



**Manuel du propriétaire et guide d'entretien
du Fonctional Trainer FT-360S**
Systèmes d'entraînement de la force musculaire
Numéro de pièce 9101-999-2 F



**Manuel du propriétaire et guide d'entretien
du Fonctional Trainer FT-360S**
Systèmes d'entraînement de la force musculaire
Numéro de pièce 9101-999-2 F

Cybex® et le logo Cybex sont des marques déposées de Cybex International, Inc.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ : Cybex International, Inc. ne fait aucune déclaration et n'offre aucune garantie quant au contenu de ce manuel. Nous nous réservons le droit de réviser ce document à tout moment et d'apporter des modifications au produit décrit dans ce document, sans préavis ni obligation d'avertir quiconque de telles révisions ou modifications.

© 2010, Cybex International, Inc. Tous droits réservés.

Imprimé aux États-Unis d'Amérique.
10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508 533 4300 • FAX 508 533 5183
www.cybexinternational.com • techhelp@cybexintl.com • 9101-999-2 F • March 2010

Table des matières

i	Table des matières	
1	Sécurité	
	Sécurité	1-1
	Autocollants d'avertissement et de mise en garde	1-2
	Activités de maintenance régulières	1-6
	Choisir l'exercice approprié	1-6
2	Spécifications techniques	
	Spécifications générales	2-1
	Spécifications de l'appareil	2-4
3	Directives de base relatives aux exercices	
	Suggestions d'entraînement	3-1
	Glossaire	3-2
	Tableaux sur les exercices	
4	Exercices	
	Présentation du FT-360S	4-2
	Ajustements et sécurité	4-2
	Pile de poids et résistance effective	
	Résistance	4-2
	Possibilités en matière d'exercice	4-3
	Step latéral	4-4
	Squat bras tendus vers le haut	4-4
	Squat d'une seule jambe	4-5
	Développé squat en fente	4-5
	Extension de la hanche	4-6
	Flexion de la hanche	4-6
	Adduction en fente	4-7
	Adduction des épaules	4-8
	Développé pectoral	4-9
	Développé pectoral debout	4-9
	Extension du dos et des épaules	4-10
	Abduction des épaules	4-10
	Extension du grand dorsal	4-11
	Rameur	4-11
	Développé debout bras tendus vers le haut	4-12
	Pousser-tirer	4-12
	Extension des triceps	4-13
5	Service à la clientèle	
	Contact	5-1
	Commande de pièces	5-1
	ARM	5-2
	Pièces endommagées	5-3
6	Assemblage	
	Diagramme du FT-360S	6-1
	Outils requis	6-2
	Déballage	6-2
	Pose des talons de surélévation	6-4
	Pose des mousquetons	6-5
	Installation de la pile de poids	6-6
	Assemblage final	6-13
7	Maintenance	
	Procédures quotidiennes	7-2
	Procédures hebdomadaires	7-4
	Procédures annuelles	7-6
	Environnement	7-6
	Entreposage	7-7
	Ajustement du câble de pile de poids	7-7
8	Service	
	Liste des pièces et diagrammes	8-1

1 - Sécurité

Sécurité

Lire attentivement le Manuel du propriétaire avant d'assembler, de réparer ou d'utiliser l'équipement.

Il incombe au propriétaire de l'installation et/ou de l'équipement d'apprendre aux utilisateurs à utiliser l'équipement de façon appropriée et à vérifier toutes les étiquettes.



AVERTISSEMENT : Le non-respect de ces mesures de sécurité peut entraîner des blessures graves :

Mesures de sécurité que doit observer l'utilisateur

- Passer une visite médicale avant de commencer un programme d'exercice physique.
- Lire tous les avertissements et obtenir les instructions d'utilisation appropriées de l'appareil avant de commencer. 
- Maintenir le corps et les vêtements à l'écart des pièces mobiles.
- Inspecter l'appareil avant de l'utiliser. **NE PAS** utiliser l'appareil s'il est endommagé ou non opérationnel.
- **NE PAS** essayer de réparer un appareil cassé ou bloqué. Avertir le personnel.
- Utiliser l'appareil uniquement pour la fonction prévue. **NE PAS** modifier l'appareil.
- S'assurer que la goupille de la pile de poids est complètement insérée. Utiliser uniquement la goupille fournie par le fabricant. En cas de doute, demander de l'aide.
- Ne jamais placer la goupille de pile de poids en position élevée. **NE PAS** utiliser l'appareil ainsi configuré. Demander de l'aide au personnel sur place.
- Les enfants ne doivent pas être autorisés à s'approcher de cet appareil. Les adolescents doivent être surveillés.
- **NE PAS** utiliser si les protections sont manquantes ou endommagées.
- **NE PAS** utiliser d'haltères ou autres poids incrémentiels, sauf ceux fournis par le fabricant.
- Inspecter les câbles, les courroies et les connexions avant d'utiliser l'appareil. **NE PAS** l'utiliser si les composants sont usés, effilochés ou endommagés.
- **NE PAS** enlever cette étiquette. La remplacer si elle est abîmée.
- Interrompre l'exercice à n'importe quel moment en cas d'étourdissements, de vertiges ou de douleur et consulter un médecin.

Mesures de sécurité que doit observer l'établissement

- Lire attentivement le Manuel du propriétaire avant d'assembler, de réparer ou d'utiliser l'équipement.
- Fixer solidement chaque appareil au sol à l'aide des trous d'ancrage fournis avec chaque appareil.

REMARQUE : *Cybex ne peut être tenue responsable de l'ancrage de l'équipement au sol. Consulter un professionnel.*

REMARQUE : *Utiliser des fixations d'une force minimale de traction de 500 lb (227 kg) (2 boulons de 3/8 po au minimum).*

REMARQUE : *Si les pieds/le châssis n'entrent pas en contact avec la surface, NE PAS les tirer par les pièces d'ancrage. Caler le pied ou le châssis qui n'est pas en contact avec la surface à l'aide de rondelles plates.*

- S'assurer que chaque appareil est configuré et utilisé sur une surface saine et de niveau. **Ne pas installer l'équipement sur une surface inégale.**
- S'assurer que tous les utilisateurs sont correctement formés au bon usage de l'équipement.
- S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace pour accéder à l'équipement et l'utiliser en toute sécurité.
- Effectuer régulièrement des vérifications de maintenance sur l'équipement. De plus, accorder une attention particulière aux endroits plus susceptibles de s'user, notamment (mais non exclusivement) aux câbles, aux poulies, aux courroies et aux poignées.
- Remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés. S'il est impossible de remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés, mettre l'appareil hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Utiliser uniquement les composants fournis par Cybex pour effectuer l'entretien ou les réparations de l'équipement.
- Consigner dans un journal toutes les activités de maintenance.
- Inspecter les câbles, les courroies et les connexions avant d'utiliser l'appareil. **NE PAS** l'utiliser si les composants sont usés, effilochés ou endommagés.

REMARQUE : *Il incombe à l'utilisateur/au propriétaire ou au responsable de l'établissement de s'assurer que la maintenance est régulièrement effectuée.*



Autocollants d'avertissement/mise en garde

Les autocollants d'avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles.

Les autocollants de mise en garde signalent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, risque d'entraîner des blessures mineures ou moyennement graves.

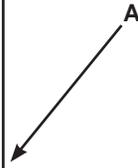
Les autocollants d'avertissement/mise en garde apposés sur l'équipement sont illustrés à la page suivante. Les diagrammes figurant après les autocollants indiquent l'emplacement de chaque autocollant.

AVERTISSEMENT

DES BLESSURES SÉRIEUSES POURRAIENT SURVENIR SI CES PRÉCAUTIONS NE SONT PAS SUIVIES.

1. Se soumettre à une évaluation médicale avant d'entreprendre un programme d'exercice.
2. Lire et prendre note des décalques d'avertissement et du manuel d'utilisation avant d'entreprendre des exercices. 
3. Éloignez le corps et tout vêtement de toutes pièces mobiles.
4. Inspectez l'appareil avant d'utiliser. NE PAS utiliser si endommagé ou inopérable.
5. NE PAS essayer de réparer ou de désengager un appareil coincé. En aviser le personnel sur place.
6. Utiliser seulement l'appareil comme prescrit. NE PAS modifier l'appareil.
7. Soyez certain que la goupille d'empilage de poids est complètement insérée. Utiliser la goupille fournie par le fabricant seulement. Si des doutes persistent, demandez assistance.
8. Ne jamais insérer la goupille dans les poids s'ils sont en position élevée. NE PAS utiliser l'appareil si les poids sont dans cette position. Demandez assistance auprès du personnel sur place.
9. Les enfants ne devraient pas être admis près de ces appareils. Les adolescents doivent être surveillés.
10. NE PAS utiliser si les gardes de protection sont endommagés ou enlevés.
11. NE PAS utiliser d'haltères ou de poids supplémentaires, à l'exception de ceux fournis par le fabricant.
12. Inspectez tous les câbles, les courroies et les raccords avant l'utilisation. NE PAS utiliser si des pièces sont usées, élimées ou endommagées.
13. NE PAS ENLEVER LES DÉCALQUES DES APPAREILS. REMPLACEZ TOUT DÉCALQUE ENDOMMAGÉ.

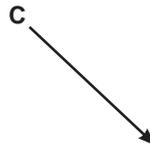
4605-381-2 A



AVERTISSEMENT

Le bras tombe si le est tiré. Supportez le bras pendant le réglage de la position. Avant l'utilisation, assurez-vous que la cheville d'arrêt est complètement enfoncée. Remettez le bras à la position de rangement lorsqu'il n'est pas utilisé. Le non-respect de cette recommandation peut entraîner des blessures.

8500-311-2 B

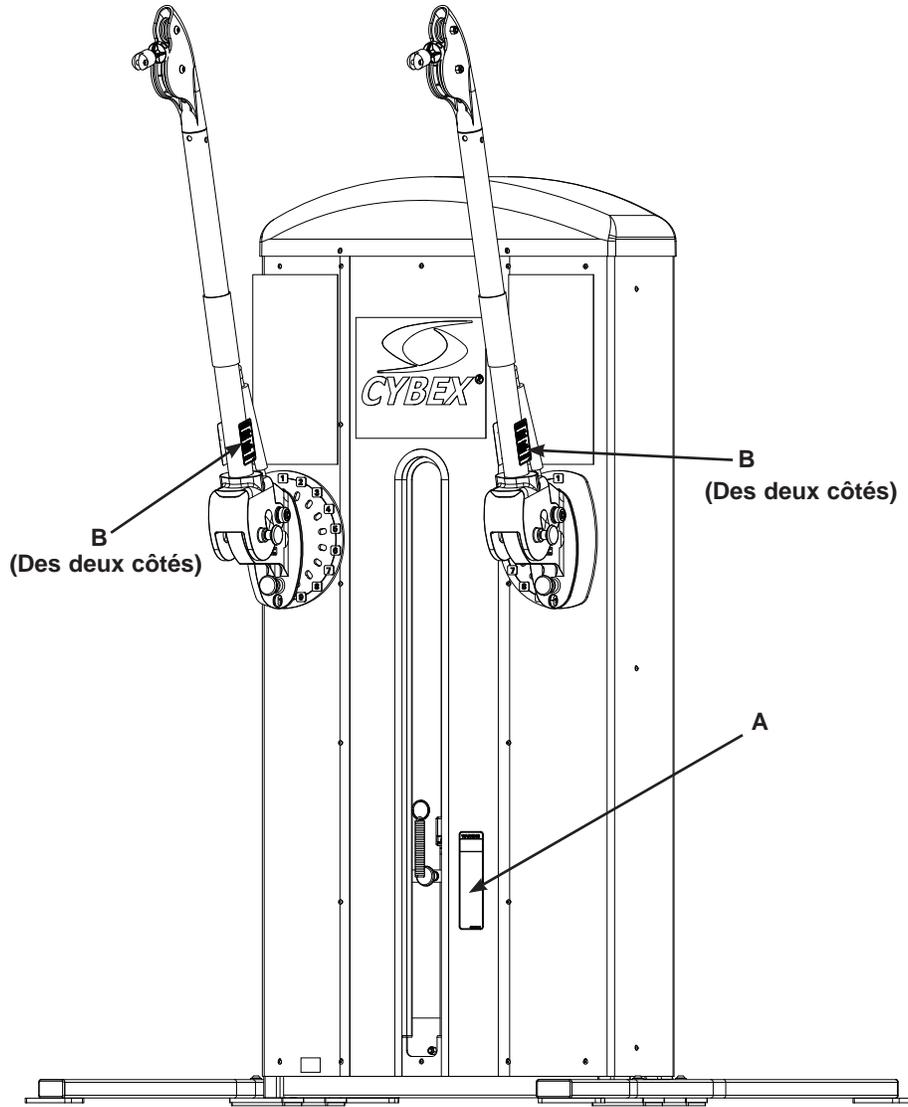


MISE EN GARDE

Le ressort et le câble sont sous tension.

