

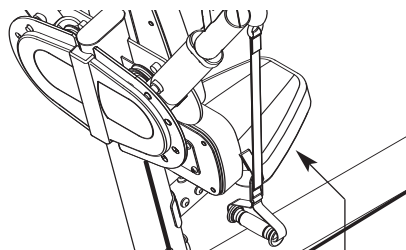
# FREEMOTION<sup>®</sup> *CARBON*<sup>™</sup> Press Station

## MANUEL DE L'UTILISATEUR

N<sup>o</sup>. du Modèle VMSY80707.0

N<sup>o</sup>. de Série \_\_\_\_\_

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



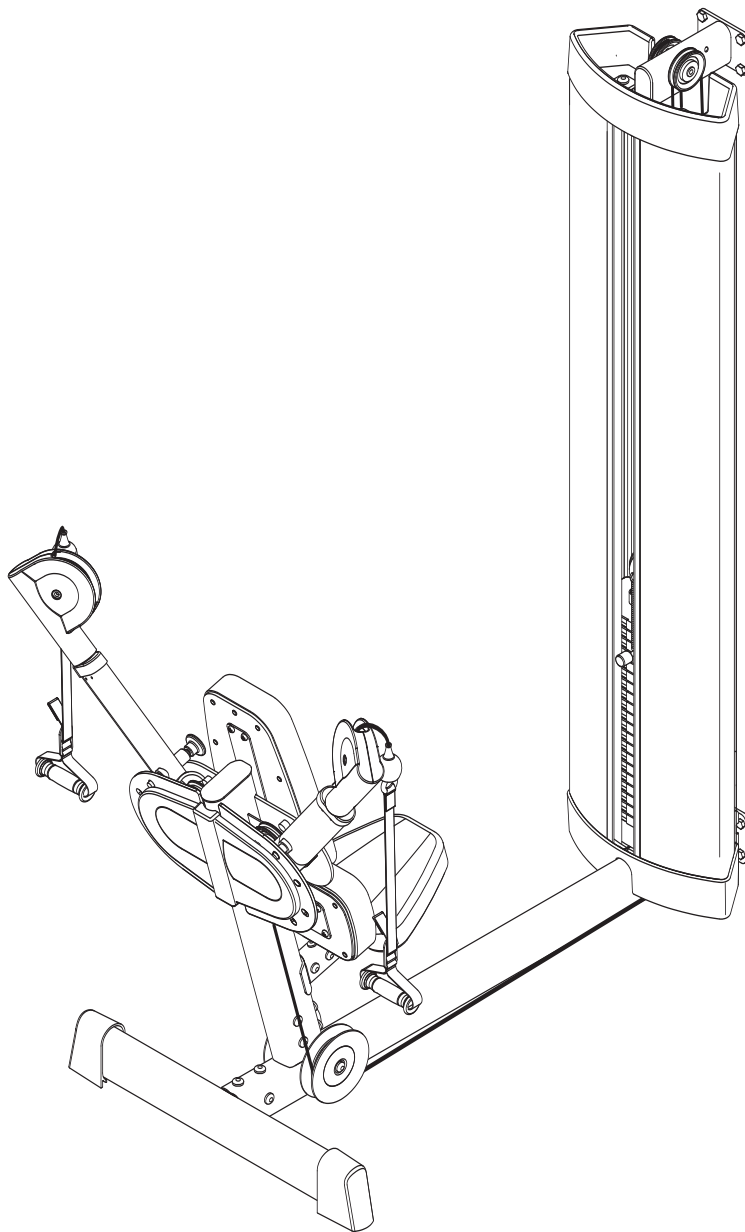
Autocollant du Numéro de Série  
(sous le siège)

## 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](http://www.freemotionfitness.com)

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                    |               |
|----------------------------------------------------|---------------|
| EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT ..... | 2             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....                      | 3             |
| AVANT DE COMMENCER .....                           | 4             |
| TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES .....           | 5             |
| ASSEMBLAGE .....                                   | 6             |
| RÉGLAGES .....                                     | 15            |
| ENTRETIEN .....                                    | 16            |
| DIAGRAMME DU CÂBLE .....                           | 17            |
| CONSEILS POUR L'EXERCICE .....                     | 18            |
| GUARANTIE LIMITÉE .....                            | 21            |
| LISTE DES PIÈCES .....                             | 22            |
| SCHÉMA DÉTAILLÉ .....                              | 23            |
| COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE .....  | Dernière Page |

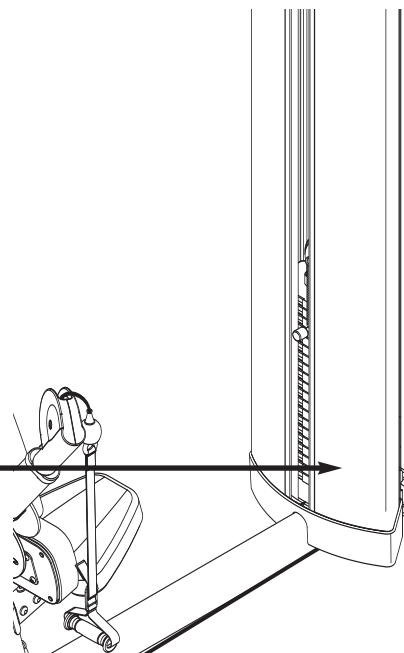
## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

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. La station de poids est conçue pour un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 159 kg.
8. Portez des vêtements appropriés quand vous vous entraînez. Portez aussi des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
10. 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.
11. Assurez-vous toujours que la goupille de poids est complètement enfoncée dans la pile de poids avant de vous entraîner.
12. Si vous assemblez la Station de PRESS (n° de modèle VMSY80707.0) ou la Station de LEG PRESS (n° de modèle VMSY80907.0) avec la Station du LEG DEVELOPER (n° de modèle VMSY80607.0), assurez-vous que la Station du LEG DEVELOPER est positionnée à droite de la Station de PRESS et de la Station de LEG PRESS pour éviter que les stations interfèrent entre elles.
13. Si vous assemblez la Station de LEG PRESS (n° de modèle VMSY80907.0) avec la Station de Presse, assurez-vous que ces deux stations ne sont pas placées l'une à côté de l'autre.
14. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements.

# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi la station du PRESS pour l'appareil de musculation polyvalent FREEMOTION® CARBON™. La station 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.

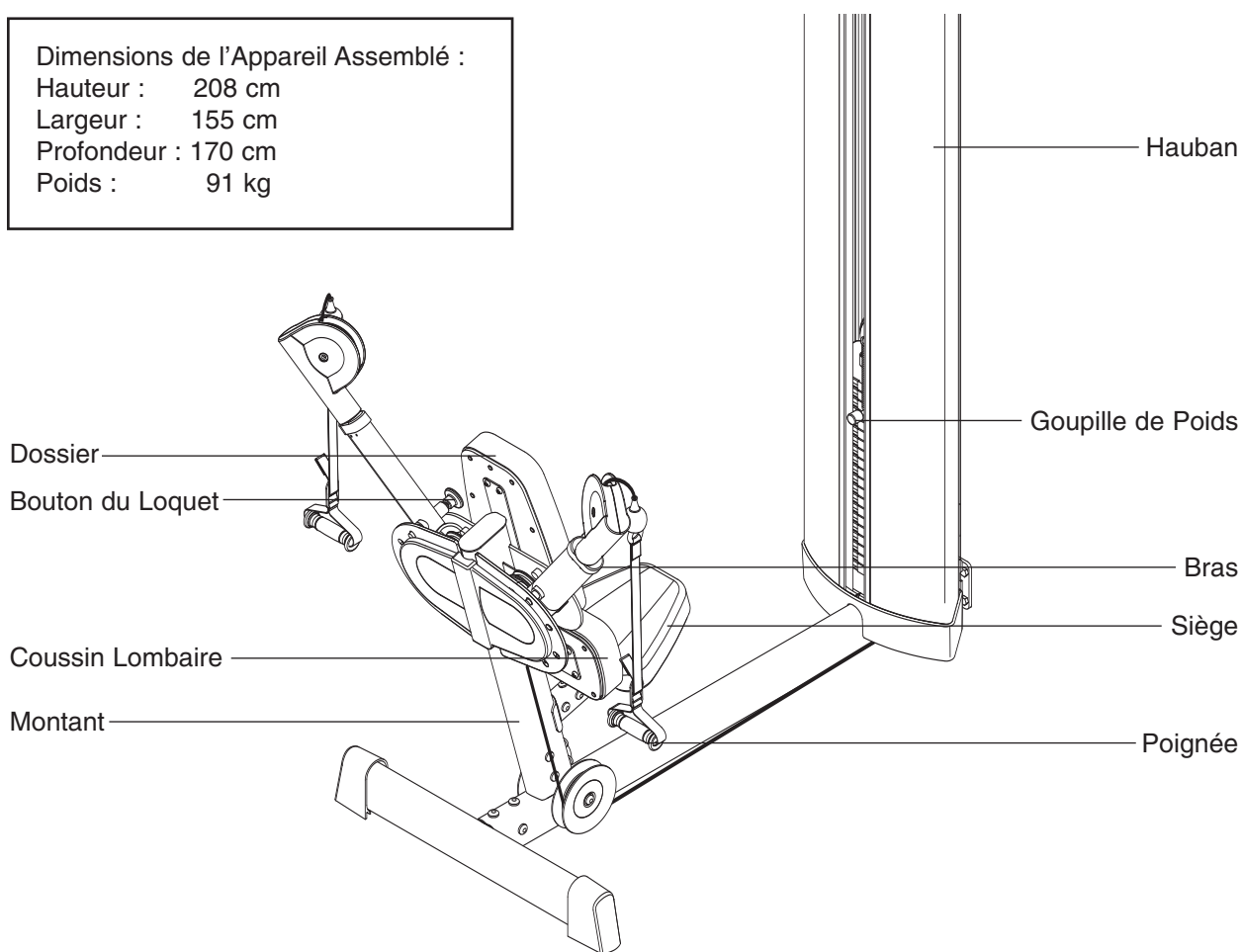
Dimensions de l'Appareil Assemblé :

