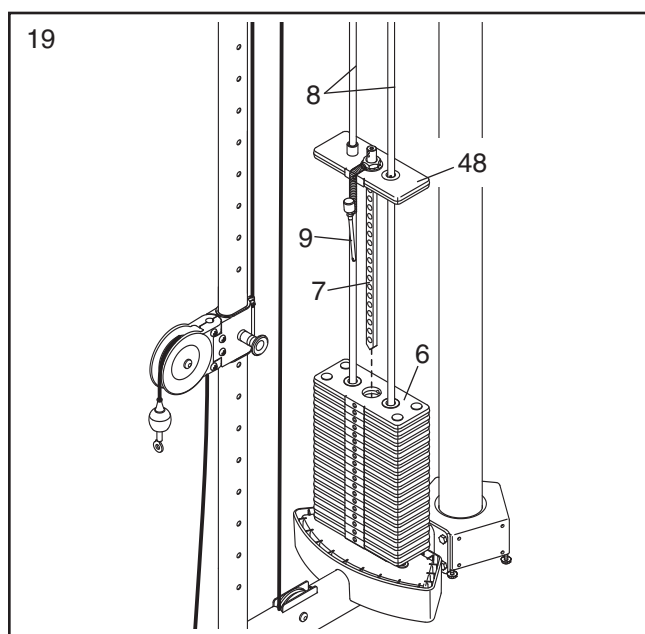


18. Orientez l'Amortisseur de Poids (31) comme illustré puis glissez-le sur les Guides de Poids (8).

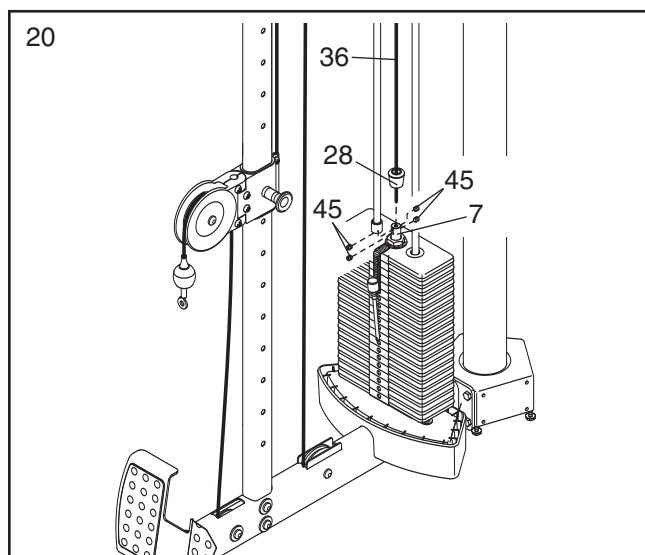
Orientez les dix-neuf Poids (6) de manière à ce que les trous de la goupille soient dans la position illustrée. Glissez les Poids sur les Guides de Poids (8).



19. Orientez le Poids du Haut (48) comme illustré. Glissez le Poids Supérieur sur les Guides de Poids (8). Enfoncez la Goupille de Poids (9) dans le trou sur un Poids (6) et un trou sur le Tube de Poids (7).



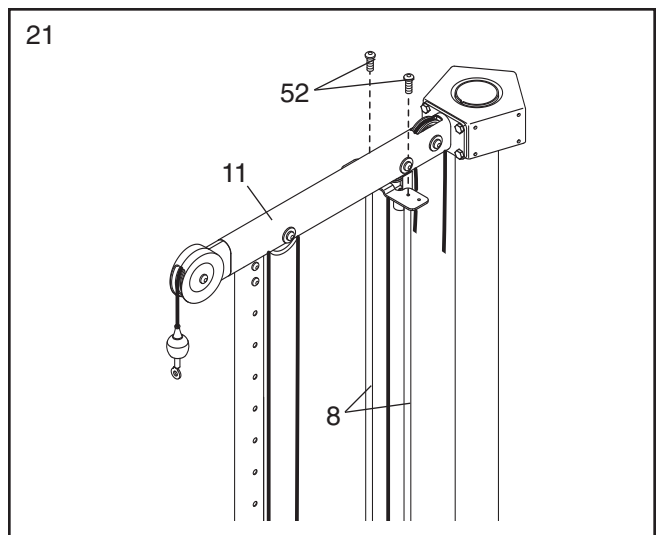
20. Glissez le Couvercle du Tube de Poids (28) sur le Câble Court (36). Ensuite, insérez le Câble dans le Tube de Poids (7) jusqu'à ce que quatre Jeux de Vis de M8 x 8mm (45) puissent être vissés contre le Câble. Serrez chaque Vis à tour de rôle, d'un quart de tour, jusqu'à ce qu'elles soient toutes vissées à 9,6 Newton-mètres.