Confiez les réparations à du personnel qualifié pour éviter les blessures.

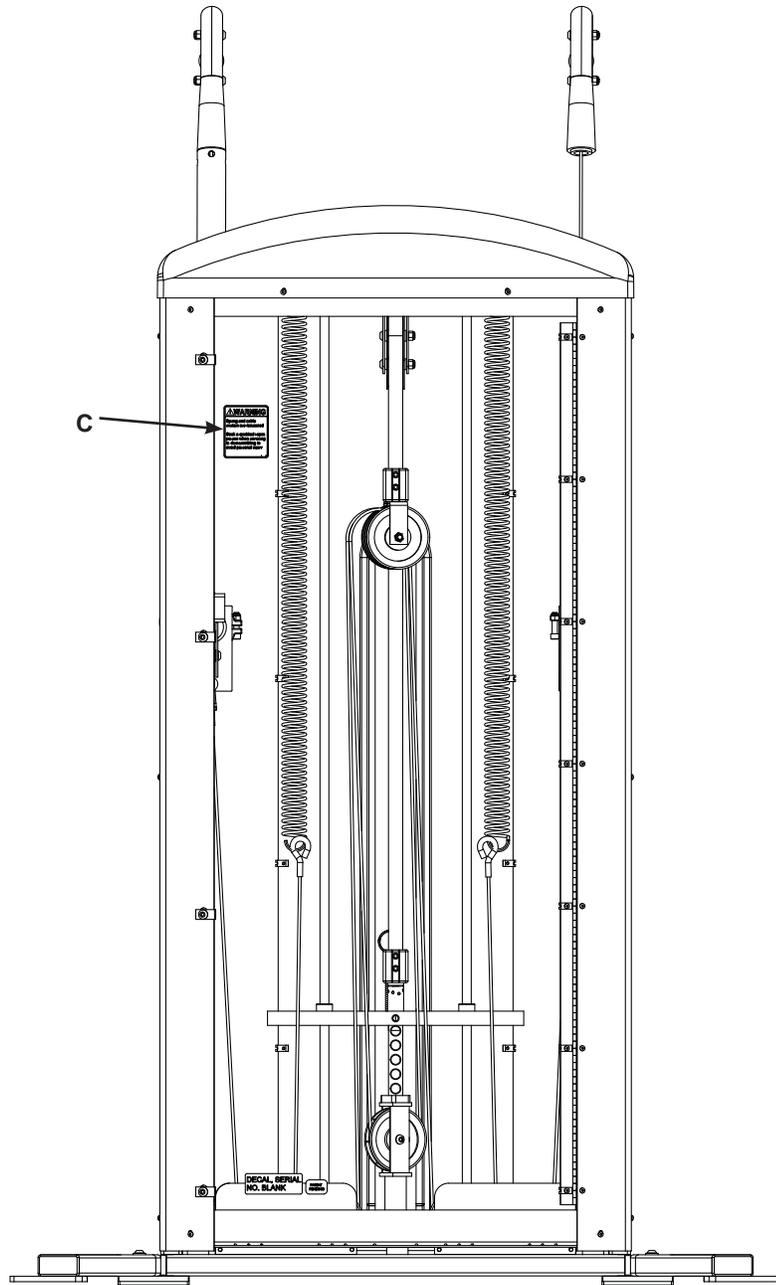
9100-348-2



DESCRIPTION

N° DE PIÈCE

- A. Autocollant d'avertissement.....4605-381-2
- B. Autocollant d'avertissement.....8500-311-2



DESCRIPTION	N° DE PIÈCE
C. Autocollant de mise en garde	9100-348-2

Activités de maintenance régulières

Des activités de maintenance préventive doivent être exécutées pour maintenir le fonctionnement normal de votre équipement. Il est recommandé de tenir un journal de toutes les interventions de maintenance pour demeurer informé de toutes les activités de maintenance préventive. Reportez-vous au Chapitre 5 pour de plus amples renseignements sur la maintenance préventive qui inclut notamment les activités suivantes :

Hebdomadairement

1. Inspecter tous les écrous et les boulons pour déceler tout desserrage éventuel. Serrer au besoin.
2. Inspecter tous les câbles pour détecter les dommages ou signes d'usure (voir chapitre 7). **Arrêter immédiatement d'utiliser l'appareil si un câble est usé ou endommagé.**
3. Vérifier les poignées, les mousquetons et les étiquettes pour déceler toutes traces d'usure. Remplacer immédiatement toutes les pièces usées.
4. Inspecter les poignées pour déterminer si elles sont lâches ou usées. Remplacer immédiatement toutes poignées lâches ou usées.
5. Inspecter les piles de poids pour s'assurer que l'alignement et le fonctionnement sont adéquats. Rectifier immédiatement tous les problèmes d'alignement et de fonctionnement.
6. Lubrifier les tiges guides avec de l'huile moteur.

Annuellement

1. Remplacer tous les câbles tous les ans au moins.

Choisir l'exercice approprié

Avant d'effectuer l'exercice, lire et s'assurer de comprendre les conseils d'entraînement fournis au chapitre 3. Pour de plus amples renseignements sur le choix de l'exercice approprié, voir le chapitre 4.

2 - Spécifications techniques

Spécifications générales

Fini du châssis

- Doit être fabriqué d'acier de calibre 11 et 16 de qualité mécanique achetée dans une aciérie en quantités suffisantes pour assurer une uniformité adéquate.
- Avant d'appliquer le fini, chaque pièce doit être soumise à un lavage en plusieurs étapes pour être débarrassée de toutes les huiles et pour préparer la surface de façon à obtenir une adhésion optimale. Après le lavage, les châssis doivent être séchés et enduits d'un revêtement en poudre électrostatique qui sera appliqué sous forme de poudre, puis cuit jusqu'à ce qu'il durcisse.
- Le fini doit être texturé et très dur pour ne pas se rayer ou s'ébrécher.

Sélection des poids

- Les poids doivent être sélectionnés à l'aide de la goupille sélectrice de haute qualité qui traverse complètement le poids et le bloque en place pour éviter qu'il se désengage pendant l'utilisation. La goupille doit être attachée à la pile de poids à l'aide d'un cordon en plastique afin de la garder avec l'appareil appropriée.

Configuration des piles de poids

- Toutes les piles de poids doivent être constituées de poids de 4 po x 18 po x 1 po (10,16 cm x 45,72 cm x 2,54 cm) et de 20 lb (9 kg).

Poids

- Ils doivent être en acier massif laminé à froid revêtu d'un fini noir poudré nervuré.
- Les trous des tiges guides seront usinés selon une tolérance de $\pm 0,006$ po (0,15 mm).
- Les tiges guides doivent être encerclées de bagues à coefficient de frottement réduit pour pouvoir glisser sans à-coups.

Poulies

- Seront fabriquées d'un matériau plastique renforcé de fibre de verre 70G33 de Dupont Corp. d'une résistance à la traction de 22 500 PSI et pourvues de coussinets 6203ZZ à double organe d'obturation et à charge dynamique de base de 1 600 lb (725,70 kg).
- Les poulies seront de 4,50 po (11,43 cm) de diamètre et pourvues d'une gorge de câble de 0,25 po (0,63 cm).

Poulie à émerillon

- Doit être moulée dans du nylon renforcé de fibre de verre d'une résistance à la rupture de 14 000 PSI minimum.

Transport des poids

- Par câble d'aéronef lubrifié de 7 po x 19 po x 1/8 po (17,78 cm x 48,26 cm x 0,31 cm) en acier galvanisé revêtu de nylon d'une résistance à la rupture de 908 kg (2 000 lb).
- Toutes les extrémités de câble doivent se terminer par une garniture du type à sertissage correspondant au câble.

Tiges guides de pile de poids

- Acier massif poli, étiré à froid et d'une résistance au fléchissement de 100 000 PSI minimum, doté d'un fini chromé et dont la précision globale minimum est de 0,010.

Suspension de pile de poids

- Doit être dotée d'amortisseurs en néoprène ultra-robustes dont la résistance au duromètre sera de 80 sous les piles de poids afin de réduire les contraintes de chocs et de vibrations pour le châssis et l'installation.

Fabrication du châssis

- Composé essentiellement de tubes de 1 1/2 x 2 po (3,81 cm x 5,08 cm) aux parois de calibre 11. Toutefois des tubes de tailles différentes peuvent être utilisés si l'essai des contraintes le justifie.
- L'écran de protection doit être constitué d'une feuille de métal d'une épaisseur de paroi de calibre 16.
- Les châssis sont entièrement soudés pour assurer une intégrité structurelle maximum et une maintenance minimum.
- L'usinage et le soudage seront réalisés à l'aide de gabarits et de montages pour s'assurer que les pièces sont interchangeables et de la plus haute qualité.

Pivot d'ajustement

- Coulé dans de l'acier 1020 et revêtu d'un enduit noir poudré.

Chape

- Coulée dans de l'acier 1020 et revêtue d'un enduit noir poudré.

Plaque de réglage

- En acier laminé à chaud et découpé au laser, électroplaqué au nickel-chrome.

Quincaillerie

- Tous les vis d'assemblage à 6 pans creux de 3/8 po doivent être de calibre 8 (ou équivalent). Tous les boulons seront plaqués au chrome ou au zinc pour une plus grande résistance à la corrosion.

Autocollants portant sur les ajustements

- Afin d'assurer une visibilité optimale, vous devez utiliser des autocollants Lexan à contraste élevé pour l'ajustement des bras et de la pile de poids.

Plaque étiquette d'instructions

- Doit comprendre les instructions étape par étape ainsi qu'une illustration de la façon d'utiliser l'équipement.
- La plaque doit indiquer le positionnement adéquat et expliquer clairement comment chaque appareil doit être utilisé.

Équilibrage

- L'équilibrage en rotation doit être réalisé à l'aide d'un ressort d'extension de classe 2 et sera atteint à l'aide d'un cylindre amortisseur de 13,35 po (33,90 cm).
- Le panneau frontal doit être en PETG (polyéthylène téréphtalate glycol) transparent dépoli, résistant aux bris.