Hauteur : 208 cm

Largeur : 155 cm

Profondeur : 170 cm

Poids : 91 kg



**Remarque : le station de musculation FREEMOTION CARBON peut comporter les stations suivantes (vendues séparément) : la station de TRAVELING PULLEY (POULIE MOBILE, n° de modèle VMSY80507.0), la station du LEG DEVELOPER (LEVIER POUR JAMBES, n° de modèle VMSY80607.0), la station de PRESS (PRESSE, n° de modèle VMSY80707.0), la station de WEIGHT ASSIST (POIDS ASSISTÉS, n° de modèle VMSY80807.0), et la station de LEG PRESS (PRESSE POUR JAMBES, n° de modèle VMSY80907.0). Pour acheter des stations supplémentaires, veuillez appeler le numéro de téléphone au dos de ce manuel.**

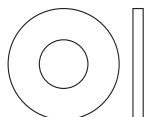


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

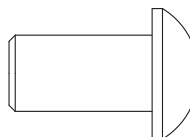
Identifiez les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma se réfère au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après la parenthèse est la quantité requise pour l'assemblage. **Remarque : si vous ne pouvez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



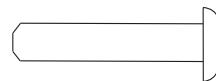
Écrou de Verrouillage  
Épais en Nylon de  
M10 (38)



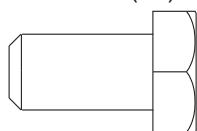
Rondelle de  
M6,5 (82)



Vis de M10 x 19mm (41)



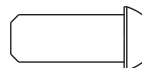
Vis de M5 x 25mm (47)



Vis Hexagonale de  
M10 x 19mm (40)



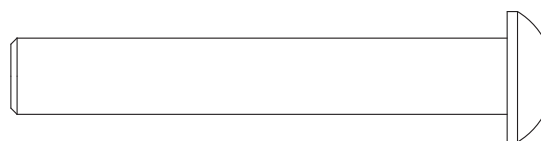
Vis de M10 x  
13mm (35)



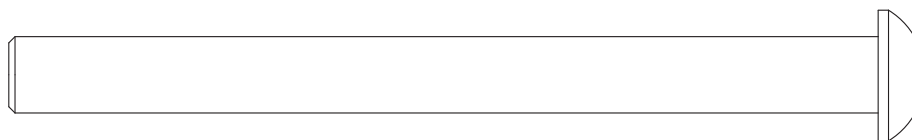
Vis de M6 x 15mm (81)



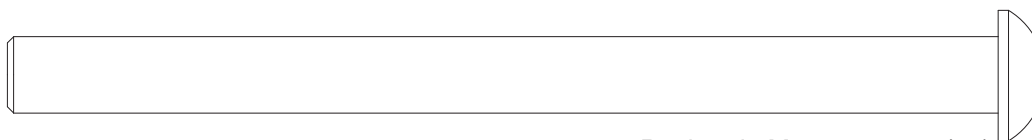
Boulon de M10 x 54mm (61)



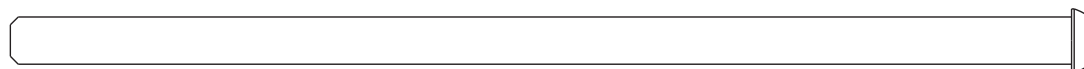
Boulon de M10 x 66mm (44)



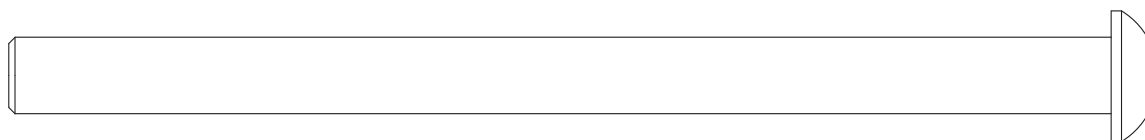
Boulon de M10 x 115mm (34)



Boulon de M10 x 133mm (71)



Vis de M6 x 140mm (62)



Boulon de M10 x 146mm (70)

# 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.
- La graisse incluse et les outils suivants (non-inclus) seront peut-être nécessaires pour l'assemblage :

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.**

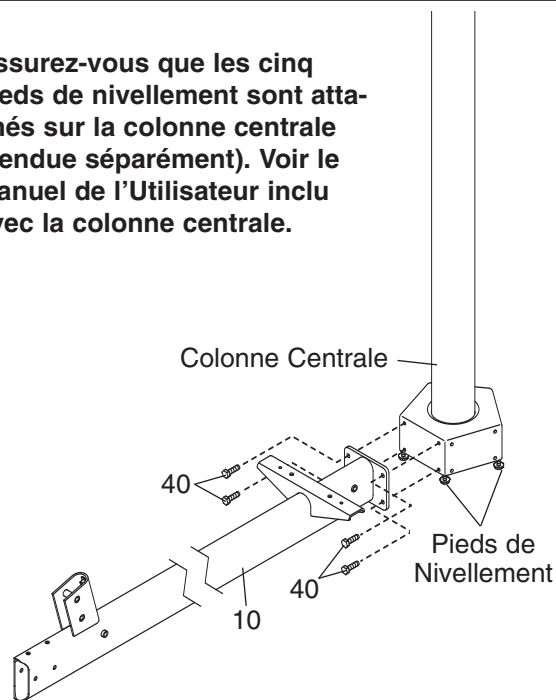
**IMPORTANT :** pour éviter les interférences entre stations, le LEG DEVELOPER doit être positionné à droite de la Station de PRESS (n° de modèle VMSY80707.0) et de la Station de LEG PRESS (n° de modèle VMSY80907.0).

Si vous assemblez la Station de LEG PRESS (n° de modèle VMSY80907.0) avec la Station de PRESS, assurez-vous que ces deux stations ne sont pas placées l'une à côté de l'autre.

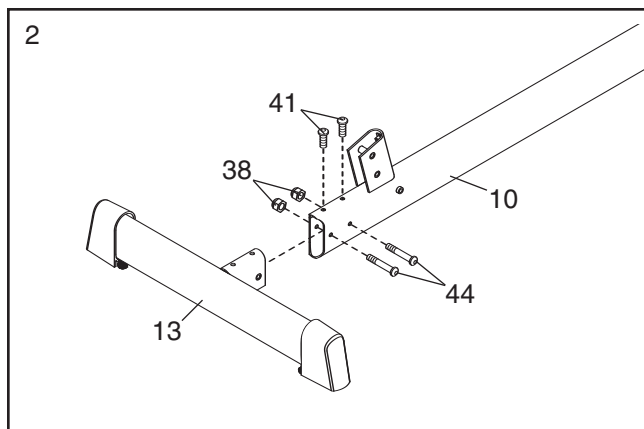
Attachez la Base (10) sur la colonne centrale à l'aide de quatre Vis Hexagonale de M10 x 19mm (40).

1

**Assurez-vous que les cinq pieds de nivellement sont attachés sur la colonne centrale (vendue séparément). Voir le Manuel de l'Utilisateur inclu avec la colonne centrale.**



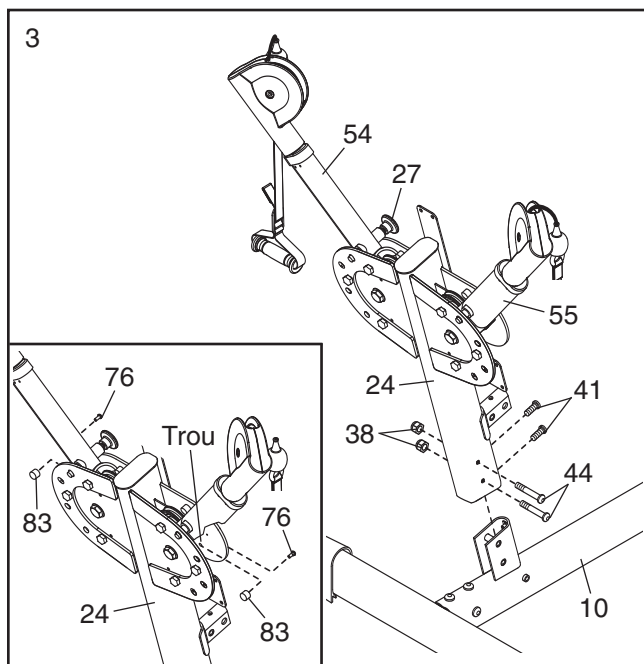
2. Attachez le Stabilisateur (13) sur la Base (10) à l'aide de deux Boulons de M10 x 66mm (44), deux Vis de M10 x 19mm (41), et deux Écrous de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38). Ensuite, réglez les deux Pieds de Nivellement (49) de manière à ce que le Stabilisateur soit au même niveau que la colonne centrale.