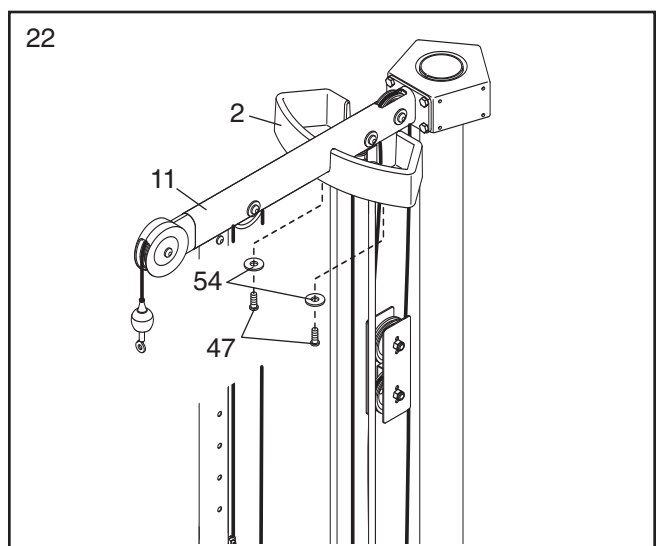
21. Attachez les Guides de Poids (8) sur le Cadre Supérieur (11) à l'aide de deux Vis de M10 x 19mm (52).

Voir les étapes 3 et 4. Serrez les Vis Hexagonales de M10 x 19mm (40) et les Écrous de Verrouillage en Nylon Épais de M10 (38).

Voir l'étape 16. Serrez les Vis de M10 x 19mm (52).



22. Attachez le Hauban du Haut (2) sur le cadre Supérieur (11) à l'aide de deux Vis de M5 x 25mm (47) et deux Rondelles de M6,5 (54).

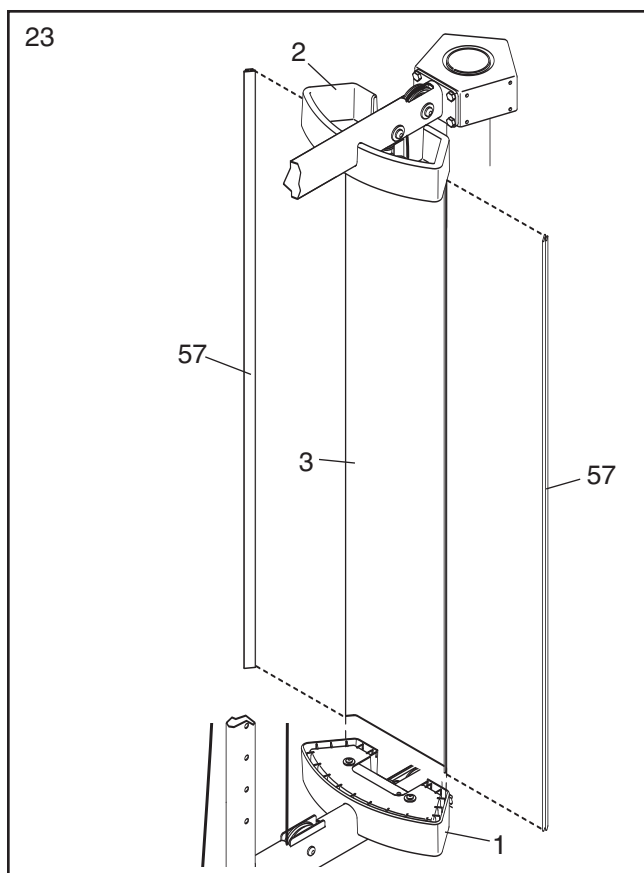


23. **Remarque : si vous attachez les cinq stations sur la colonne centrale, il n'est pas nécessaire d'attacher le Hauban Arrière (3) et les Hauban de Jonction (57).**

Pour plus de clarté, la pile de poids n'est pas illustrée aux étapes 23 et 24.

Soulevez le Hauban Arrière (3) jusqu'à l'arrière du Hauban du Haut (2). Ensuite, glissez le Hauban Arrière dans la Base del' Hauban (1).