Spécifications de l'appareil

FT-360S - Produit n° 9101

Poids total

(pile de poids comprise)

787 lb

358 kg

Pile de poids

300 lb

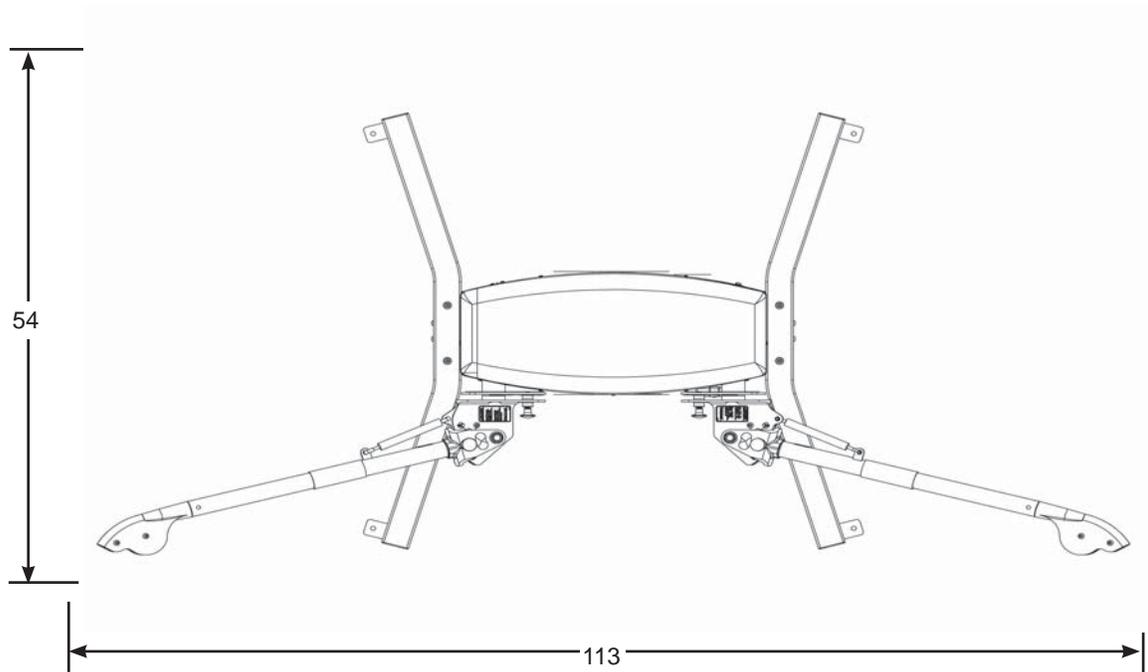
136 kg

Dimensions

po - 113 Larg. x 54 L x 90 H

cm - 287 cm W x 137 cm L x 229 H (lorsque l'appareil est utilisé à son maximum)

REMARQUE : Un dégagement minimum de 3 pi (0,90 cm) doit être prévu autour de l'appareil pendant l'exercice.



3 - Directives de base relatives aux exercices

Conseils d'entraînement

Avant de commencer

Avant d'entreprendre un programme d'entraînement, passez un examen médical complet afin de déterminer si vous êtes prêt. Échauffez toujours vos muscles avant de commencer un exercice. Nous recommandons un échauffement cardio-vasculaire de 5 à 10 minutes suivi d'un étirement lent (sans à-coups). Continuez avec une série d'exercices de 50 % moins vigoureux que les exercices prévus. Il est très important de respirer de façon appropriée, soit d'expirer pendant l'effort musculaire et d'inspirer lorsque vous revenez à la position de départ. Commencez votre programme prudemment. Au cours des premières semaines, choisissez des poids que vous pouvez facilement soulever. Effectuez toujours le mouvement au complet, sauf si vous êtes blessé. Dans ce cas, consultez un entraîneur professionnel. Votre dépositaire Cybex peut vous aider à en trouver un. Connaissez-vous ces termes? Une « répétition » est un mouvement complet que vous effectuez pendant un exercice avant de revenir à la position de départ. Par « série », on entend une suite de répétitions (généralement entre 6 et 15) d'un mouvement.

Pendant l'exercice

Le nombre de répétitions que comprend la série que vous exécutez dépend de votre objectif. Pour acquérir des muscles et de la force, faites moins de répétitions (6 à 8), avec des poids plus lourds. Pour raffermir vos muscles et acquérir de l'endurance, faites plus de répétitions (12 à 15), avec des poids plus légers. Ne « trichez » jamais en raccourcissant l'amplitude du mouvement, en faisant rebondir le poids ou en changeant de posture. Vous pourriez peut-être soulever plus de poids, mais cela est dangereux et moins efficace. Reprenez votre souffle entre les séries, puis continuez. Lorsque vous vous entraînez « en circuit », passez rapidement à l'exercice suivant ; si vous faites de nombreuses répétitions au cours d'un exercice, reposez-vous pendant 45 à 90 secondes avant la série suivante. Effectuez jusqu'à trois séries par exercice. Si vous pouvez exécuter les répétitions et les séries prévues pour un exercice, augmentez le poids d'une demi-plaque ou d'une plaque complète. L'entraînement en circuit est une bonne méthode de départ. Vous commencez par effectuer une série par exercice, puis vous passez à l'exercice suivant après une très courte pause (pour maintenir les battements de votre cœur et votre respiration à un rythme élevé), jusqu'à ce que vous ayez exécuté un « circuit » de 8 à 10 exercices pour faire travailler votre corps au complet. Ensuite, répétez le circuit. Après quelques semaines, si vous le souhaitez, vous pouvez passer aux séries multiples (3 à la suite) par exercice. Pour ces deux types d'entraînement, vous devez faire travailler votre corps au complet un jour sur deux, soit jusqu'à trois fois par semaine. Remarque : Pour obtenir une musculation et un tonus musculaire optimums, vous devez observer une journée complète de repos et vous nourrir et vous hydrater correctement. Faites travailler tour à tour une partie de votre corps, par exemple, le haut une journée et le bas le lendemain. Pour minimiser les douleurs musculaires, terminez chaque série effectuée pour un muscle en exécutant une série de répétitions plus nombreuses avec des poids plus légers. Lorsque vous avez terminé, détendez-vous de la même façon que vous vous êtes échauffé.

Glossaire

Abduction - mouvement par lequel un membre est écarté de l'axe médian du corps.

Accélération - variation de la vitesse d'un objet en fonction du temps, soit le changement de vitesse divisé par l'intervalle de temps.

Exactitude - absence d'erreur. Degré de conformité d'une mesure à une valeur standard ou réelle.

Ligne d'action - direction de la traction créée par les fibres ou les tendons du muscle au point de l'application.

Insuffisance active - muscle à deux articulations qui ne peut plus effectuer le pontage croisé (générer de la force) en raison de son axe anatomique le plus long qui s'est complètement rétracté et de la tension créée dans le muscle opposé (antagoniste).

Amplitude active du mouvement - degré d'amplitude du mouvement qui se produit entre deux segments adjacents lors de la contraction volontaire de l'agoniste.

Stabilisation active - générée par une force interne. La stabilisation statique est générée par la contraction isométrique tandis que la stabilisation dynamique est une série de mouvements. Les stabilisateurs dynamiques maintiennent les positions relatives des segments et empêchent ainsi tous mouvements indésirables et inutiles dus aux forces externes et aux phénomènes produits par les forces internes. Peut également se rapporter aux contractions concentriques/excentriques d'un muscle travaillant selon une certaine force de couple pour produire un mouvement tout en maintenant un axe de rotation relativement fixe.

Tissu adipeux - tissu graisseux.

Adduction - mouvement par lequel un membre est rapproché de l'axe médian du corps.

Agoniste - (muscle principal responsable du mouvement) le muscle qui concourt le plus à l'exécution d'un mouvement.

Aérobie - qui utilise l'oxygène.

Endurance aérobie - aptitude à exécuter des activités physiques qui requièrent essentiellement de l'oxygène pour produire de l'énergie.

Anabolisant - se rapporte à la synthèse des substances complexes à partir de substances plus simples, tout spécialement de la synthèse des protéines corporelles à partir des acides aminés.

Anaérobie - qui n'utilise pas l'oxygène.

Endurance anaérobie - aptitude à poursuivre l'exécution d'exercices physiques de courte durée qui exigent des taux de dépenses d'énergie très élevés qui ne peuvent pas être atteints au moyen du métabolisme aérobie uniquement.

Anthropométrie - technique de mesure des différentes parties du corps humain et étude de leurs proportions.

Antagoniste - muscle opposé à l'agoniste.

Position anatomique - position droite, pieds et paumes faisant face.

Poulie anatomique - os ou protubérance squelettique qui modifie la direction de la tension d'un muscle pour en accroître le gain mécanique.

Anatomie - géographie, désignation selon l'orientation et/ou la capacité apparente (non fonctionnelle).

Points d'ancrage - points du corps et/ou d'un membre auxquels pénètre et sort une charge.

Antérieur - terme lié à l'anatomie signifiant « vers l'avant ». Synonyme de frontal.

Muscle assistant - (antagoniste) muscle qui concourt moins à l'exécution d'un certain mouvement, mais qui possède une certaine aptitude mécanique à aider le muscle principal (agoniste). Il existe de nombreux cas de nature exceptionnelle.

Atrophie - réduction de la taille des cellules et des tissus.

Axe de rotation - ligne ou point imaginaire autour duquel tourne un objet.

Bilatéral - se rapporte aux deux côtés.

Biocomotion - perspective/description du corps humain et de sa mécanique du point de vue de la locomotion. Tous les animaux qui ont des pattes (quel que soit le nombre) se déplacent en utilisant la même mécanique. La gravité est le dénominateur commun.

Biomécanique - analyse de la charge imposée par le muscle sur une articulation et de la résistance. Anatomie, kinésithérapie et physique = ingénierie.

Composition corporelle - parties composantes du corps - essentiellement, proportion du poids corporel gras par rapport au poids corporel maigre.

Calorie - unité de mesure du travail ou de l'énergie égale à la quantité de chaleur requise pour élever la température de 1 g d'eau à 1 °C.

Came - dispositif mécanique utilisé pour varier la force.

Glucides - composant chimique contenant du carbone, de l'hydrogène et de l'oxygène, selon certaines proportions. Les glucides sont les principaux composants des aliments tels que le pain, les pommes de terre et le riz.

Cardiovasculaire - se rapporte au cœur et aux vaisseaux sanguins.

Cartilage - il existe plusieurs types de cartilages. Le cartilage hyalin est relativement mince et recouvre les extrémités de nombreux os. Il constitue une surface lisse, résiliente et à coefficient de frottement réduit pour un os qui se déplace sur un autre os. Les incurvations du cartilage (cartilage fibreux), notamment les ménisques, les disques ou le labrum, servent à accroître la stabilité, tiennent lieu d'amortisseur et facilitent le mouvement de certaines articulations.

Centre de gravité - centre de la masse corporelle. Dans le corps humain, il s'agit du point à partir duquel toutes les parties du corps sont équilibrées. Le centre de gravité peut se trouver à l'intérieur du corps, modifié par la position du corps au point de se trouver à l'extérieur du corps (position carpée) ou modifié par l'ajout d'une charge à des endroits spécifiques du corps.

Circumduction - mouvement circulaire effectué au niveau de la rotule sphérique et des articulations condyliennes et en selle. Il s'agit d'un enchaînement de flexions, d'abduction et d'adductions.

Entraînement en circuit - programme de mise en forme consistant en plusieurs exercices exécutés à des « stations ». Généralement, un exercice donné est exécuté à une station en un certain temps ; ensuite, l'athlète passe à la station suivante pour exécuter un autre de ses exercices dans un certain temps, etc.