3. Tirez le Bouton de Réglage (27) indiqué, soulevez le Bras Gauche (54) jusqu'à la position illustrée puis, enfoncez le Bouton de Réglage. **Soulevez le Bras Droit (55) de la même manière.**

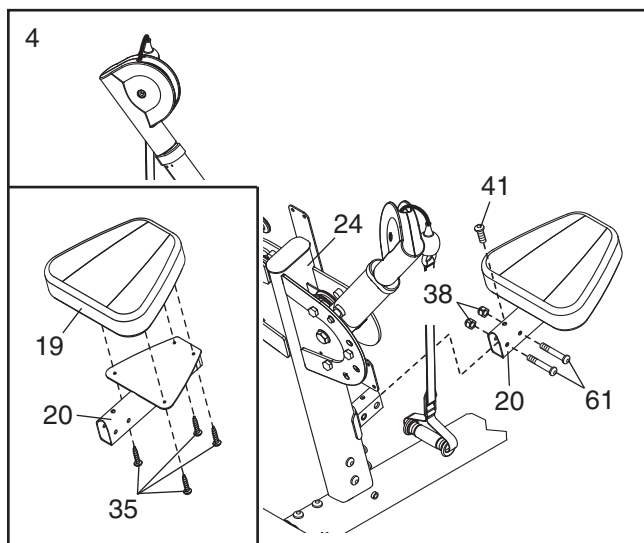
Référez-vous au schéma en médaillon. Attachez un Amortisseur du Montant (83) sur le trou indiqué sur le Montant (24) à l'aide d'un Boulon de M8 x 13mm (76). **Attachez un autre Amortisseur du Montant (83) de l'autre côté du Montant de la même manière.**

Ensuite, attachez le Montant (24) sur la Base (10) à l'aide de deux Vis de M10 x 19mm (41), deux Boulons de M10 x 66mm (44), et deux Écrous de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38).

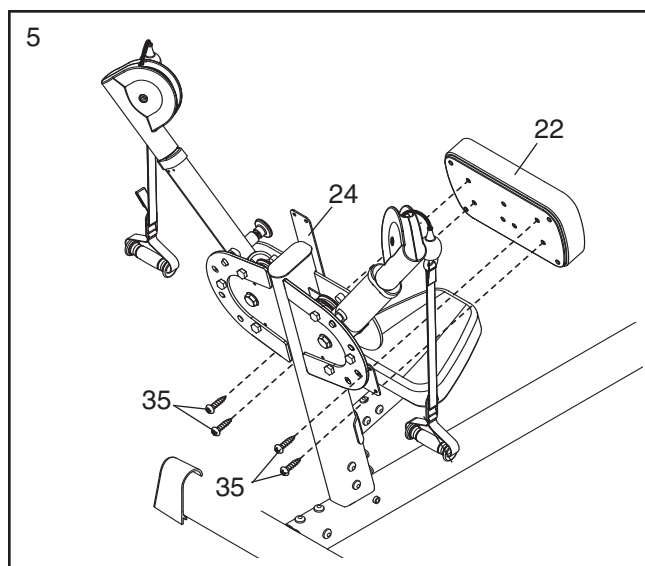


4. **Référez-vous au schéma en encadré.** Attachez le Siège (19) sur le Cadre du Siège (20) à l'aide de quatre Vis de M6 x 18mm (35).

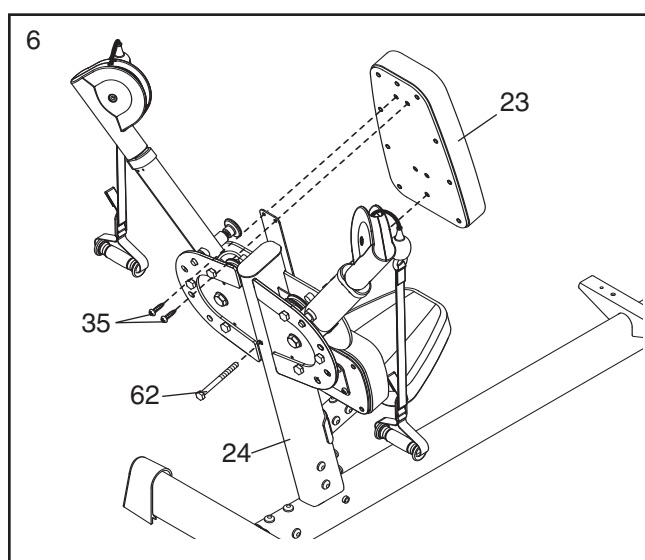
Ensuite, attachez le Cadre du Siège (20) sur le Montant (24) à l'aide d'une Vis de M10 x 19mm (41), deux Boulons de M10 x 54mm (61) et deux Écrous de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38).



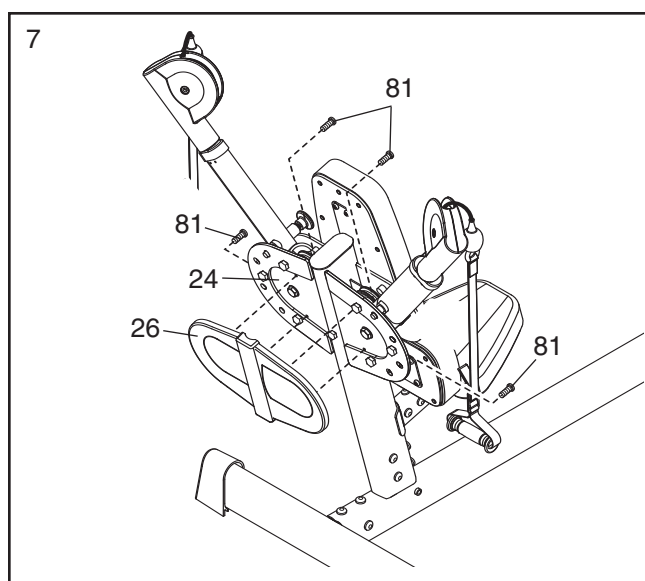
5. Attachez le Coussin Lominaire (22) sur le Montant (24) à l'aide de quatre Vis de M6 x 18mm (35).



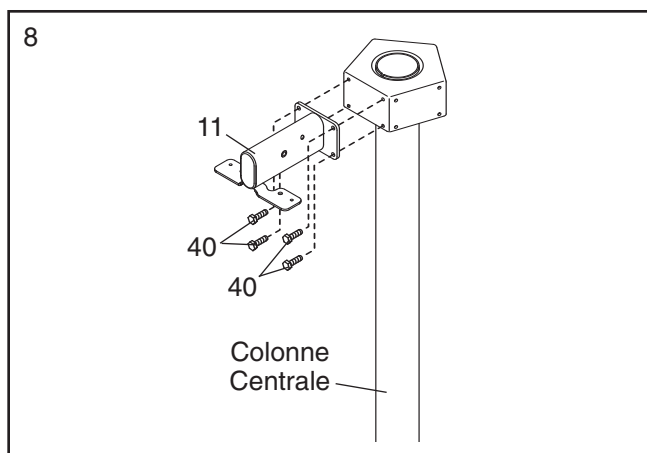
6. Attachez le Dossier (23) sur le Montant (24) à l'aide de deux Vis de M6 x 18mm (35) et une Vis de M6 x 140mm (62).



7. Attachez le Panneau du Montant (26) sur le Montant (24) à l'aide de quatre Vis de M6 x 15mm (81).

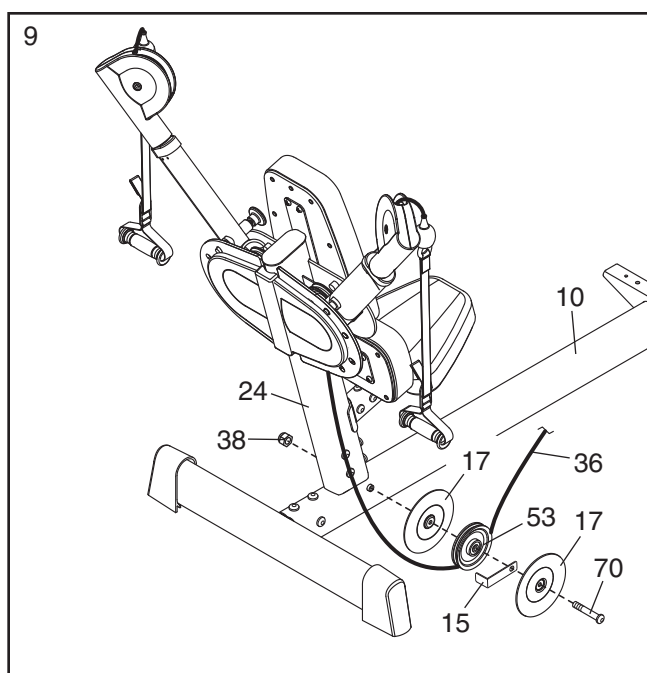


8. Attachez le Cadre Supérieur (11) sur la colonne centrale à l'aide de quatre Vis Hexagonales de M10 x 19mm (40). **Ne serrez pas encore les Vis Hexagonales.**