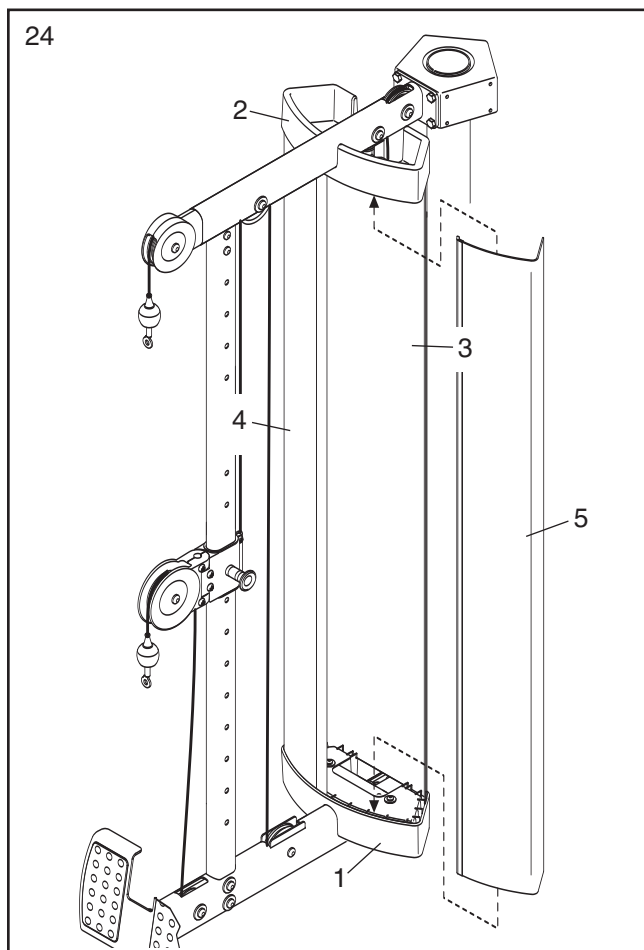
Enfoncez les Hauban de Jonction (57) dans les deux côtés du Hauban Arrière (3). Demandez à une deuxième personne de tenir les Hauban de Jonction jusqu'à la fin de l'étape 24.



24. Soulevez le Hauban Gauche (4) jusqu'à l'avant du Hauban du Haut (2). Ensuite, glissez le Hauban Gauche vers le bas dans la Base del' Hauban (1).

Ensuite, glissez le Hauban Droit (5) dans la Base del' Hauban (1) de la même manière.

Attachez le Hauban Arrière (3) sur le Hauban Droit (5) et le Hauban Gauche (4) à l'aide de deux Hauban de Jonction (non-illustrés).



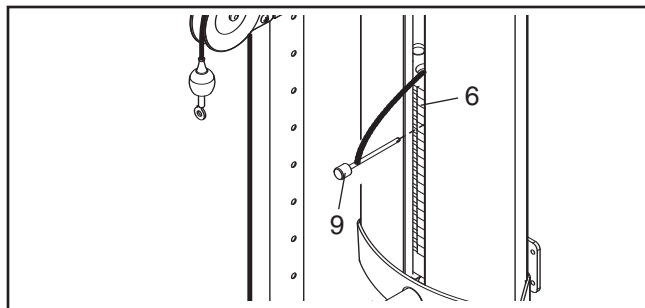
25. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser l'appareil de musculation.** L'utilisation de toutes les autres pièces seront expliquées dans RÉGLAGES à la page 16.

RÉGLAGES

Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Référez-vous au **CONSEILS POUR L'EXERCICE** à la page 19 pour plus d'information sur la manière de tirer un maximum de bénéfices de votre programme d'entraînement. Le guide des exercices inclus peut aussi vous aider à trouver la position correcte pour plusieurs exercices.

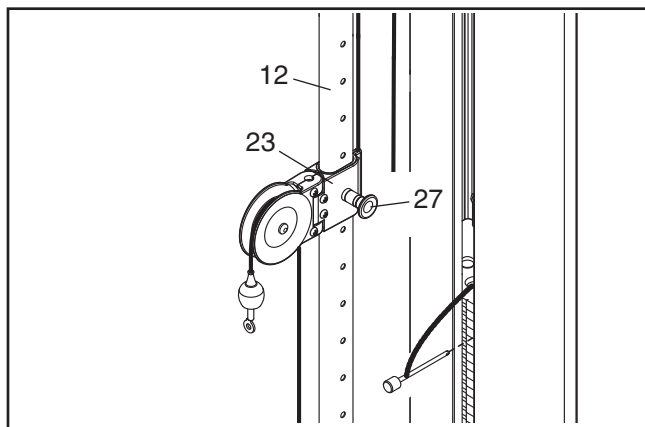
CHANGER LA RÉSISTANCE

Pour changer la résistance de la pile de poids, enfoncez la Goupille de Poids (9) dans le trou sur le Poids (6) **désiré et dans le Tube de Poids (non-illustré)**. Remarque : si la Barre de Tirage (non-illustrée) est attachée, vous aurez peut-être besoin de baisser légèrement le Poids Supérieur (48) tout en insérant la Goupille de Poids.