Exercice en chaîne cinétique fermée - série de liaisons rigides interconnectées par une série d'articulations centrées autour d'un axe, conçues de façon à ce que le mouvement exécuté à une articulation entraîne le mouvement de toutes les articulations du système. Le rendement mécanique est accru, au risque d'augmenter la charge sur l'articulation. Développé des jambes, développé couché.

Position compacte - toutes les articulations synoviales ont une position selon laquelle les surfaces sont congruentes au maximum tandis que les ligaments et la capsule articulaires sont tendus au maximum.

Collagène - protéine fibreuse dont les ligaments et les tendons sont essentiellement constitués.

Compression - deux forces qui s'exercent l'une contre l'autre le long de la même ligne sous forme d'une charge de compression ou d'une contrainte de compression.

Action concentrique - contraction d'un muscle qui entraîne sa rétraction.

Tissu conjonctif - constitué essentiellement de collagène (protéine) et d'élastine et d'eau ; les tendons, les ligaments, les bourses, le cartilage, les disques, les ménisques, le fascia et les eaux comprennent du tissu conjonctif.

Pontage croisé - connexion et entrelacement des filaments de l'actine et de la myosine dans la myofibrille, dus à une contraction musculaire.

Mouvement curviligne - combinaison d'un mouvement de rotation et d'un mouvement de translation qui se produit fréquemment.

Distraction - deux forces qui s'exercent le long de la même ligne, mais dans des directions opposées ; elles constituent un effort de traction ou une contrainte de traction inconfortable.

Articulation diarthrodiale - articulation de la rotule.

Distal, ale - qui est le plus éloigné du point d'attache d'un membre ; à l'écart du corps.

Dorsal, ale - se rapporte à l'arrière ; contraire de ventral, de palmaire ou de plantaire.

Dorsiflexion - mouvement du pied dans le plan sagittal ; mouvement vers la jambe.

Excentrique - action du muscle selon laquelle la tension s'effectue dans le muscle pendant qu'il s'allonge. Le travail exécuté est néfaste.

Action excentrique - contraction d'un muscle qui ne peut pas surmonter la résistance imposée ; la longueur de l'ensemble du muscle augmente.

Endurance - aptitude à continuer à exécuter un certain exercice physique.

Énergie - aptitude à exécuter le travail.

Énergie (cinétique) - énergie associée au mouvement.

Énergie (potentielle) - énergie en fonction de la position.

Système énergétique - un des trois systèmes métaboliques produisant une série de réactions chimiques qui entraînent la formation de déchets et la fabrication d'ATP.

Éversion - mouvement de la plante du pied vers l'extérieur ; contraire d'inversion.

Extension - mouvement d'une articulation qui entraîne deux parties du corps dans ou vers une ligne droite tout en augmentant l'angle de l'articulation. Retour à la position anatomique à partir d'une position de flexion dans le plan sagittal.

Force extérieure - poussée ou traction du corps produite par une source extérieure au corps.

Rotation externe - mouvement de la surface antérieure d'un segment à l'écart de l'axe médian ; également appelée «rotation latérale».

Fibrillation accélérée - fibres des muscles squelettiques les plus actives en courte durée, pendant un exercice intensif, p. ex., pendant les sprints et les sauts.

Fatigue - inaptitude à maintenir un certain niveau de performance physique.

Mobilité - amplitude du mouvement exécuté par une certaine articulation ou un certain groupe d'articulations et entraîné par des os, des structures osseuses, des muscles, des tendons et des ligaments associés.

Flexion - mouvement d'une articulation au cours duquel les os de chaque côté de l'articulation se rapprochent et diminuent l'angle de l'articulation. Le mouvement de l'articulation hors de la position anatomique s'effectue dans le plan sagittal.

Livre par pied - travail requis pour déplacer une livre de résistance sur une distance d'un pied.

Force - interaction entre deux objets sous forme d'une poussée ou d'une traction qui peut provoquer un mouvement.
Force = masse x accélération.

Angle de force - angle formé par la ligne d'action et le levier, sur le côté de l'axe de l'articulation.

Couple - contractions concentriques/excentriques de muscles opposés visant à produire un mouvement tout en maintenant un axe de rotation relativement fixe.

Plan frontal - ligne imaginaire (coronaire) qui divise le corps en deux parties : antérieure et postérieure ; en angle droit par rapport au plan sagittal.

Pivot - support sur lequel tourne un levier qui se déplace ou se soulève.

Hyperextension - continuation du mouvement d'extension après la position de repos.

Hypertrophie - augmentation de la taille d'une cellule qui entraîne l'augmentation de la taille du tissu.

Impulsion - variation de l'élan.

Inertie - tendance du corps à demeurer au repos ou à continuer à bouger tant qu'il n'est pas dérangé par une force extérieure.

Inférieur - position plus basse au-dessus ou à l'intérieur du corps.

Insertion - point d'attache musculaire le plus éloigné d'un muscle. Partie mobile ou point d'attache d'un muscle par opposition à origine.

Travail intermittent - séances de travail entrecoupées de pauses.

Forces internes - agissent sur le corps et proviennent de sources se trouvant à l'intérieur du corps humain.

Inversion - mouvement de la plante du pied vers l'intérieur. Contraire d'éversion.

Isocinétique - action au cours de laquelle le rythme du mouvement est constamment maintenu par une certaine amplitude du mouvement, même si une force maximum est appliquée.

Contraction isocinétique - contraction musculaire produite par l'amplitude du mouvement à une vitesse constante.

Isométrique - contraction en vertu de laquelle le mouvement est effectué mais aucun mouvement n'est produit.

Contraction isométrique (statique) - contraction musculaire en vertu de laquelle l'angle des articulations concernées ne subit aucun changement, tandis que la longueur du muscle contracté se modifie très légèrement, voire pas du tout.

Isotonique - contraction en vertu de laquelle le mouvement est produit.

Rotation médiale - mouvement autour d'un axe et en direction de l'axe médian du corps. Également appelée rotation interne.

Médial, ale - le plus proche de l'axe médian du corps ; se rapporte au centre. Contraire de latéral.

Métabolisme - somme totale des modifications ou des réactions chimiques qui se produisent dans le corps.

Bras de levier - distance la plus courte entre la ligne d'action et l'axe de l'articulation.

Quantité de mouvement - produit de la masse par la vitesse. Demeure constante sauf si l'objet est soumis à une autre force.

Contraction musculaire - rétraction d'un muscle et/ou tension développée dans un muscle.

Endurance musculaire - aptitude d'un muscle ou d'un groupe de muscles à exécuter des contractions répétées en résistant à une charge légère pour une durée prolongée.

Neutre - point entre les deux extrêmes de l'amplitude du mouvement d'une articulation.

Obésité - excès de gras corporel.

Chaîne cinétique ouverte - extrémités des membres libres de se mouvoir sans faire bouger une autre articulation. Les mouvements compris dans la chaîne ouverte ne sont pas prévisibles parce que les articulations peuvent fonctionner indépendamment ou à l'unisson. Comme l'efficacité mécanique est moindre, le tissu musculaire subit plus de tension.

Origine - point d'attache du muscle qui demeure relativement fixe pendant la contraction musculaire.

Effort excessif - travail d'un muscle ou d'un groupe de muscles par rapport à une résistance plus importante que la normale. La résistance (charge) peut être au maximum ou presque.

Insuffisance passive - muscle à deux articulations qui ne peut plus effectuer le pontage croisé (générer de la force) en raison de son axe anatomique le plus long qui s'est complètement allongé due à la tension créée dans le muscle opposé (antagoniste).

Stabilisation passive - causée par les composants non contractiles. La stabilisation interne est créée par le tissu conjonctif (le support musculaire n'est pas généré par la voie anatomique ou physiologique) tandis que la stabilisation externe est assurée par un banc ou un appareil orthopédique.

Plan de mouvement - surface plate bidimensionnelle qui traverse un objet. Le mouvement se produit dans le plan ou parallèlement au plan.

Plantaire - terme lié à l'anatomie et se rapportant à la plante du pied ou à la partie inférieure.

Dorsiflexion - mouvement du pied vers le bas dans le plan sagittal, à l'écart de la jambe.

Postérieur - terme lié à l'anatomie signifiant «vers l'arrière». Contraire d'antérieur.

Énergie potentielle - énergie qui est fonction de la position.

Puissance - force multipliée par la vitesse. Travail divisé par le temps.

Muscle principal - (agoniste) muscle optimal du point de vue mécanique pour produire un certain mouvement à une articulation. Il peut y avoir plus d'un muscle principal pour un mouvement particulier et un muscle spécifique peut être le muscle principal pour plus d'un mouvement à une articulation.

Résistance progressive - effort excessif d'un muscle ou d'un groupe de muscles produit constamment pendant toute la durée d'un programme d'exercice de musculation.

Pronation - mouvement triplan à une articulation sous-astragalienne consistant en une abduction, un abaissement et une éversion, qui résulte de l'abaissement de la voûte plantaire longitudinale. L'avant-bras et la paume de la main sont orientés vers le bas.

Protéine - produit d'alimentation de base contenant des acides aminés.

Proximal - vers le point d'attache du membre, ou origine.

Amplitude de mouvement - ampleur de mouvement disponible à une articulation, dans les limites anatomiques de la structure de celle-ci. Peut être qualifiée de passive (mouvement produit par une force extérieure au membre), d'active (mouvement produit par les muscles dans le membre) ou de contrariée (mouvement mis au défi par une charge additionnelle). L'ampleur de la résistance influera proportionnellement sur l'amplitude du mouvement.

Inhibition réciproque - contraction de l'agoniste qui permet à l'antagoniste de se relaxer.

Fiabilité - mesure dans laquelle une expérience, un test ou une procédure de mesure fournit les mêmes résultats au cours d'essais successifs. Également appelée «reproductibilité» ou «répétabilité».

Maximum de répétitions - charge maximum qu'un muscle ou un groupe de muscles peut soulever au cours d'un certain nombre de répétitions avant de se fatiguer. Par exemple, une charge d'un maximum de répétitions de huit est la charge maximum qui peut être soulevée huit fois.

Repositionneurs - muscles qui soulèvent l'extrémité et la déplacent ailleurs pour permettre aux muscles agonistes d'accepter de nouveau la charge ou de se propulser.

Réponse - ajustement soudain et temporaire de la fonction physiologique entraîné par une seule exposition à un exercice, p. ex., l'élévation du rythme cardiaque associée à l'attaque d'un exercice.

Mouvement de rotation - (radiale ou angulaire) mouvement d'un objet autour d'un axe fixe dans une trajectoire incurvée.

Principe ASDI - principe d'adaptation spécifique à une demande imposée. Le muscle acquerra de la force aux amplitudes de mouvement et aux vitesses spécifiques dans lesquelles vous le faites travailler.

Plan sagittal - ligne imaginaire qui divise le corps ou une quelconque de ses parties en sections droite et gauche.

Scoliose - courbure latérale de la colonne vertébrale, généralement dans la zone thoracique.

Articulation secondaire - articulations charnières qui ont une seule fonction (coude/genou). Les muscles se situent de chaque côté de ces articulations en paires virtuelles ou réelles.

Série - dans un programme d'entraînement fractionné, ensemble d'intervalles de travail et de repos. En entraînement musculaire, le nombre de répétitions effectuées successivement sans pause.

Cisaillement - deux forces parallèles appliquées dans des directions opposées et qui ne sont pas alignées l'une sur l'autre constituent un effort d'écartement ou un effort imposé par la charge. Le point d'attache musculaire est l'axe autour duquel les forces de cisaillement se développent. Il devient l'«axe des forces» par opposition à l'axe anatomique.