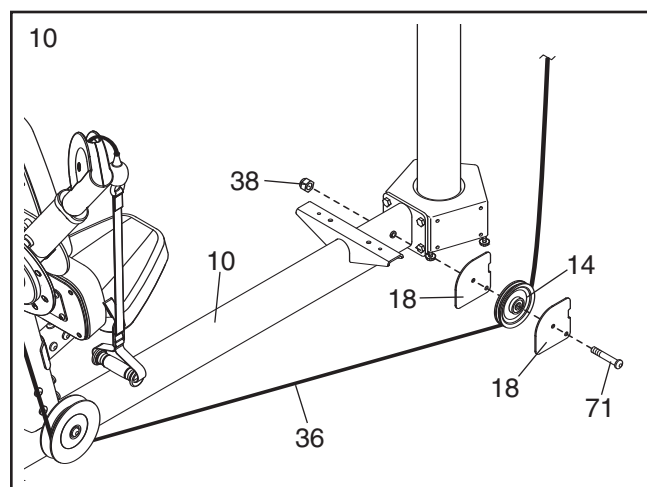


9. Référez-vous au **DIAGRAMME DU CÂBLE** à la page 17 quand vous assemblez le Câble (36).

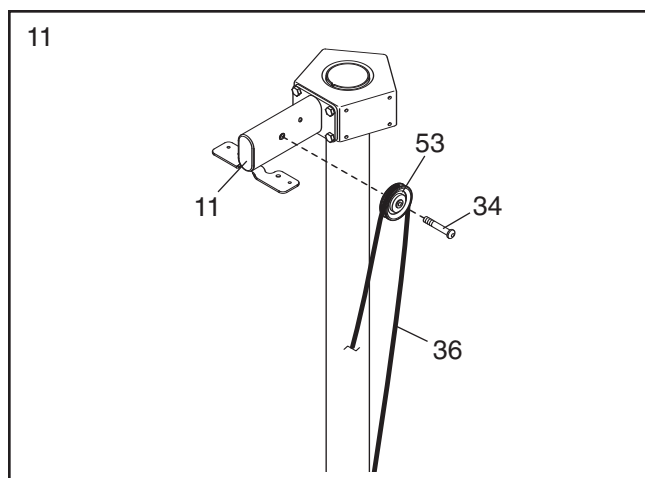
**Trouvez le Câble (36) qui est attaché sur le Montant (24).** Enroulez le Câble autour d'une Grande Poulie (53). Attachez la Grande Poulie, un Arrêt de Câble (15) et deux Protections Rondes de Poulie (17) sur la Base (10) à l'aide d'un Boulon de M10 x 146mm (70). À la main, vissez un Écrou de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38) sur le Boulon. **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté comme illustré et que le Câble est bien entre l'Arrêt de Câble et la Grande Poulie.**



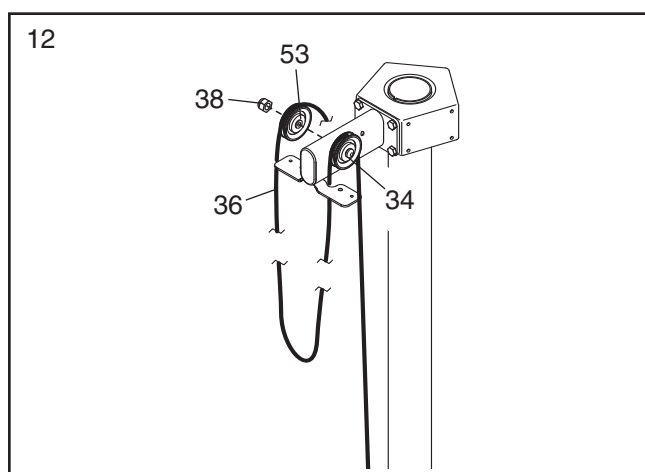
10. Enroulez le Câble (36) autour d'une Petite Poulie (14). Attachez la Petite Poulie et deux Protections Carrées de Poulie (18) sur la Base (10) à l'aide d'un Boulon de M10 x 133mm (71). À la main, vissez un Écrou de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38) sur le Boulon.



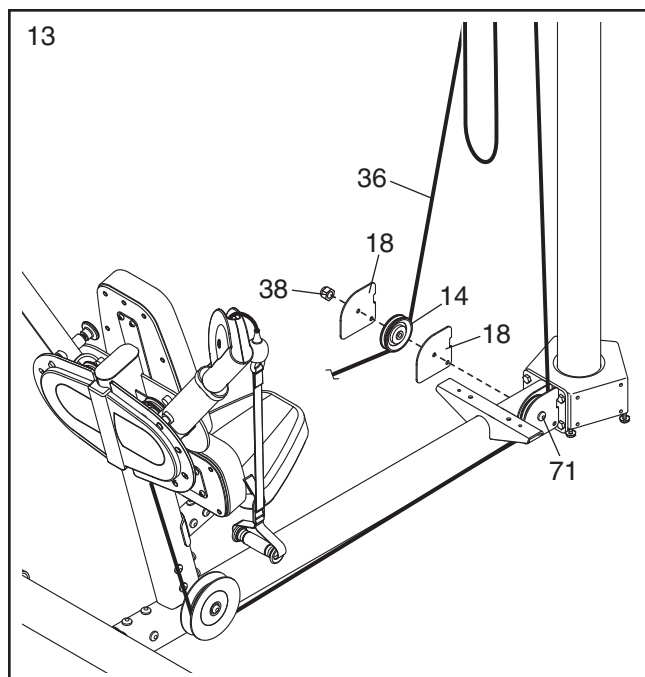
11. Enroulez le Câble (36) autour d'une Grande Poulie (53). Insérez un Boulon de M10 x 115mm (34) dans la Grande Poulie et dans le Cadre Supérieur (11).



12. Enroulez le Câble (36) autour d'une autre Grande Poulie (53). Glissez la Grande Poulie sur le Boulon de M10 x 115mm (34) inséré lors de l'étape 11. Ensuite, vissez un Écrou de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38) sur le Boulon.

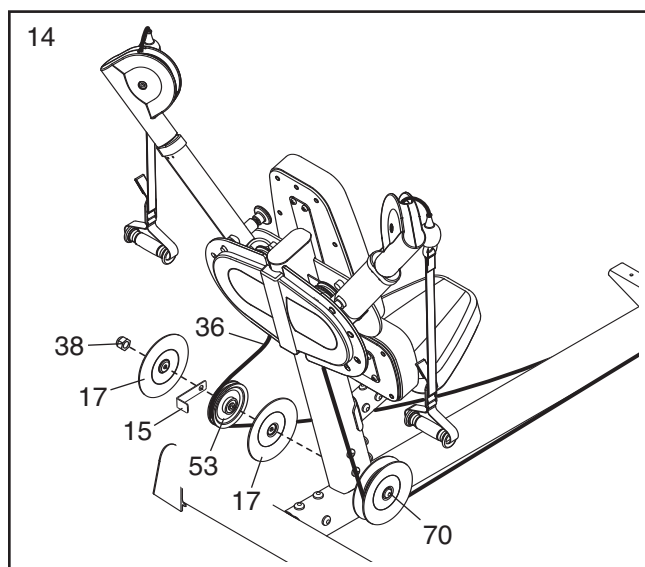


13. Retirez l'Écrou de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38) indiqué. Enroulez le Câble (36) autour d'une Petite Poulie (14). Glissez la Petite Poulie et deux Protections Carrées de Poulie (18) sur le Boulon de M10 x 133mm (71) indiqué. Ensuite, vissez l'Écrou de Verrouillage Épais en Nylon de M10 sur le Boulon.

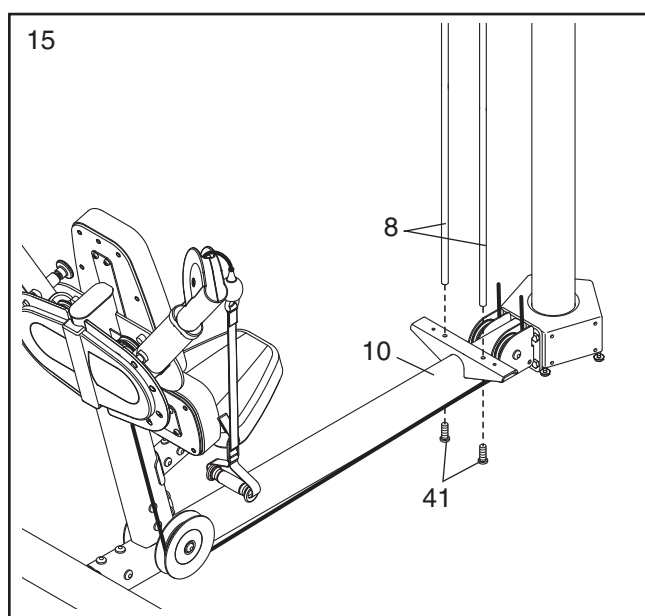


14. Retirez l'Écrou de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38) indiqué. Enroulez le Câble (36) autour d'une Grande Poulie (53). Glissez la Grande Poulie, un Arrêt de Câble (15) et deux Protections Rondes de Poulie (17) sur le Boulon de M10 x 146mm (70) indiqué. Ensuite, serrez l'Écrou de Verrouillage Épais en Nylon sur le Boulon.