RÉGLER LE SUPPORT DE POULIE

Pour régler la hauteur du Chariot de la Poulie (23), tirez le Bouton de Réglage du siège (27), glissez le Support de Poulie sur la hauteur désirée puis, enfoncez le Bouton de Réglage dans un des trous de réglage sur le Montant (12). **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est complètement enfoncé dans un des trous sur le Montant.**

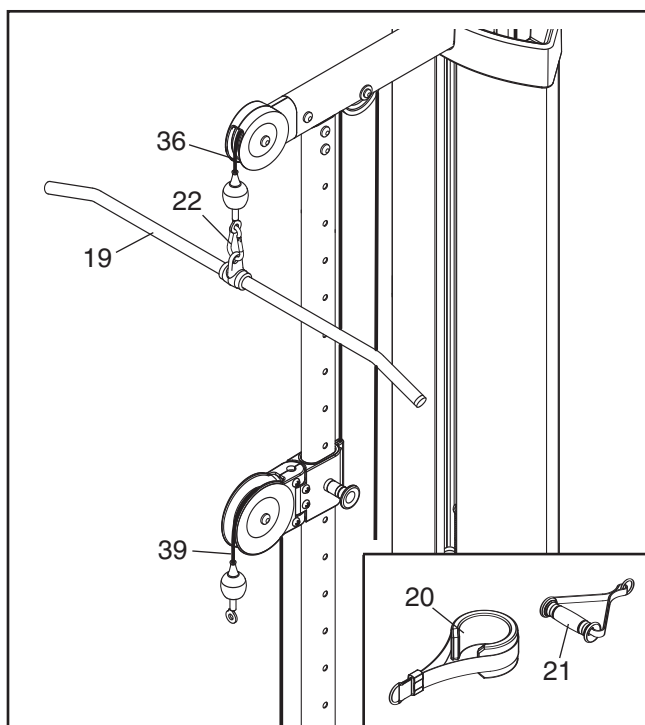


ATTACHER LES ACCESSOIRES

Pour utiliser le Câble Court (36), sélectionnez d'abord la résistance désirée (voir **CHANGER LA RÉSISTANCE** ci-dessus). Ensuite, attachez la Barre de Tirage (19) sur le Câble Court à l'aide d'une Pince de Câble (22).

Pour utiliser le Câble Long (39), attachez la Barre de Tirage (19) sur le Câble Long de la même manière.

Voir le schéma en encadré. La Poignée de la Poulie (21) et la Sangle de la Cheville (20) peuvent être attachées sur les deux Câbles (36, 39) de la même manière.



⚠ AVERTISSEMENT :
détachez toujours la Barre de Tirage (19) quand vous effectuez des exercices qui ne requièrent pas son utilisation.

ENTRETIEN

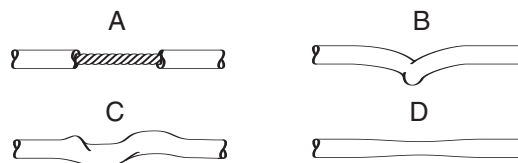
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que la station de poids est utilisée. Remplacer immédiatement toutes les pièces usées. Nettoyez la station de poids avec un chiffon humide et un détergent doux et non-abrasif ; **n'utilisez jamais un dissolvant pour nettoyer l'appareil.**

LUBRIFICATION DU GUIDE DE POIDS

Nettoyez et lubrifiez toute la longueur de chaque guide de poids en l'essuyant avec un chiffon doux et de l'huile légère de moteur de type 10W-40 ou 10W-30. Appliquez une légère couche sur toute la longueur du guide de poids. **N'utilisez pas de lubrifiants au TEFLON® ou à base de silicone.**

INSPECTION DES CÂBLES

Vérifiez toute la longueur de chaque câble en effectuant lentement une répétition sur l'appareil ; inspectez la 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 votre câble, 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 DES CÂBLES

Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur la station de poids, 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.