Muscle shunt - dirige la majeure partie de sa force contractile le long de l'os qu'il fait bouger (ce qui augmente la force vers la compression/stabilisation). Lors de la flexion d'un avant-bras, le muscle brachio-radial est un muscle shunt.

Muscle squelettique - muscle qui commande un mouvement du squelette qui s'effectue généralement sous un contrôle volontaire.

Désalignement - résultat d'un changement de vecteur effectué par un membre ou le système.

Théorie du glissement des filaments - rétraction ou élongation d'un muscle provoquée par le glissement des myofibrilles fines et épaisses les unes sur les autres sans que la longueur des filaments se modifie.

Fibres à contraction lente - fibres des muscles squelettiques dont les contractions sont relativement lentes mais produisent une grande quantité d'adénosine triphosphate par voie aérobie.

Entorse - déformation permanente de la structure due à un effort ou à une tension prolongée.

Muscle anticipateur - dirige la majeure partie de sa force dans l'os qu'il fait bouger plutôt que le long de celui-ci (ce qui crée un effort plus grand vers le mouvement). Lors de la flexion d'un avant-bras, le biceps est un muscle anticipateur.

Stabilisateur - muscle qui soutient ou supporte une articulation pour assurer à un autre muscle actif une base solide au-dessus de laquelle il peut tirer.

Contraction statique - contraction musculaire qui n'entraîne pas de changement de l'angle de l'articulation(s) concernée(s).

État stationnaire - état de stabilité physiologique en vertu duquel la demande d'énergie du corps peut être assez facilement satisfaite pour une durée prolongée.

Élongation - déformation de la structure par suite d'un effort.

Résistance - aptitude à fournir brièvement une force musculaire.

Effort - force créée dans une structure lorsqu'une charge est appliquée.

Exercice sous-maximal - exercice généralement effectué à un niveau d'intensité inférieur à l'intensité maximale ; peut également se rapporter à la durée de l'exercice, moins longue que la durée maximale.

Supérieur - position plus haute au-dessus ou dans le corps.

Synergie - se produit au cours de l'action de deux muscles ; ces deux muscles ont une action commune sur l'articulation et une deuxième action individuelle antagoniste ou opposée. La véritable synergie est tout simplement la stabilisation d'un muscle visant à empêcher toute action dans l'une des articulations traversées par un muscle à articulations multiples.

Synovie - liquide transparent, visqueux et lubrifiant qui se trouve dans les cavités des articulations, les bourses et les gaines tendineuses.

Tendons - cordons en tissu fibreux et dense qui attachent le muscle à l'os.

Articulation tertiaire - structure de joint complexe (poignet/cheville-articulation sous-astragalienne) destinée aux mouvements commandés avec finesse.

Couple - aptitude d'une force à effectuer un mouvement autour d'un axe.

Entraînement - programme d'exercices destiné à améliorer les aptitudes et à augmenter les capacités d'énergie d'un athlète pour un événement particulier.

Mouvement de translation - (linéaire) mouvement d'un objet en ligne droite.

Unilatéral - se rapporte à un côté seulement.

Validité - mesure dans laquelle une valeur ou une information est pertinente ou significative, appropriée à la fin visée et appuyée par une vérité objective.

Vecteur - flèche représentant le point d'application d'une force, la ligne d'action ou la direction de la traction ou de la magnitude de la force exercée.

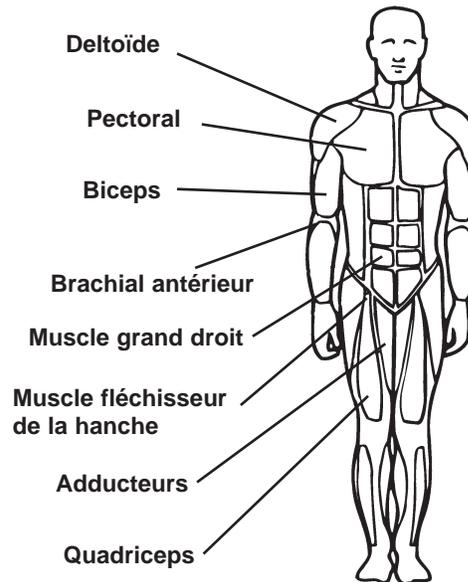
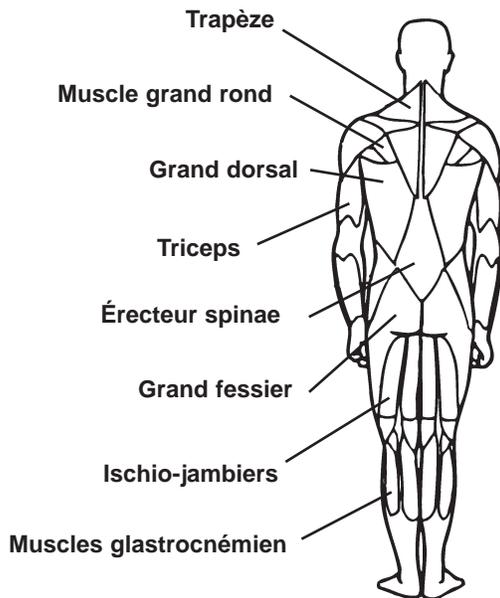
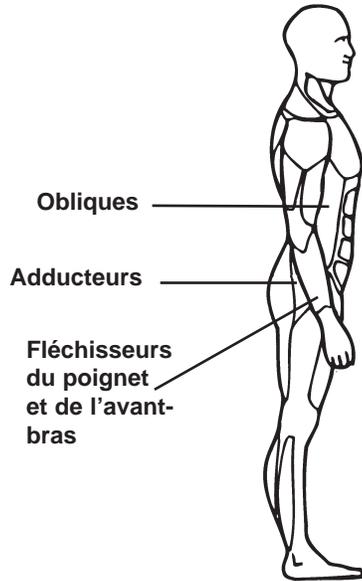
Changement de vecteur- modification d'une charge transférée entre les points d'ancrage dans une chaîne cinétique de segment.

Vitesse - rythme auquel la position d'un objet change avec le temps, soit le changement total de position divisé par le changement total dans le temps : $V=d/t$.

Poids - le poids d'un objet correspond à la force de gravitation exercée sur l'objet par la terre. $P = mg$, g représentant l'accélération de la gravitation.

Travail - $T = Fd$. La quantité de travail exécutée est égale à la force appliquée à un objet multipliée par la distance sur laquelle l'objet est déplacé.

4 - Exercices



Vous devez avoir lu et compris toutes les instructions et tous les avertissements avant d'utiliser l'équipement.

REMARQUE : Reportez-vous aux conseils d'entraînement général du chapitre 3 et à toutes les informations relatives à la sécurité du chapitre 1.

Présentation du FT-360S

Le Functional Trainer Cybox FT-360S est un outil d'entraînement évolué dont les possibilités d'ajustement sont pratiquement infinies. Cette section vous fournira des informations pertinentes sur la façon d'utiliser le FT-360S, notamment sur l'ajustement et la sécurité, la pile de poids et la résistance effective et les possibilités en matière d'exercice.

Ajustement et sécurité

Les bras du FT-360S s'ajustent dans les deux plans de mouvement, offrant la possibilité unique d'adapter réellement la trajectoire. Ces plans de mouvement comprennent un modèle "Rotation" et un modèle "Portée". La rotation autorisée par le FT-360S consiste en un mouvement de 180 degrés au total. Cette rotation permet 10 positions, numérotées de 1 à 10 et séparées par des intervalles de 20 degrés. La portée autorisée par le FT-360S consiste en un mouvement de 45 degrés au total, avec 3 positions d'ajustement entrecoupées d'intervalles de 15 degrés. Ces ajustements sont désignés par les lettres A à C. Ils permettent à l'utilisateur de modifier la hauteur et l'amplitude de mouvement souhaités.

Chaque bras est équilibré dans les deux sens, ce qui facilite l'ajustement et assure une sécurité fiable. La poignée située sur le bras tient lieu de point de référence pour tenir le bras pendant l'ajustement.

REMARQUE : Pour une sécurité optimale, il est recommandé de contrôler le bras pendant l'ajustement. De plus, assurez-vous que personne, ni même des objets, n'entrave la trajectoire du bras pendant l'ajustement.

Pile de poids et résistance effective

Une pile de poids de 300 lb (136 kg) fournit la résistance pour les deux bras. Chaque plaque pèse 20 lb (9 kg), ce qui autorise 15 ajustements.

Le mécanisme de câblage du FT-360S est unique car il autorise l'exercice unilatéral et bilatéral. Lorsque l'utilisateur travaille avec chaque bras, la résistance effective équivaut au quart du poids de chaque plaque de poids.



MISE EN GARDE : Avant d'utiliser l'équipement, assurez-vous que la goupille de pile de poids est complètement insérée.

Possibilités en matière d'exercice

Grâce à la possibilité d'ajuster deux plans et la pile de poids selon les rapports 4:1/2:1, ce système d'entraînement autorise une application exceptionnelle. Il offre une plate-forme idéale à partir de laquelle vous pouvez effectuer des exercices de rééducation, des exercices axés sur un sport spécifique, des exercices visant à améliorer la performance ou des exercices traditionnels.

Le reste de cette section décrit les exercices particuliers qu'il est possible d'exécuter avec le Functional Trainer Cybox FT-360S. Chacun de ces exercices peut être modifié en ajustant la rotation ou la portée pour se conformer à l'amplitude du mouvement.

Squat latéral

Position des bras : 5-B

1. Mettez le harnais pour les hanches autour de votre taille et agrafez-le sur le côté du corps.
2. À moitié accroupi, fléchissez les hanches et les genoux pour qu'ils forment un angle de 45 degrés environ.
3. Commencez le mouvement en poussant sur votre voûte plantaire tout en vous éloignant du câble de façon à arriver sur le pied dominant.
4. Continuez cette avance latérale tout en demeurant à moitié accroupi.
5. Revenez à la position de départ, répétez le mouvement et recommencez avec la jambe opposée.



Squat supérieur

Position des bras : 2-B

1. En faisant face à l'appareil, levez vos bras.
2. Commencez le mouvement lentement, en maintenant vos bras tendus vers le haut tout au long du mouvement.
3. Maintenez votre torse stable et observez la technique de squat appropriée tout au long du mouvement.
4. L'amplitude de votre mouvement sera déterminée par la durée pendant laquelle vous pouvez maintenir la position accroupie (squat), sans arrondir votre colonne vertébrale.
5. Revenez à la position de départ et recommencez.



Squat d'une seule jambe

Position des bras : 5-B

1. Mettez le harnais pour les hanches autour de votre taille et agrafez-le sur le devant du corps.
2. Commencez en plaçant un seule jambe face à la poulie à émerillon, les bras posés sur vos hanches ou écartés pour maintenir l'équilibre.
3. Exécutez un mouvement d'accroupissement (squat) tout en gardant le torse stable.
4. L'amplitude de votre mouvement déterminera votre aptitude à maintenir l'équilibre et la souplesse.
5. Revenez à la position de départ et répétez le mouvement, puis recommencez avec la jambe opposée.

REMARQUE : La sangle rembourrée pour les hanches autorise l'application directe de la résistance sur les hanches tout en libérant les mains. Vous pouvez également exécuter l'exercice en tenant les poignées souples à croisement supérieur (10-C) ou inférieur (1-C), ce qui augmente la résistance de rotation au torse.