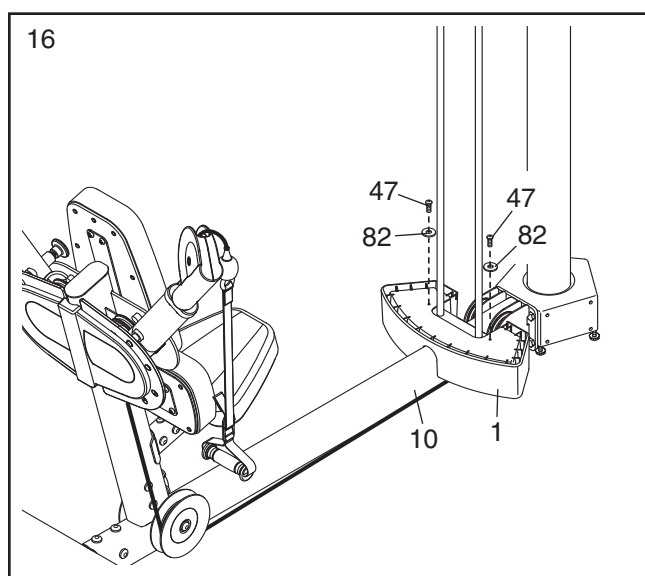
**Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté comme illustré, et que le Câble est bien entre l'Arrêt de Câble et la Grande Poulie.**



15. Attachez les deux Guides de Poids (8) sur la Base (10) à l'aide de deux Vis de M10 x 19mm (41). **Ne serrez pas encore les Vis.**

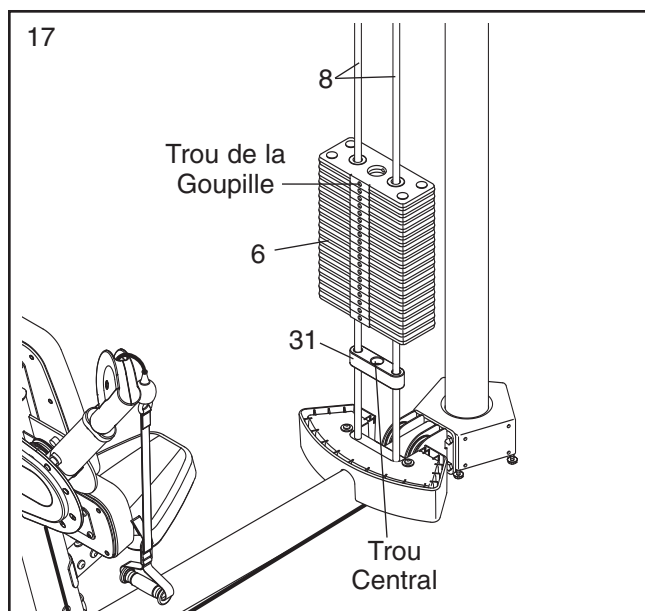


16. Attachez la Base du Hauban (1) sur la Base (10) à l'aide de deux Vis de M5 x 25mm (47) et deux Rondelles de M6,5 (82).

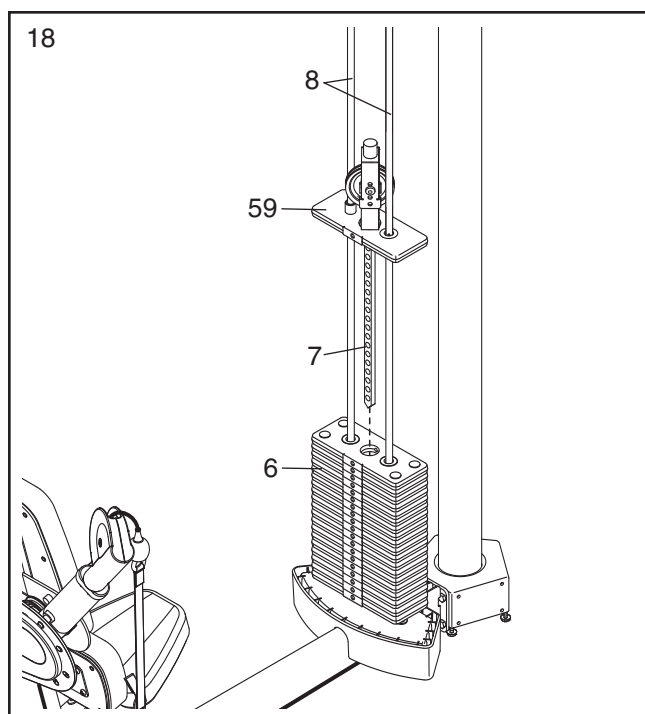


17. Orientez l'Amortisseur de Poids (31) comme illustré puis glissez-le sur les Guides de Poids (8).

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).



18. Orientez le Poids Supérieur (59) comme illustré. Glissez le Poids Supérieur sur les Guides de Poids (8) puis, enfoncez le Tube de Poids (7) dans les Poids (6).

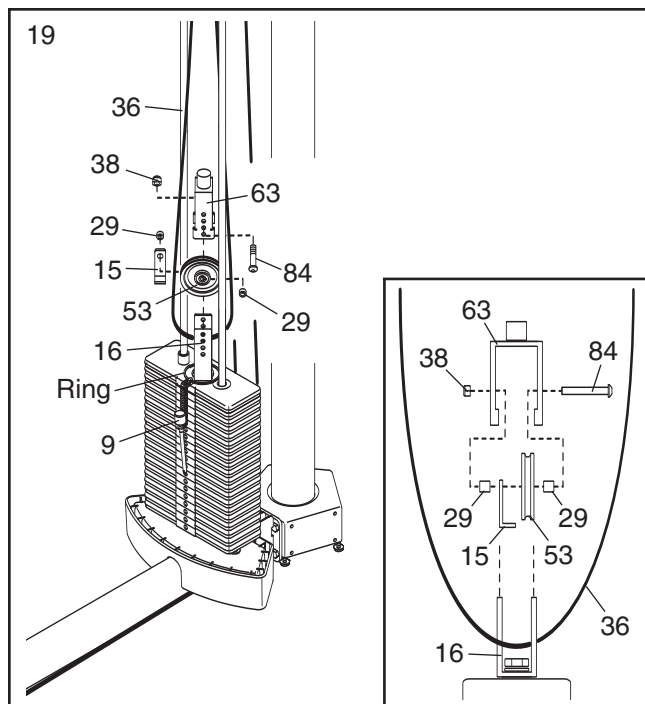




19. Retirez l'Écrou de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38) et le Boulon de M10 x 86mm (84) du Support en « U » Supérieur (63) et du Support en « U » Inférieur (16). Ensuite, glissez le Support en « U » Supérieur hors du Support en « U » Inférieur. Enfin, glissez la bague sur la Goupille de Poids (9) sur le Support en « U » Supérieur, comme illustré.

Faites passer le Câble (36) dans le Support en « U » Inférieur (16). Ensuite, glissez le Support en « U » Supérieur (63) sur le Support en « U » Inférieur puis, alignez les trous sur les Supports en « U ».

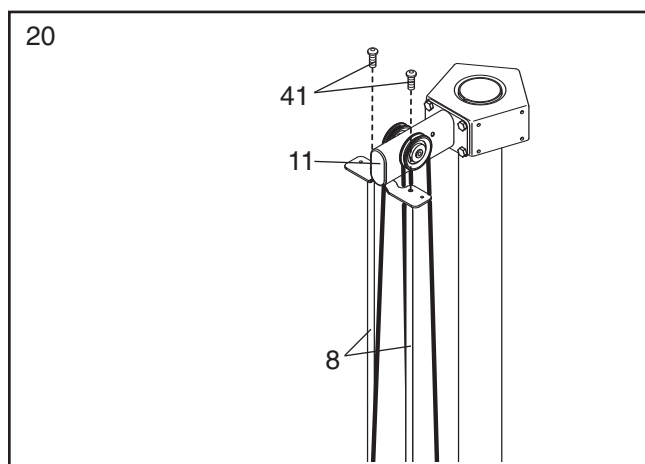
Attachez la Grande Poulie (53), l'Arrêt de Câble (15) et les deux Bagues d'Espacement de la Poulie (29) à l'intérieur des Supports en « U » (16, 63) à l'aide du Boulon de M10 x 86mm (84) et de l'Écrou de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38) ; utilisez le deuxième trou à partir du haut des Supports en « U ». **Assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme sur le schéma en encadré. De plus, assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté comme illustré et que le Câble est bien entre l'Arrêt de Câble et la Grande Poulie.**



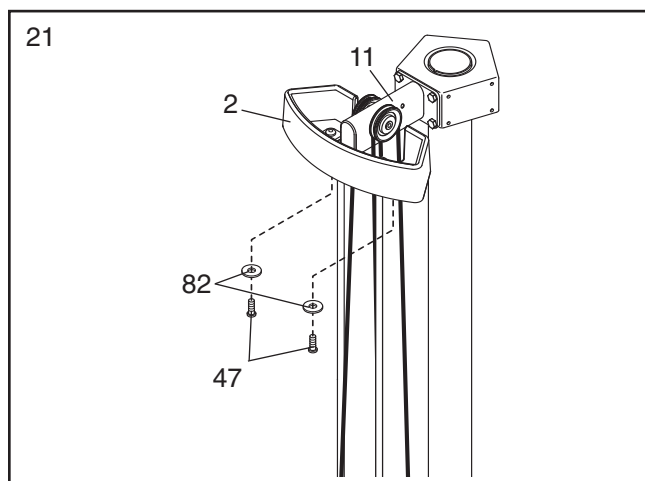
20. Attachez les Guides de Poids (8) sur le Cadre Supérieur (11) à l'aide de deux Vis de M10 x 19mm (41).

**Voir l'étape 8. Serrez les Vis Hexagonales de M10 x 19mm (40).**

**Voir l'étape 15. Serrez les Vis de M10 x 19mm (41).**



21. 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 (82).