Référez-vous à la section CHANGER LA RÉSISTANCE à la page 16. Enfoncez la goupille dans un des trous sur les poids. Ensuite, retirez un Écrou de Verrouillage en Nylon Épais (38) et un Boulon de M10 x 54mm (41) des deux Plaques de Poulie (16), un Arrêt de Câble (15), et une Petite Poulie (14). Réattachez la Petite Poulie et l'Arrêt de Câble sur un trou plus proche du centre des Plaques de Poulie. **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est dans la position correcte et que le Câble Court (36), le Câble Long (39) et les Petites Poulies bougent sans accroc.**

Ne tendez 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 réinstallez-le. Si un câble a besoin d'être remplacé, référez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos de ce manuel.

Remarque : pour plus de clarté, les haubans ne sont pas illustrés.

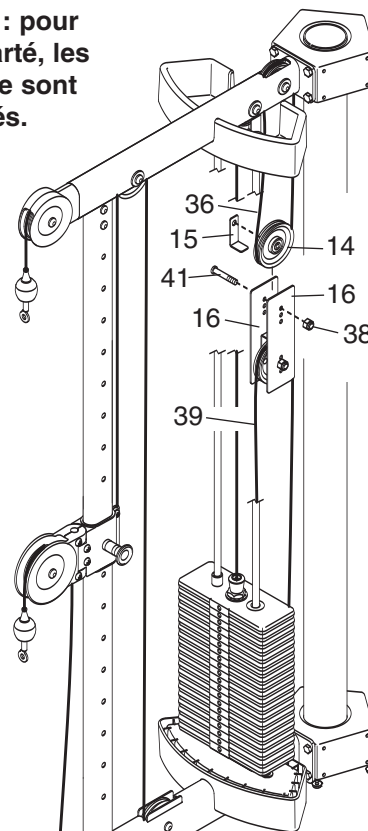
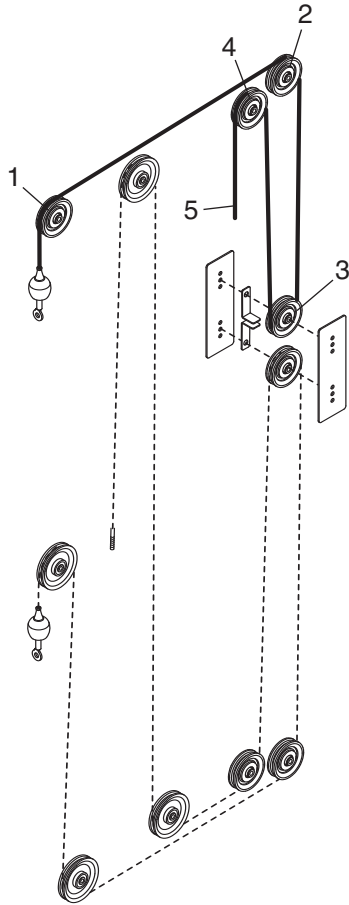


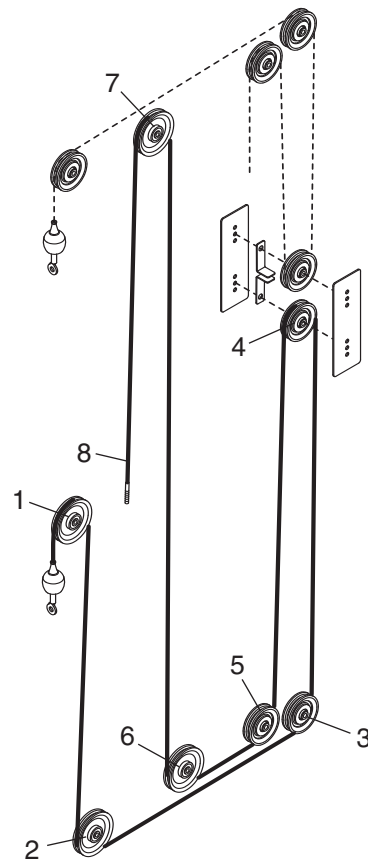
DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme du câble ci-dessous indique la position correcte du câble. Utilisez le diagramme pour vous assurer que le câble et les protections des câbles ont été assemblés correctement. Si le câble n'est pas assemblé correctement, l'équipement de musculation ne pourra pas fonctionner normalement, ce qui peut entraîner des dommages. Les chiffres indiquent la position correcte des câbles. **Assurez-vous que les protections des câbles ne touchent et ne plient pas le câble.**

Câble Court (36)
Longeur : 3.1 m



Longue Câble (39)
Longeur : 8.4 m



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et grossiront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisés
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépend de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. 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 le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau 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.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids 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.