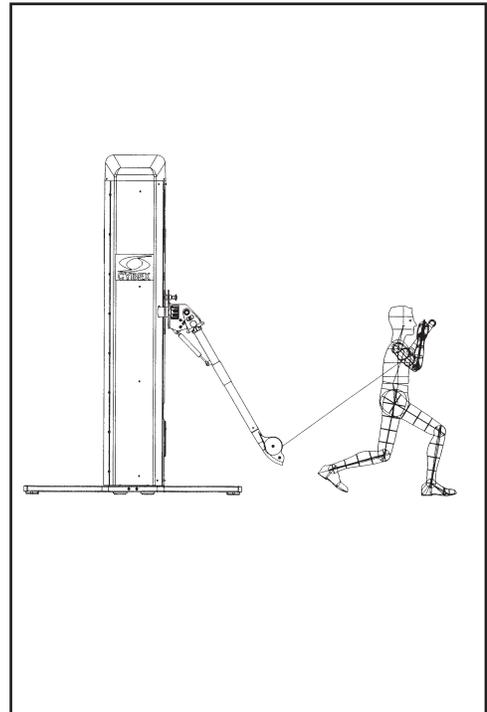


Développé squat divisé

Position des bras : 1-B

1. En faisant face à l'appareil, décalez vos pieds et tenez les poignées à hauteur des épaules.
2. Commencez le mouvement par une flexion de la hanche vers le bas.
3. Maintenez le torse stable et revenez à la position debout, tout en poussant vers le haut.
4. Revenez à la position de départ et recommencez.

REMARQUE : Assurez-vous que la position de vos pieds est adéquate de façon à éviter que votre genou avant ne dépasse pas vos orteils.



Extension de la hanche

Position des bras : 1-A

1. Placez la sangle de cheville autour de votre cheville en l'agrafant à l'avant.
2. En faisant face à l'appareil, pliez légèrement la jambe d'appui au niveau du genou.
3. Commencez le mouvement par un développé arrière d'environ 20 degrés en utilisant le pied dominant.
4. Maintenez le torse stable et concentrez-vous sur la musculature de la hanche, en veillant à ce que votre dos ne se cambre pas trop pour accentuer le mouvement.
5. Revenez à la position de départ et répétez le mouvement, puis recommencez avec la jambe opposée.



Flexion de la hanche

Position des bras : 2-A

1. Placez la sangle pour la cheville autour de votre cheville en l'agrafant à l'arrière.
2. Placez-vous selon un angle de 90 degrés avec l'appareil. Ajustez l'autre bras de l'appareil à la hauteur qui vous permettra de vous aider à garder l'équilibre.
3. Maintenez votre jambe d'appui légèrement fléchie au niveau du genou et commencez le mouvement par une élévation en utilisant le pied dominant.
4. Ne soulevez pas votre jambe à plus de 45 degrés et maintenez le torse stable en vous concentrant sur la musculature de la hanche.
5. Revenez à la position de départ et répétez le mouvement, puis recommencez avec la jambe opposée.



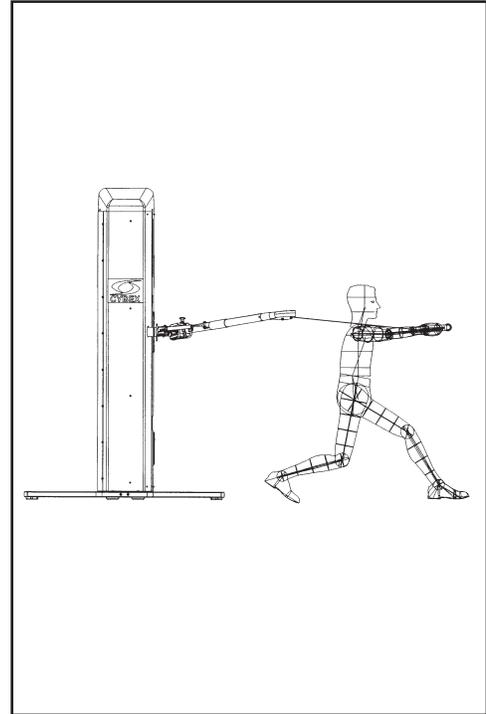
MISE EN GARDE : Assurez-vous d'utiliser le bras de l'appareil uniquement pour maintenir votre équilibre. Ne l'utilisez pas pour lui faire porter le poids de votre corps car vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.



Adduction de la fente

Position des bras : 6-C

1. Commencez par tourner le dos à l'appareil. Placez vos bras de niveau avec le sol, écartés des côtés, et fléchissez légèrement les coudes.
2. Commencez le mouvement en effectuant une fente arrière, tout en exécutant une adduction (écarté) au niveau de l'épaule.
3. Revenez à la position de départ en reculant votre pied avant et en éloignant vos bras.
4. Répétez le mouvement, puis recommencez avec la jambe opposée.



Adduction des épaules

Position des bras : 2-A

1. Placez-vous selon un angle de 45 degrés avec l'avant de l'appareil, pieds écartés et genoux légèrement fléchis.
2. Saisissez la poignée tout en gardant votre bras droit et votre coude légèrement fléchi. Maintenez cette position tout au long de l'exercice.
3. Tirez la poignée vers le haut et en diagonale devant votre corps tout en maintenant la musculature du torse contractée tout au long du mouvement.

REMARQUE : *L'amplitude du mouvement a été dépassée si la rotation de votre torse se produit en un mouvement continu.*

4. Revenez à la position de départ et répétez le mouvement, puis recommencez du côté opposé.

REMARQUE : *Cet exercice peut être exécuté en variant la position du bras de l'appareil pour emprunter plusieurs trajectoires. La modification de la position debout peut modifier la courbe de la force du mouvement, selon l'objectif visé.*

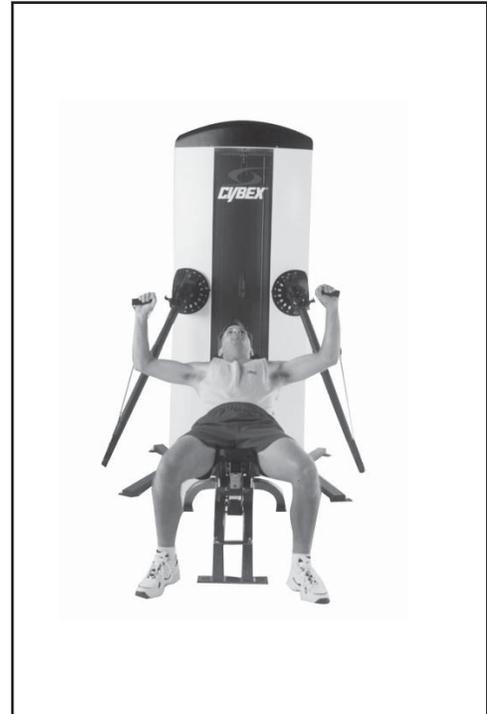


Développé pectoral

Position des bras : 2-B

1. Placez un banc entre les bras et attachez les poignées souples à croisement.
2. Positionnez-vous sur le banc en alignant le haut des bras avec vos épaules.
3. Posez fermement les pieds au sol, vos bras de niveau avec le sol et vos coudes fléchis à 90 degrés.
4. Maintenez la position adéquate des épaules, la cage thoracique soulevée et les épaules vers l'arrière tandis que vous poussez les poignées vers le haut et ensemble.
5. Revenez à la position de départ et recommencez.

REMARQUE : *L'angle du banc peut être ajusté de façon à créer différentes trajectoires de mouvement. La position des bras de l'appareil pourrait devoir être ajustée (A - C) pour assurer un alignement adéquat. Pour varier l'exercice vous pouvez également utiliser un ballon stabilisateur.*



Développé pectoral debout

Position des bras : 7-C

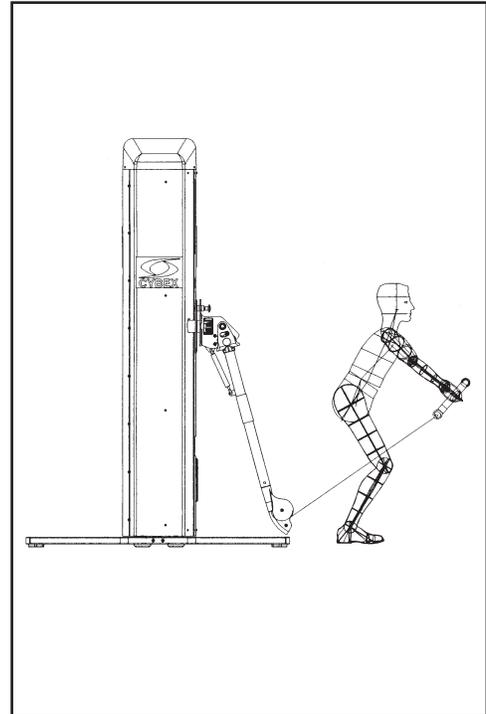
1. Tandis que vous tournez le dos à l'appareil, décalez vos pieds et penchez légèrement les hanches vers l'avant pour maintenir l'équilibre.
2. Positionnez vos bras de niveau avec le sol, les coudes fléchis à environ 90 degrés. Vous devez maintenir ce plan du mouvement tout au long de l'exercice.
3. Maintenez la position adéquate des épaules, la cage thoracique soulevée et les épaules vers l'arrière tandis que vous poussez les poignées vers l'extérieur et ensemble.
4. Revenez à la position de départ et recommencez.



Extension du dos et des épaules

Position des bras : 1-A

1. Tournez le dos à l'appareil, hanches fléchies, dos droit et bras collés au corps.
2. Commencez le mouvement par une extension du dos tout en soulevant les poignées vers l'avant.
3. Finissez le mouvement les mains tendues au niveau des yeux, tout en maintenant le torse stable tout au long du mouvement.
4. Revenez à la position de départ et recommencez.



Abduction des épaules

Position des bras : 2-A

1. Placez-vous selon un angle de 45 degrés avec l'avant de l'appareil, pieds écartés et genoux légèrement fléchis.
2. Abaissez votre bras devant votre corps pour saisir la poignée tout en gardant votre bras droit et votre coude légèrement fléchi.
3. Tirez la poignée vers le haut et en diagonale devant votre corps tout en maintenant la musculature de votre torse contractée tout au long du mouvement.

REMARQUE : *L'amplitude du mouvement a été dépassée si la rotation de votre torse se produit en un mouvement continu.*

4. Revenez à la position de départ et répétez le mouvement, puis recommencez du côté opposé.

REMARQUE : *Cet exercice peut être exécuté en variant la position du bras de l'appareil pour emprunter plusieurs trajectoires. La modification de la position debout peut modifier la courbe de la force du mouvement, selon l'objectif visé.*



Tirage-poitrine vertical à la poulie haute

Position des bras : 9-A

1. Asseyez-vous face à l'appareil, sur un ballon stabilisateur ou un banc positionné entre vos bras. Saisissez les poignées, vos bras tendus vers le haut.
2. Commencez le mouvement en abaissant les coudes vers les côtés de votre corps.
3. Maintenez correctement votre posture et la position de vos épaules, en gardant votre poitrine en avant et vos épaules en arrière tout au long du mouvement.
4. Revenez à la position de départ et recommencez.

REMARQUE : *Cet exercice peut également être exécuté debout, en abaissant les poignées unilatéralement ou bilatéralement vers l'avant. Vous pouvez aussi utiliser plusieurs angles pour varier l'exercice.*



Rameur

Position des bras : 1-A

1. Placez-vous face à l'appareil, en position légèrement accroupie (squat), les hanches légèrement fléchies.
2. Saisissez les poignées et maintenez le buste dans la posture adéquate, le torse stable. Vous serez dans cette position tout au long de l'exercice.
3. Exécutez un mouvement de rameur, unilatéralement ou bilatéralement, en tirant vos épaules vers l'arrière de votre corps.