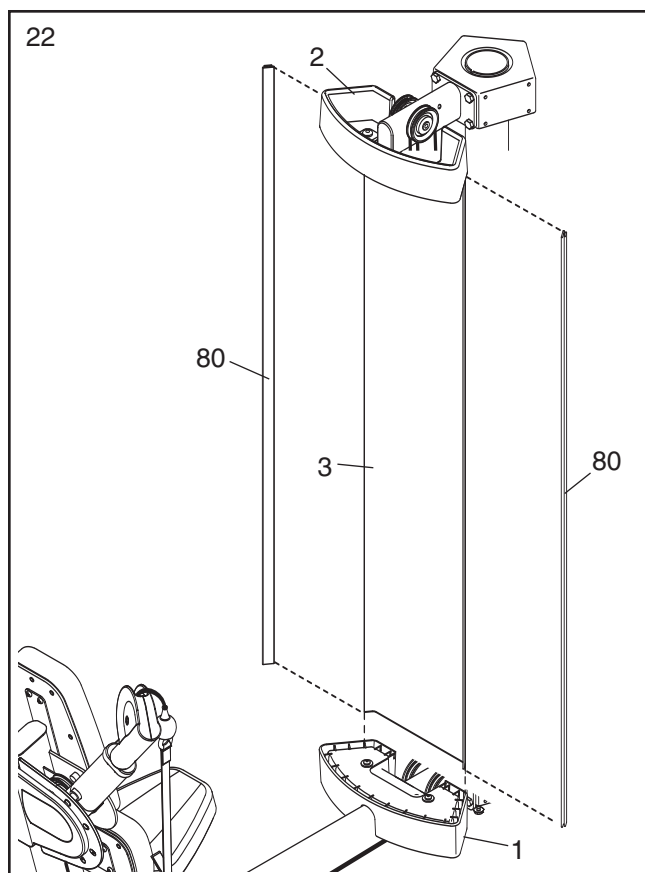


22. **Remarque : si vous attachez les cinq stations sur la colonne centrale, il n'est pas nécessaire d'attacher le Hauban Arrière (3) et les Hauban de Jonction (80).**

**Pour plus de clarté, la pile de poids n'est pas illustrée aux étapes 22 et 23.**

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

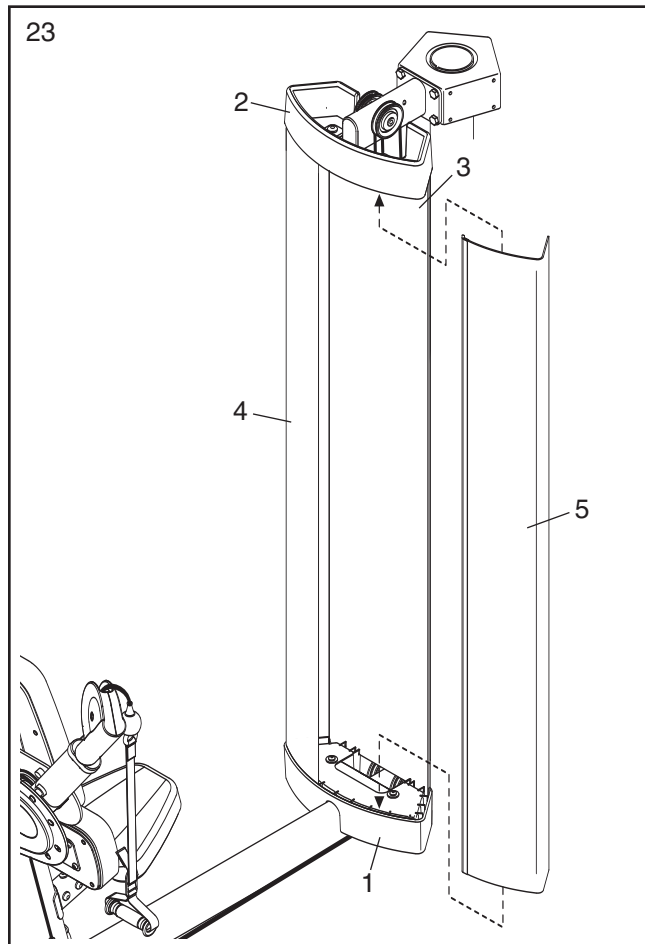
Enfoncez les Hauban de Jonction (80) dans les deux côtés du Hauban Arrière (3). Demandez à une deuxième personne de tenir les Hauban de Jonction jusqu'à la fin de l'étape 23.



23. 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 de l'Hauban (1).

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

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



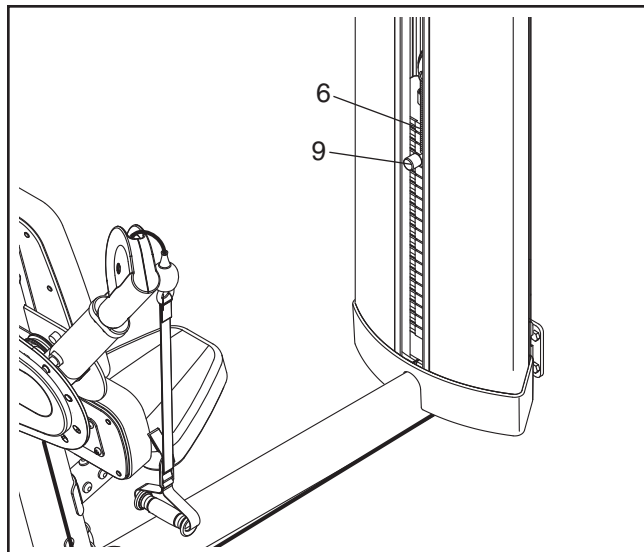
24. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser l'appareil de musculation.** L'utilisation de toutes les autres pièces seront expliquées dans RÉGLAGES à la page 15.

# RÉGLAGES

Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Référez-vous au **CONSEILS POUR L'EXERCICE** à la page 18 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

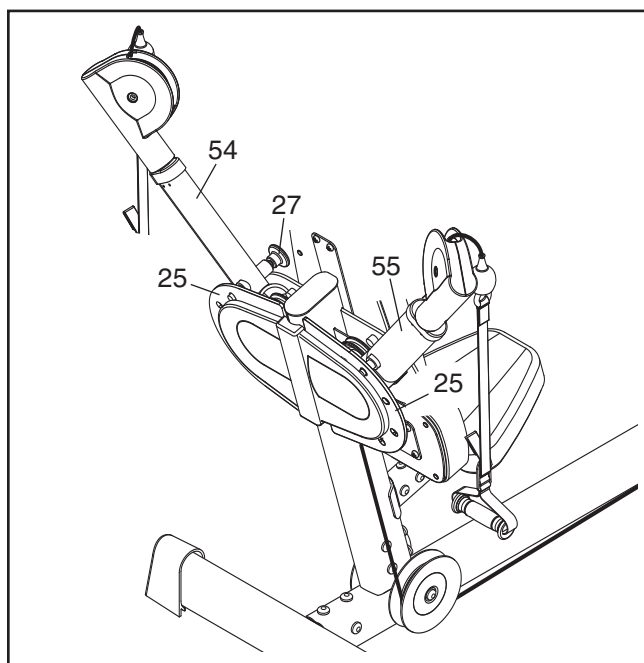
Pour changer la résistance de la pile de poids, enfoncez la Goupille de Poids (9) dans le trou sur le Poids (6) désiré. **Assurez-vous que la Goupille de Poids est aussi enfoncée dans le Tube de Poids (non-illustré).**



## RÉGLER LES BRAS

Pour régler la position du Bras Gauche (54), tirez le Bouton de Réglage (27), faites tourner le Bras Gauche jusqu'à la position désirée puis, enfoncez le Bouton de Réglage dans un des trous de réglage sur la Plaque de Réglage (25). **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est enfoncé dans un des trous de réglage.**

Réglez la position du Bras Droit (55) de la même manière.



# ENTRETIEN

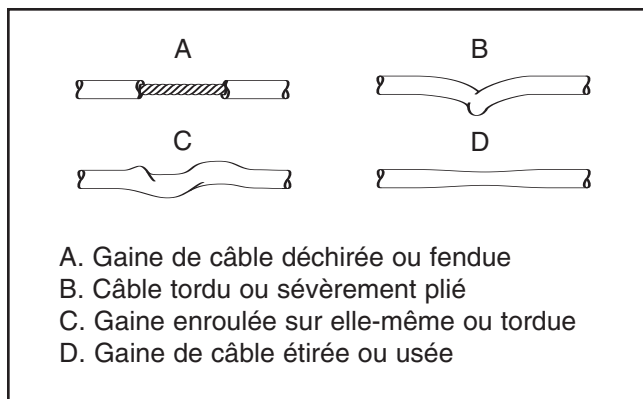
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que la station de poids est utilisée. Remplacer immédiatement toutes les pièces usées. Nettoyez la station de poids avec un chiffon humide et un détergent doux et non-abrasif ; **n'utilisez jamais un dissolvant pour nettoyer l'appareil.**

## 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.



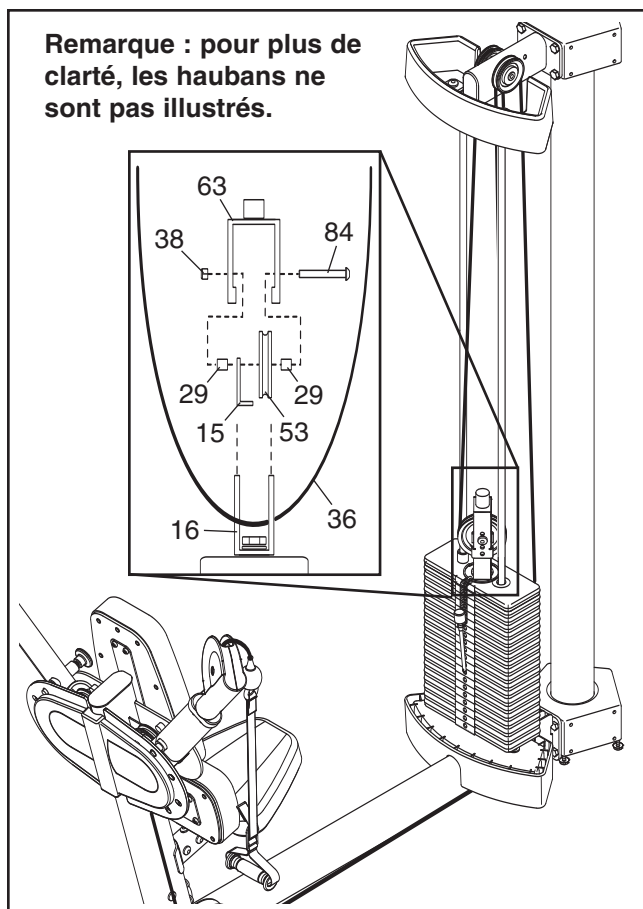
## RÉGLAGE DES CÂBLES

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.