Entraînement Diversifié

L'entraînement diversifié ou « Cross training » est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de musculation.
- Planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, comme courir sur un tapis roulant ou utiliser un appareil elliptique ou un vélo d'exercice, les mardis et jeudis.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de musculation, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de musculation et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en fortifiant votre cœur et vos poumons.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutées est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposer. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscles principal, en mettant l'accent sur les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivi par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle d'un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies montrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous au tableau des muscles à la page 23 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et doucement. La phase d'effort

devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est 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. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement.
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour perdre du poids.

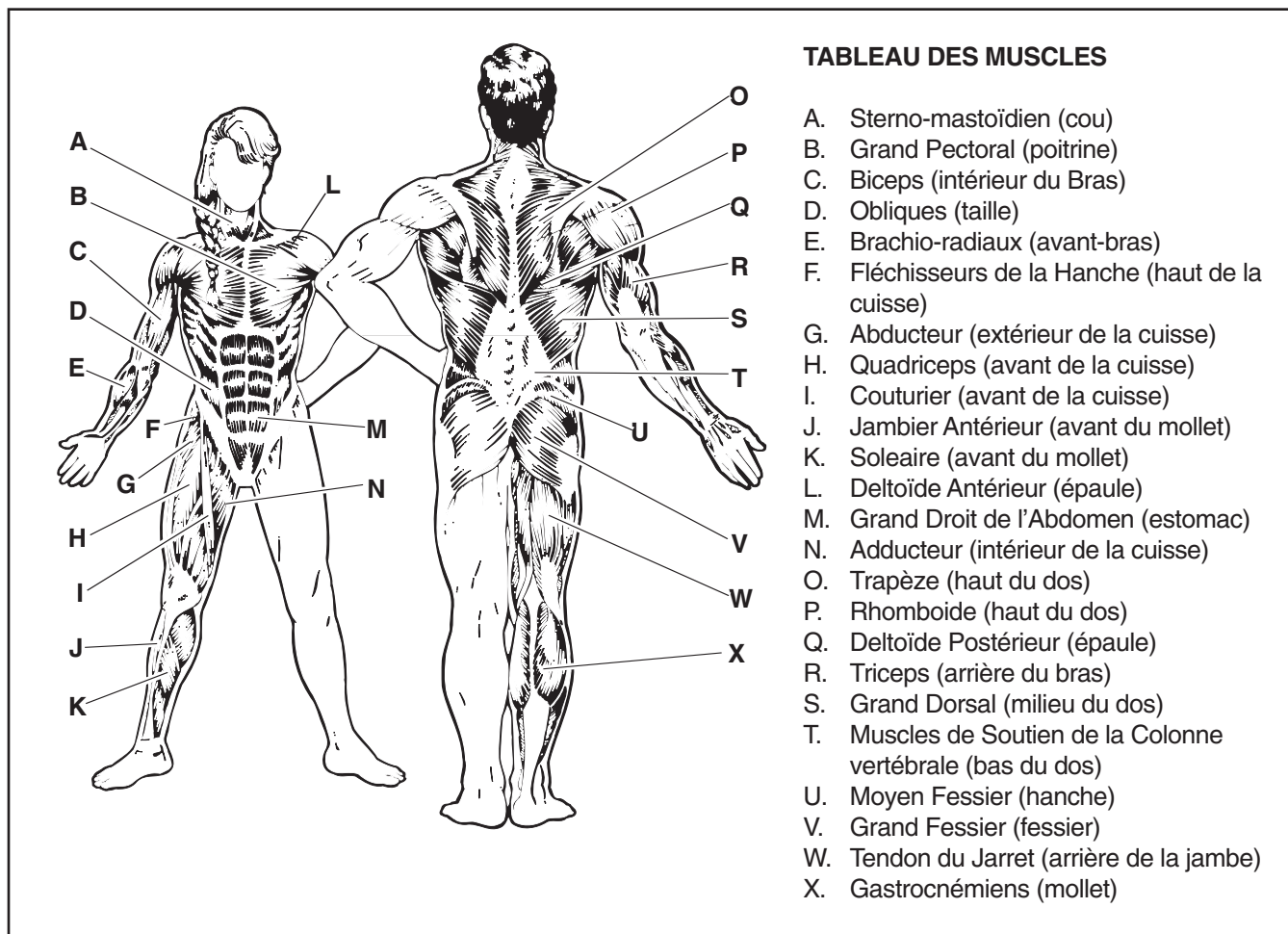
Prévoyez les deux premières semaines pour vous familiariser avec l'équipement et apprendre la position correcte de chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.