REMARQUE : *Ce mouvement de rameur peut également être exécuté en maintenant la pile de poids en position haute. En continu, il crée un stimulant différent qui permet de varier l'exercice.*



Développé debout

Position des bras : 1-C

1. En tournant le dos à l'appareil, saisissez les poignées à croisement et tenez-les au niveau des yeux.
2. Positionnez-vous avec les genoux légèrement fléchis et le dos stable. Maintenez cette position tout au long de l'exercice.
3. En contrôlant vos mouvements, exécutez un développé sans trop cambrer votre dos.
4. Abaissez les poignées de sorte que vos bras soient pratiquement parallèles au sol. Il s'agit de l'amplitude de mouvement idéale.
5. Revenez à la position de départ et recommencez.

REMARQUE : Vous pouvez également exécuter l'exercice assis sur un ballon stabilisateur ou un banc (positionnement des bras 2-A) pour varier l'exercice.



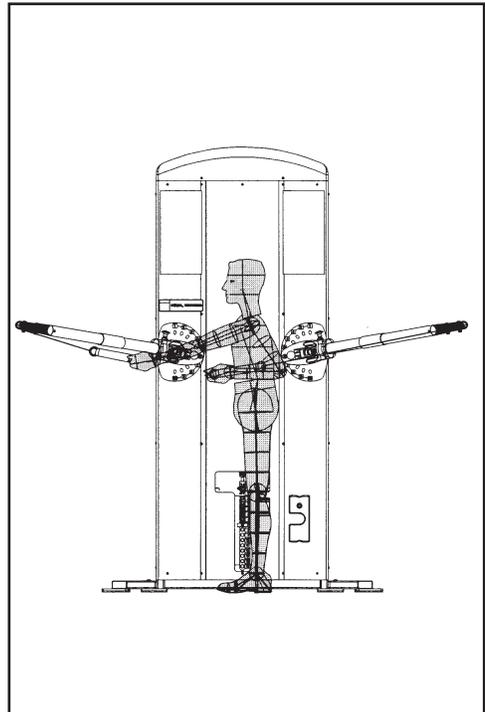
Pousser-tirer

Position des bras : 6-C

1. Placez-vous selon un angle de 90 degrés avec l'appareil, un bras tendu et l'autre plié à 90 degrés.
2. Maintenez la musculature de votre torse contractée. Commencez le mouvement avec un mouvement pousser-tirer en tirant une poignée tout en poussant l'autre.

REMARQUE : Le bas de votre corps ne devrait pas effectuer de rotation pendant le mouvement. Le haut de votre corps pourrait tourner légèrement lorsque vous effectuez le mouvement du rameur.

3. Répétez le mouvement, puis recommencez dans le sens opposé.



Extension des triceps

Position des bras : 9-C

1. Tandis que vous tournez le dos à l'appareil, décalez vos pieds et penchez légèrement les hanches vers l'avant pour maintenir l'équilibre.
2. Tenez les poignées, les bras levés au niveau des épaules et les coudes fléchis à 90 degrés. Maintenez vos bras de niveau avec le sol.
3. Les paumes de vos mains orientées vers l'avant, pressez sur les poignées vers l'extérieur en étendant vos bras.
4. Revenez à la position de départ et recommencez.



Cette page est intentionnellement laissée vierge.

5 - Service à la clientèle

Contact

L'assistance téléphonique est assurée du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 00, heure normale de l'Est.

Les clients de Cybox vivant aux États-Unis peuvent contacter le Service à la clientèle de Cybox en composant le **888 462 9239**.

Les clients de Cybox vivant hors des États-Unis peuvent contacter le Service à la clientèle de Cybox par téléphone au **508 533 4300** ou par fax au **508 533 5183**.

Informez-vous sur le Web à www.cyboxinternational.com ou par e-mail à techhelp@cyboxintl.com.

Commande de pièces

Visitez eCybox.com pour acheter des pièces en ligne, ou passez votre commande par fax au **508 533 5183**.

Pour parler à un représentant du Service à la clientèle, composez le **888 462 9239** (pour les clients vivant aux États-Unis) ou le **508 533 4300** (pour les clients vivant hors des États-Unis). Vous pouvez également nous contacter par email à l'adresse suivante : techhelp@cyboxintl.com

Veillez avoir les informations ci-dessous à portée de la main lorsque vous appelez. Les représentants Cybox pourront ainsi mieux vous aider :

- **Numéro de série de l'unité**
- **Nom du produit**

Le numéro de série de l'unité et le nom du produit figurent sur l'autocollant du numéro de série. Reportez-vous au chapitre 8 pour repérer l'emplacement exact de l'autocollant du numéro de série.

- **Description de la pièce**
- **N° de la pièce**

Les descriptions et les numéros de pièce sont fournis au chapitre 8 de ce guide.

- **Adresse d'expédition**
- **Nom du contact**

Outre l'adresse de livraison et le nom du contact, votre numéro de compte serait utile (mais non requis).

Autorisation de retour de matériel (ARM)

Le système d'autorisation de retour de matériel (ARM) indique les grandes lignes des procédures à suivre pour le retour de matériel en vue d'un remplacement, d'une réparation ou de l'obtention d'un avoir. Ce système permet de s'assurer que le matériel renvoyé est correctement traité et analysé. Suivez rigoureusement les procédures suivantes.

Pour toutes questions concernant la garantie, contactez votre distributeur Cybex autorisé. Votre distributeur Cybex vous demandera, le cas échéant, une ARM de Cybex. En aucun cas les pièces ou l'équipement défectueux ne seront acceptés par Cybex sans l'ARM appropriée et une étiquette de Service de retour automatisé (SRA).

1. Pour tout renvoi d'article défectueux, composez en tout temps le numéro de la ligne d'assistance téléphonique du Service à la clientèle répertorié ci-dessus.
2. Fournissez au technicien une description détaillée du problème que vous éprouvez ou du défaut de l'article que vous souhaitez renvoyer.
3. Fournissez le numéro de modèle et de série de votre équipement Cybex.
4. A la discrétion de Cybex, le technicien peut vous demander de renvoyer le(s) pièce(s) défectueuses à Cybex afin de les évaluer aux fins de réparation ou de remplacement. Le technicien attribuera un numéro d'ARM et enverra une étiquette de SRA. L'étiquette de SRA et le numéro d'ARM doivent visiblement figurer sur l'extérieur du paquet contenant le(s) articles(s) renvoyés. Dans le paquet contenant le(s) pièce(s), joignez la description du problème, le numéro de série de l'équipement FT 360 et le nom et l'adresse du propriétaire.
5. Envoyez le paquet à Cybex par UPS.
Attention : Customer Service Department
Cybex International, Inc.,
1975 24th Ave SW
Owatonna MN 55060, USA3

REMARQUE : La marchandise renvoyée sans numéro ARM sur l'emballage ou les paquets envoyés contre remboursement ne seront pas acceptés par le Service de la réception de Cybex.

Pièces endommagées

Le matériel endommagé pendant le transport ne devrait pas être renvoyé aux fins d'obtention d'un avoir. La responsabilité de ces dommages incombe au transporteur (UPS, Federal Express, entreprise de camionnage, etc.)

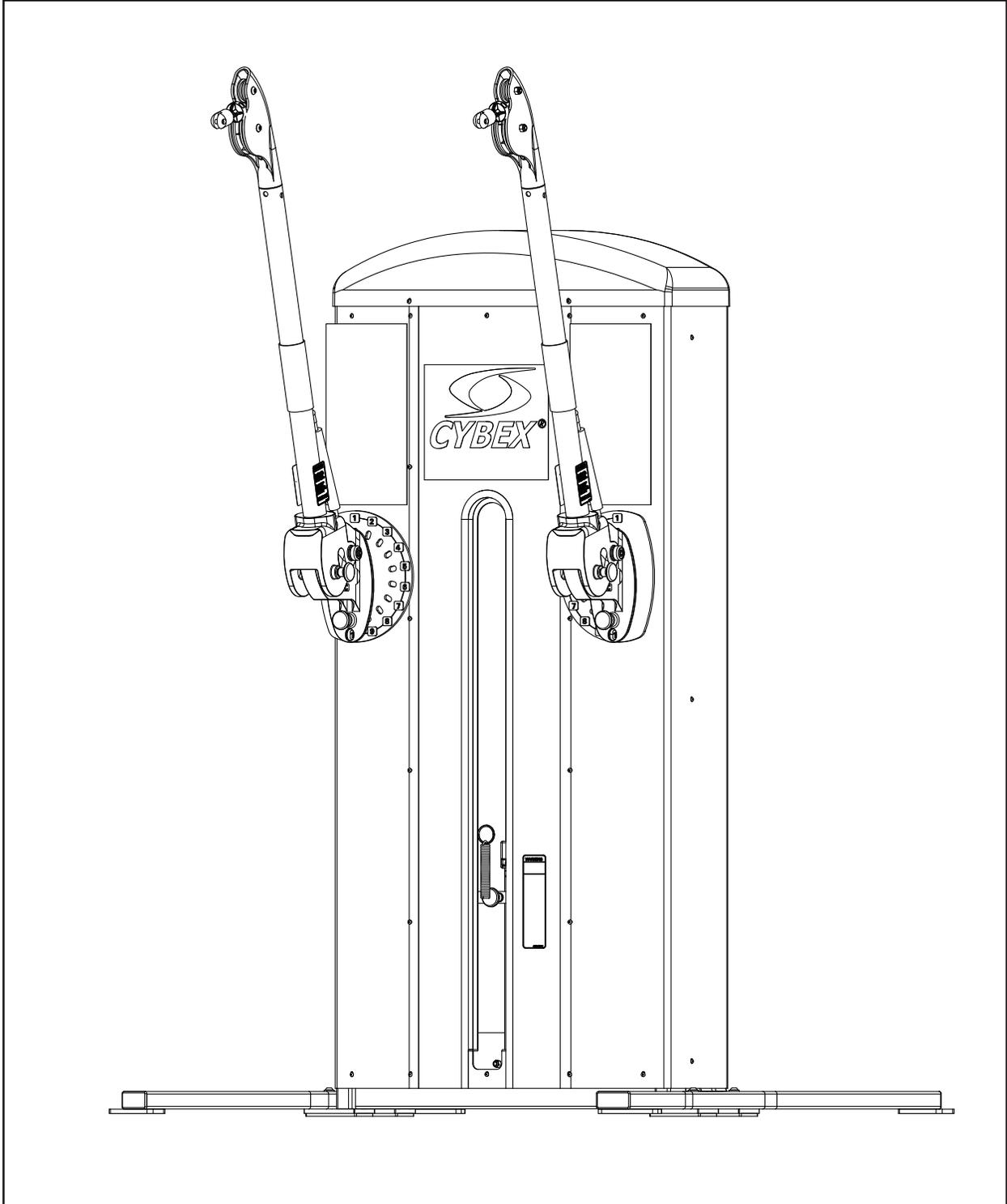
Dommages apparents - Sur réception de votre colis, vérifiez minutieusement tous les articles. Tous les dommages détectés lors d'une inspection visuelle doivent être notés sur la facture de fret et signés par l'agent du transporteur. La non-observation de cette consigne entraînera le refus des transporteurs d'honorer votre réclamation. Le transporteur doit vous fournir tous les formulaires à remplir pour ce type de réclamation.