Retirez l'Écrou de Verrouillage Épais en Nylon de M10 (38) et le Boulon de M10 x 86mm (84) des Supports en « U » (16, 63), des deux Bagues d'Espacement de la Poulie (29), de l'Arrêt de Câble (15), et de la Petite Poulie (14). Ré-attachez la Petite Poulie, l'Arrêt de Câble et les Bagues d'Espacement sur un trou plus bas sur les Supports en « U ».

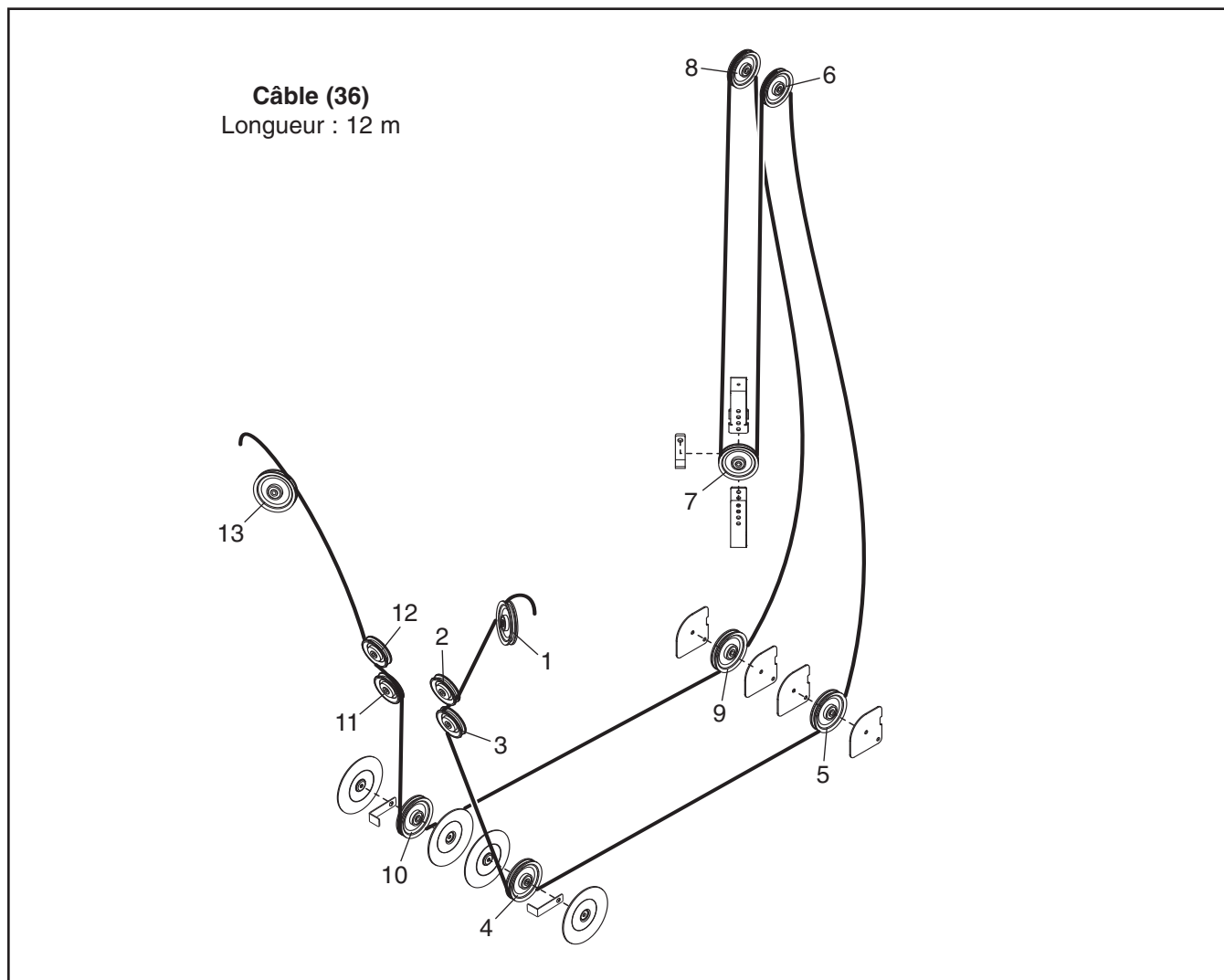
**Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est dans la position correcte et que le Câble (36) et la Petite Poulie bouge sans accroc.**

**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, referez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos de ce manuel.**



# 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.**



# 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 soigneusement. 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.

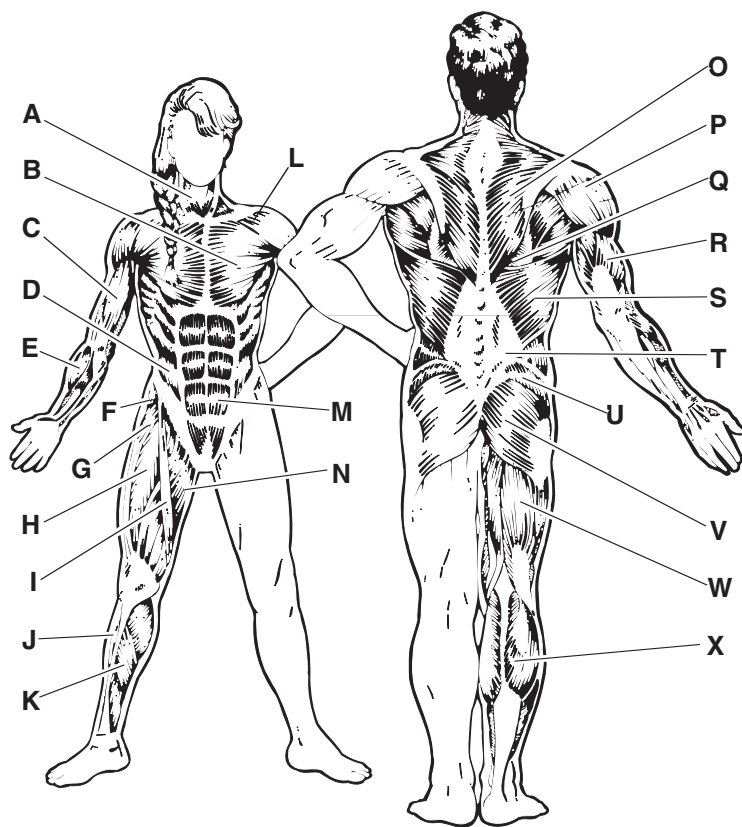
Prévoyez les deux premières semaines pour vous familiariser avec l'équipement et apprendre la position correcte de chaque exercice.

## 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. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Écrivez 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.



### TABLEAU DES MUSCLES

- |    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| A. | Sterno-mastoïdien (cou)                                  |
| B. | Grand Pectoral (poitrine)                                |
| C. | Biceps (intérieur du Bras)                               |
| D. | Obliques (taille)                                        |
| E. | Brachio-radiaux (avant-bras)                             |
| F. | Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)            |
| G. | Abducteur (extérieur de la cuisse)                       |
| H. | Quadriceps (avant de la cuisse)                          |
| I. | Couturier (avant de la cuisse)                           |
| J. | Jambier Antérieur (avant du mollet)                      |
| K. | Soleaire (avant du mollet)                               |
| L. | Deltoïde Antérieur (épaule)                              |
| M. | Grand Droit de l'Abdomen (estomac)                       |
| N. | Adducteur (intérieur de la cuisse)                       |
| O. | Trapèze (haut du dos)                                    |
| P. | Rhomboïde (haut du dos)                                  |
| Q. | Deltoïde Postérieur (épaule)                             |
| R. | Triceps (arrière du bras)                                |
| S. | Grand Dorsal (milieu du dos)                             |
| T. | Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos) |
| U. | Moyen Fessier (hanche)                                   |
| V. | Grand Fessier (fessier)                                  |
| W. | Tendon du Jarret (arrière de la jambe)                   |
| X. | Gastrocnémiens (mollet)                                  |

| <b>LUNDI</b><br>Date :<br>/ / | EXERCICE | POIDS | SÉRIES | RÉPÉT. |
|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|
|                               |          |       |        |        |
|                               |          |       |        |        |
|                               |          |       |        |        |
|                               |          |       |        |        |
|                               |          |       |        |        |
|                               |          |       |        |        |
|                               |          |       |        |        |
|                               |          |       |        |        |
|                               |          |       |        |        |

---

**MARDI**  
Date :  
/ /

**EXERCICE AÉROBIC**

| <b>MERCREDI</b><br>Date :<br>/ / | EXERCICE | POIDS | SÉRIES | RÉPÉT. |
|----------------------------------|----------|-------|--------|--------|
|                                  |          |       |        |        |
|                                  |          |       |        |        |
|                                  |          |       |        |        |
|                                  |          |       |        |        |
|                                  |          |       |        |        |
|                                  |          |       |        |        |
|                                  |          |       |        |        |
|                                  |          |       |        |        |
|                                  |          |       |        |        |

---

**JEUDI**  
Date :  
/ /

**EXERCICE AÉROBIC**

| <b> VENDREDI</b><br>Date :<br>/ / | EXERCICE | POIDS | SÉRIES | RÉPÉT. |
|-----------------------------------|----------|-------|--------|--------|
|                                   |          |       |        |        |
|                                   |          |       |        |        |
|                                   |          |       |        |        |
|                                   |          |       |        |        |
|                                   |          |       |        |        |
|                                   |          |       |        |        |
|                                   |          |       |        |        |
|                                   |          |       |        |        |
|                                   |          |       |        |        |

Faites des copies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.