GUARANTIE LIMITÉE

FreeMotion Fitness garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. 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.

DURÉE DE LA GARANTIE ET COUVERTURE

Utilisation personnelle et commerciale légère

Cadre : à vie

Pièces : 10 ans

Câbles/Courroies : 1 an

Capitonnage et accessoires : 90 jours

Main-d'œuvre : 1 an

L'utilisation commerciale légère est définie comme une utilisation gratuite dans une institution : hôtel, salle de gym dans un immeuble ou dans des bureaux, caserne de pompier ou station de police, hôpital ou centre de thérapie. Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation soutenue dans un club de remise en forme, campus universitaire, centre communautaire ou installations militaires. L'utilisation de cet appareil dans un de ces endroits annule la garantie.

CONDITIONS ET LIMITES

La garantie n'est pas valable dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable au propriétaire suivant.
2. La garantie d'un an pour la main d'œuvre ne s'applique que pour les appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la couverture dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids dépasse 159 kg.
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, ce qui inclut les spas ou les piscines.

Cette garantie ne s'applique pas pour les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.
2. Prise en charge et livraison ou frais de livraison en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE EN CAS DE RÉPARATION

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenus 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, de livraison, d'installation ou tout autre dommage indirect. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. De ce fait, les limitations ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer dans votre cas. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Voir COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos de ce manuel.

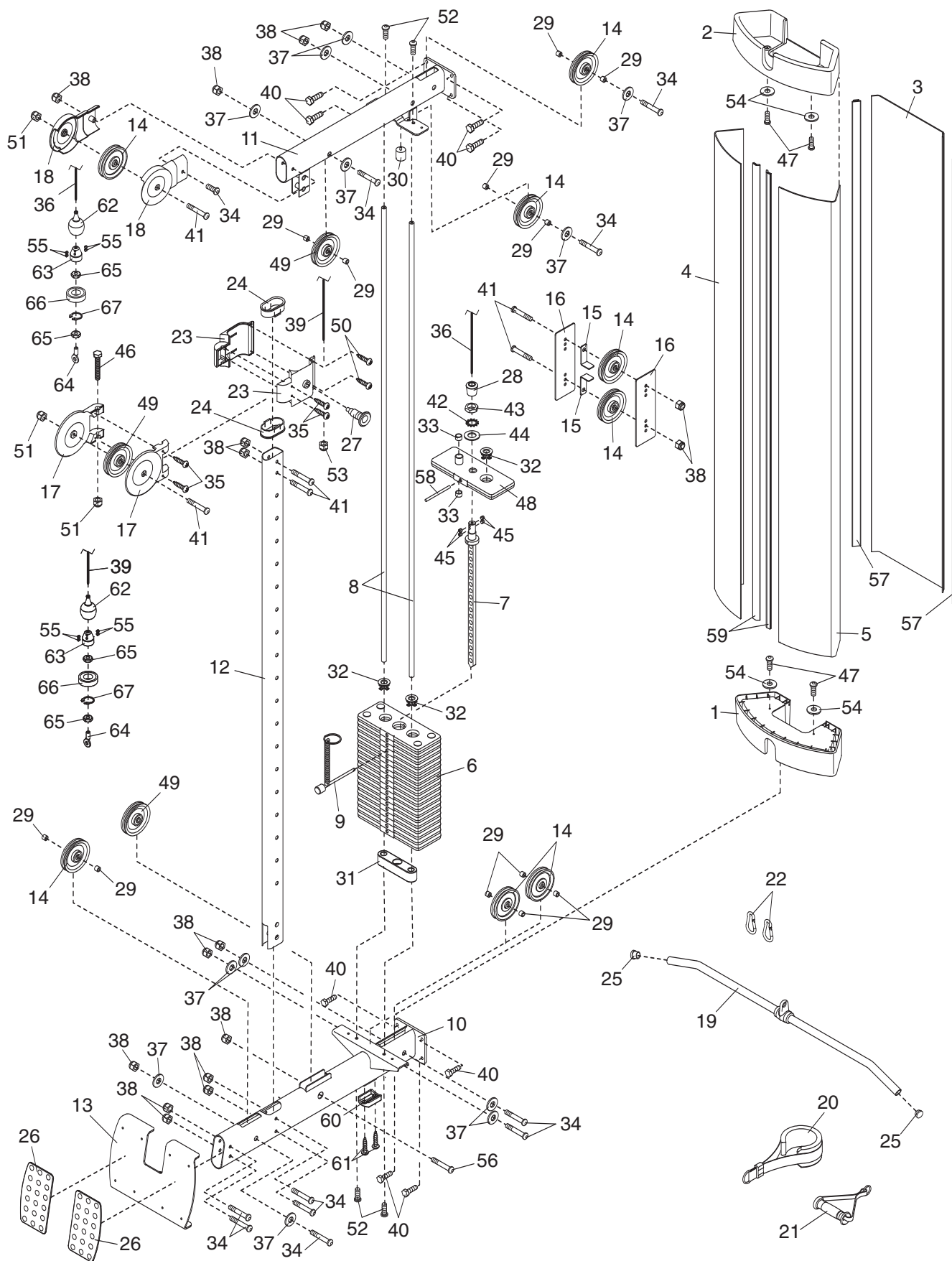
LISTE DES PIÈCES—N°. de Modèle VMSY80507.0