---

# 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.

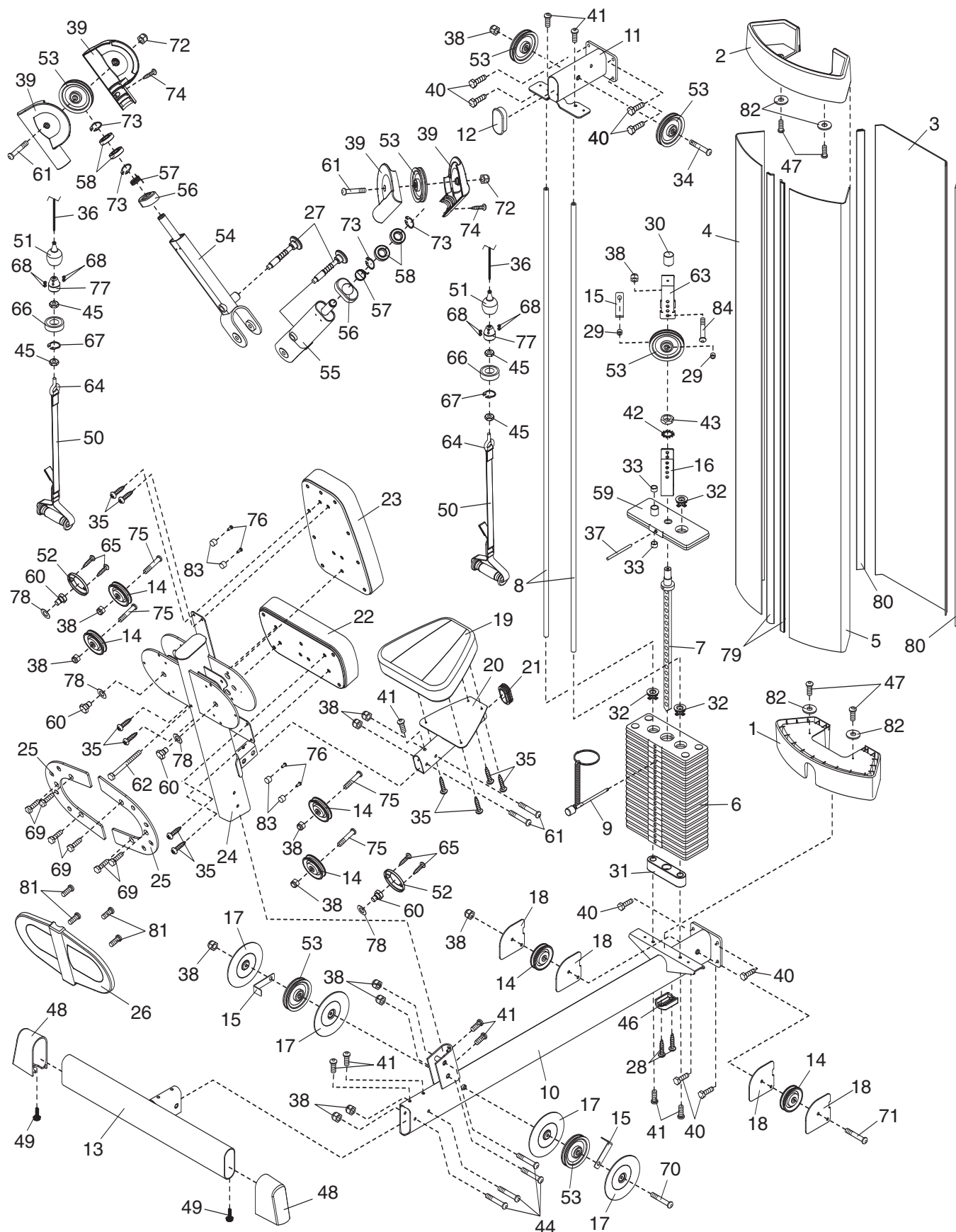
# LISTE DES PIÈCES—N°. de Modèle VMSY80707.0

R1107A

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.

| N°. | Qté. | Description                                 | N°. | Qté. | Description                      |
|-----|------|---------------------------------------------|-----|------|----------------------------------|
| 1   | 1    | Base de l'Hauban                            | 44  | 4    | Boulon de M10 x 66mm             |
| 2   | 1    | Hauban du Haut                              | 45  | 4    | Écrou de M10                     |
| 3   | 1    | Hauban Arrière                              | 46  | 1    | Pied de la Base                  |
| 4   | 1    | Hauban Gauche                               | 47  | 4    | Vis de M5 x 25mm                 |
| 5   | 1    | Hauban Droit                                | 48  | 2    | Embout du Stabilisateur          |
| 6   | 19   | Poids                                       | 49  | 2    | Pied de Nivellement              |
| 7   | 1    | Tube de Poids                               | 50  | 2    | Poignée                          |
| 8   | 2    | Guide de Poids                              | 51  | 2    | Bouchon du Câble                 |
| 9   | 1    | Goupille de Poids                           | 52  | 2    | Embout du Montant                |
| 10  | 1    | Base                                        | 53  | 7    | Grande Poulie                    |
| 11  | 1    | Cadre Supérieur                             | 54  | 1    | Bras Gauche                      |
| 12  | 1    | Embout du Cadre Supérieur                   | 55  | 1    | Bras Droit                       |
| 13  | 1    | Stabilisateur                               | 56  | 2    | Embout du Bras                   |
| 14  | 6    | Petite Poulie                               | 57  | 2    | Ressort de la Poignée            |
| 15  | 3    | Arrêt de Câble                              | 58  | 4    | Petit Roulement à Billes         |
| 16  | 1    | Support en « U » Inférieur                  | 59  | 1    | Poids Supérieur                  |
| 17  | 4    | Round Pulley Guard                          | 60  | 4    | Boulon de M16                    |
| 18  | 4    | Square Pulley Guard                         | 61  | 4    | Boulon de M10 x 54mm             |
| 19  | 1    | Siège                                       | 62  | 1    | Vis de M6 x 140mm                |
| 20  | 1    | Cadre du Siège                              | 63  | 1    | Support en « U » Supérieur       |
| 21  | 1    | Embout du Cadre du Siège                    | 64  | 2    | Boulon à Œillet de M10           |
| 22  | 1    | Coussin Lominaire                           | 65  | 4    | Vis de M4 x 10mm                 |
| 23  | 1    | Dossier                                     | 66  | 2    | Grand Roulement à Billes         |
| 24  | 1    | Montant                                     | 67  | 2    | Petite Attache de Maintien       |
| 25  | 2    | Plaque de Réglage                           | 68  | 8    | Vis de M6 x 10mm                 |
| 26  | 1    | Panneau du Montant                          | 69  | 6    | Vis de M10 x 13mm                |
| 27  | 2    | Bouton de Réglage                           | 70  | 1    | Boulon de M10 x 146mm            |
| 28  | 2    | Vis de M4 x 13mm                            | 71  | 1    | Boulon de M10 x 133mm            |
| 29  | 2    | Bague d'Espacement de la Poulie             | 72  | 2    | Écrou de Verrouillage Fin de M10 |
| 30  | 1    | Bague du Support en « U » Supérieur         | 73  | 4    | Grande Attache de Maintien       |
| 31  | 1    | Amortisseur du Poids                        | 74  | 2    | Vis de M5 x 30mm                 |
| 32  | 39   | Bague du Poids                              | 75  | 4    | Boulon de M10 x 41mm             |
| 33  | 2    | Bague d'Espacement du Poids Supérieur       | 76  | 4    | Boulon de M8 x 13mm              |
| 34  | 1    | Boulon de M10 x 115mm                       | 77  | 2    | Coupleur                         |
| 35  | 10   | Vis de M6 x 18mm                            | 78  | 4    | Rondelle de 38mm                 |
| 36  | 1    | Câble                                       | 79  | 2    | Col du Hauban                    |
| 37  | 1    | Goupille du Poids Supérieur                 | 80  | 2    | Joint du Hauban                  |
| 38  | 14   | Écrou de Verrouillage Épais en Nylon de M10 | 81  | 4    | Vis de M6 x 15mm                 |
| 39  | 4    | Support Pivotant                            | 82  | 4    | Rondelle de M6,5                 |
| 40  | 8    | Vis Hexagonale de M10 x 19mm                | 83  | 4    | Amortisseur du Montant           |
| 41  | 9    | Vis de M10 x 19mm                           | 84  | 1    | Boulon de M10 x 86mm             |
| 42  | 1    | Rondelle Étoilée                            | *   | —    | Manuel de l'Utilisateur          |
| 43  | 1    | Écrou de M25                                | *   | —    | Guide pour l'Exercice            |
|     |      |                                             | *   | —    | Clé Hexagonale                   |
|     |      |                                             | *   | —    | Sachet de Graisse                |

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](mailto:fmfvcustomerservice@freemotionfitness.com)

De l'étranger : [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)

## **Courrier**

FreeMotion Fitness

1096 Elkton Drive Suite 600

Colorado Springs CO 80907