R1007A

Si vous avez besoin de pièces de rechange, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, référez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos de ce manuel.

No.	Qté.	Description	No.	Qté.	Description
1	1	Base de l'Hauban	37	12	M10 Rondelle
2	1	Hauban du Haut	38	16	M10 Écrou de Verrouillage en Nylon Épais
3	1	Hauban Arrière	39	1	Longue Câble
4	1	Hauban Gauche	40	8	Vis Hexagonale de M10 x 19mm
5	1	Hauban Droit	41	6	Boulon de M10 x 54mm
6	19	Poids	42	1	Rondelle Étoillée
7	1	Tube de Poids	43	1	Écrou de M10
8	2	Guide de Poids	44	1	Rondelle de M50.8
9	1	Goupille de Poids	45	4	Vis de Blocage de M8 x 8mm
10	1	Base	46	1	Boulon de M10 x 115
11	1	Cadre Supérieur	47	4	Vis de M5 x 25mm
12	1	Montant	48	1	Poids du Haut
13	1	Marchepied	49	3	Grande Poulie
14	8	Petite Poulie	50	2	Vis de M3 x 8mm
15	2	Arrêt de Câble	51	3	Écrou de Verrouillage en Nylon Fin de M10
16	2	Plaque de la Poulie	52	4	Vis de M10 x 19mm
17	2	Grande Support de la Poulie	53	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
18	2	Support de la Petit Poulie	54	4	Rondelle de M6.5
19	1	Barre de Tirage	55	8	Vis de M6 x 10mm
20	1	Sangle de la Chevilles	56	1	Boulon de M10 x 45mm
21	1	Poignée de la Poulie	57	2	Hauban de Jonction
22	2	Pince de Poids	58	1	Goupille de Poids du Haut
23	2	Chariot de la Poulie	59	2	Col du Hauban
24	2	Bague du Montant	60	1	Pied de la Base
25	2	Embout du Manche	61	2	Vis de M4 x 13mm
26	2	Couvercle de la Marchepied	62	2	Covercule de Câble
27	1	Bouton de Réglage du Siège	63	2	Coupleur
28	1	Couvercle du Tube de Poids	64	2	l'œillet du Câble
29	12	Bague d'Espacement de la Poulie	65	4	Boulon à Oeil de M10
30	1	Bague d'Espacement du Cadre Supérieur	66	2	Billes
31	1	Amortisseur du Poids	67	2	Pince de Maintien
32	39	Bague du Poids	*	—	Manuel d'Utilisateur
33	2	Bague d'Espacement du Poids Supérieur	*	—	Guide d'Exercices
34	11	Boulon de M10 x 66mm	*	—	Clé Hexagonale
35	4	Vis de M3 x 30mm	*	—	Graisse
36	1	Câble Court			

Remarque : les spécifications peuvent être modifiées sans notification. Voir le dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Ces pièces ne sont pas illustrées.



COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, si vous avez besoin d'assistance ou si vous voulez commander des pièces de rechange, veuillez contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone ci-dessous. Veuillez préparer l'information suivante avant d'appeler :

- Le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- Le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)

Quand vous commandez des pièces de rechange, veuillez aussi nous fournir le NUMÉRO CLÉ et la DESCRIPTION de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).

Téléphone

Numéro gratuit depuis les Etats-Unis :

1-866-799-8946, du lundi au vendredi, de 8h à 17h, heure des montagnes rocheuses.

De l'étranger : +1-719-533-2911

Email

Etats-Unis : fmfvcustomerservice@freemotionfitness.com

De l'étranger : intlcustomercare@freemotionfitness.com

Courrier

FreeMotion Fitness

1096 Elkton Drive Suite 600

Colorado Springs CO 80907