Domage dissimulé - Les dommages qui n'ont pas été constatés lors de l'inspection visuelle à la livraison mais remarqués ultérieurement doivent être rapportés au transporteur dès que possible. Lors de la constatation des dommages, il est nécessaire d'adresser au transporteur, par écrit ou par téléphone, une demande d'inspection des articles dans les dix jours qui suivent la date de livraison. Conservez tous les contenants et le matériel d'emballage car ils seront requis lors du processus d'inspection. Le transporteur fournira un rapport d'inspection et les formulaires nécessaires pour présenter une demande d'indemnisation pour dommage dissimulé. Les dommages dissimulés relèvent de la responsabilité du transporteur.

Cette page est intentionnellement laissée vierge.

6 - Assemblage

Diagramme du FT-360S





AVERTISSEMENT : *Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous assemblez le FT-360S, tout spécialement quand vous travaillez sur l'intérieur de l'appareil. La non-observation de cette recommandation peut entraîner des blessures.*

Outils requis

- Clé Allen 7/32 po
- Clé Allen 1/8 po
- Huile moteur (poids moyen)
- IPinces à anneau élastique externe
- Maillet en caoutchouc
- Clé dynamométrique
- Couteau universel

Déballage

REMARQUE : *Deux personnes sont nécessaires pour assembler le FT-360S.*

1. **Assurez-vous de lire attentivement et de bien comprendre toutes les instructions avant d'assembler le FT 360S.**

REMARQUE : *Chaque étape numérotée des instructions d'assemblage indique ce que vous allez faire. Les étapes désignées par des lettres et indiquées sous l'étape numérotée décrivent la procédure à suivre. Ne passez pas à l'étape 2 avant d'avoir lu attentivement toutes les instructions d'assemblage.*

2. **Déballage (voir étapes 2A - 2D), figures 1 et 2.**

- A. Placez avec précaution le FT-360S près de l'endroit où vous souhaitez l'installer. Un dégagement de 3 pi (1 m) minimum est nécessaire autour du FT-360S (lorsqu'il est utilisé).
- B. Enlevez les vis qui fixent la porte arrière et mettez-les de côté. Ouvrez la porte.
- C. Enlevez le carton et les stabilisateurs de l'intérieur du FT-360S. Reportez-vous aux figures 1 et 2.
- D. Vérifiez le contenu du carton. Reportez-vous aux figures 1 et 2.

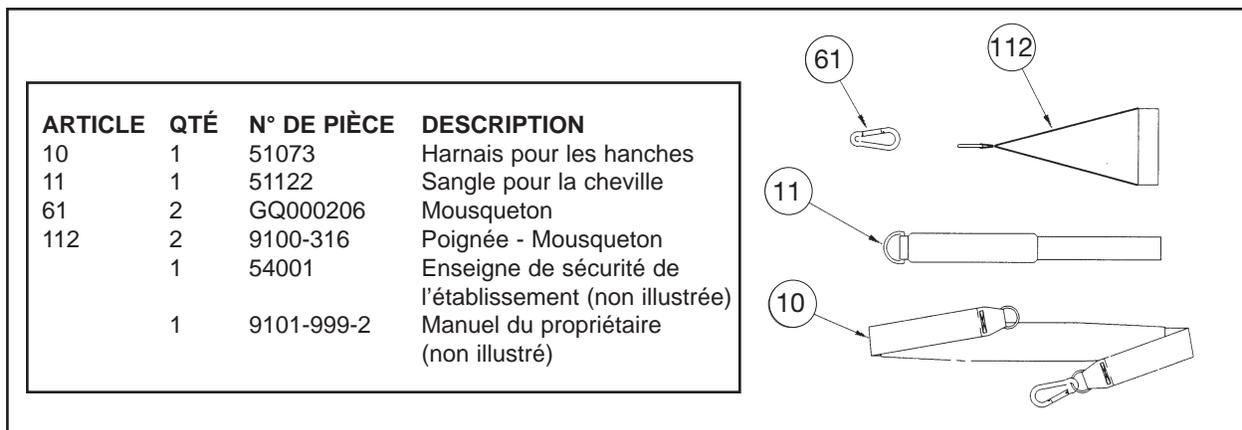
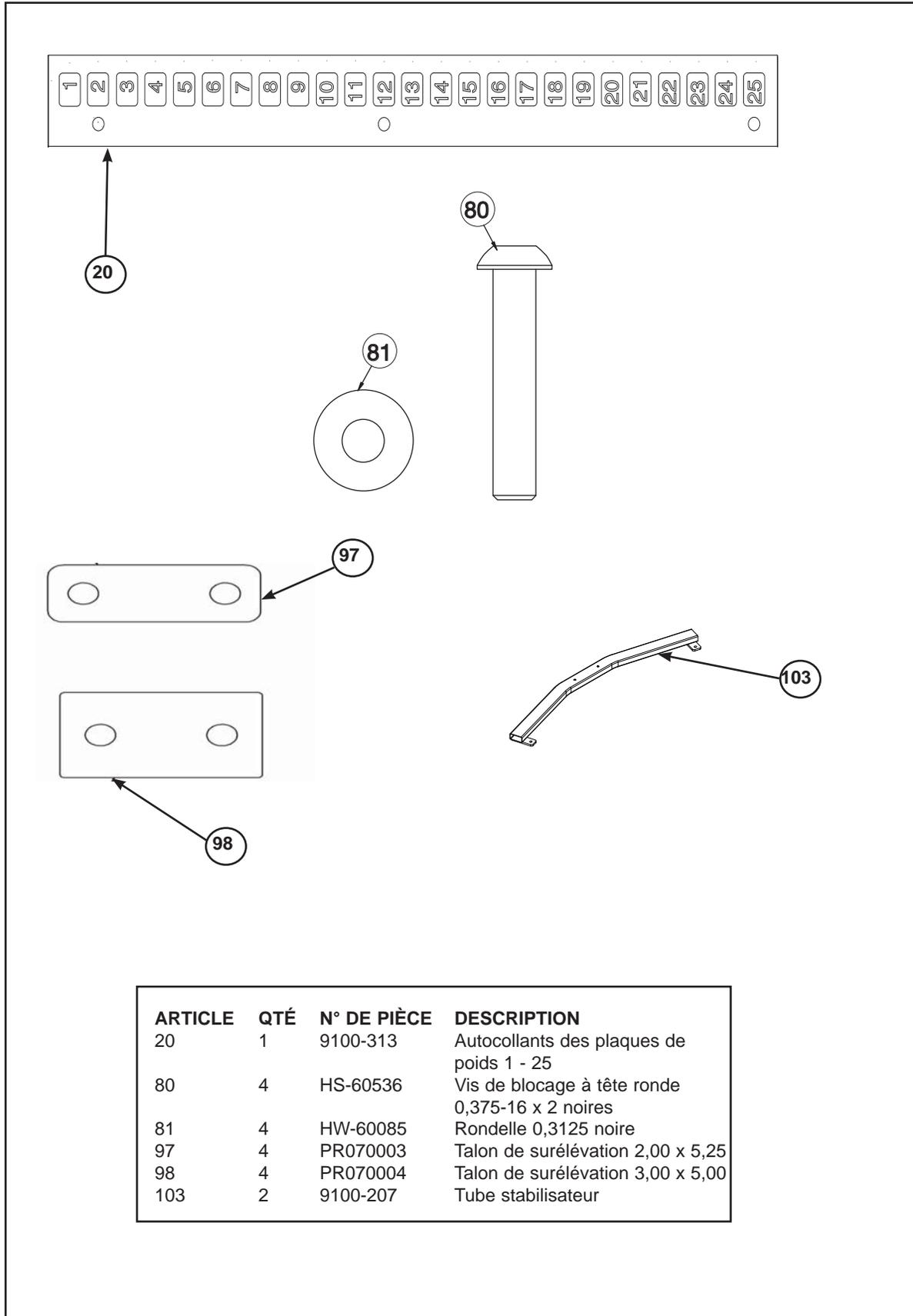


Figure 1



ARTICLE	QTÉ	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION
20	1	9100-313	Autocollants des plaques de poids 1 - 25
80	4	HS-60536	Vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2 noires
81	4	HW-60085	Rondelle 0,3125 noire
97	4	PR070003	Talon de surélévation 2,00 x 5,25
98	4	PR070004	Talon de surélévation 3,00 x 5,00
103	2	9100-207	Tube stabilisateur

Figure 2

Installation des talons de surélévation



AVERTISSEMENT : Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous installez les talons de surélévation. La non-observation de cette recommandation pourrait entraîner des blessures.

REMARQUE : Deux personnes au minimum sont nécessaires pour retirer le FT-360S de la palette.

1. Enlevez le FT-360S de la palette (reportez-vous aux étapes 1A à 1C et à la figure 1).
 - A. Enlevez les quatre boulons fixant le FT-360S à la palette. Reportez-vous à la figure 1.
 - B. Avec une personne de chaque côté, soulevez avec précaution le FT-360S et retirez-le de la palette.
 - C. Placez le FT-360S à l'endroit où il sera utilisé.

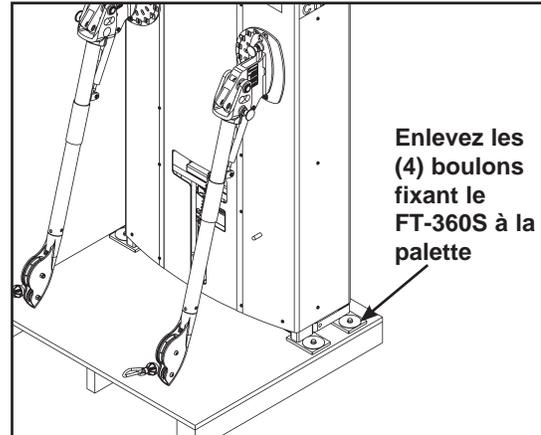


Figure 1

2. Installation des talons de surélévation sur les stabilisateurs (reportez-vous aux étapes 2A à 2D et à la figure 2).
 - A. Repérez les quatre talons de surélévation 2 x 5,25 (n° 97) et deux stabilisateurs (n° 103).
 - B. Déployez l'un des stabilisateurs (n° 103) de sorte que la partie inférieure soit orientée vers le haut. Reportez-vous à la figure 2.
 - C. Retirez l'endos des deux talons de surélévation et installez les deux talons 2 x 5,25 (n° 97) tel qu'illustré à la figure 2.
 - D. Répétez les étapes A à C pour l'autre stabilisateur.

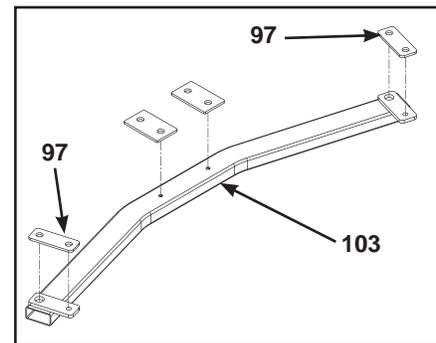


Figure 2

3. Installation des talons de surélévation sur le châssis (reportez-vous aux étapes 3A à 2E et à la figure 3).
 - A. Repérez les quatre talons de surélévation 3 x 5 (n° 98).
 - B. Inclinez avec précaution le FT-360S vers l'avant (30 degrés maximum) ou juste assez pour installer les talons de surélévation. Reportez-vous à la figure 3 de la page suivante.
 - C. Tandis qu'une personne maintient le FT-360S incliné, enlevez l'endos de deux des talons de surélévation et installez les talons 3 x 5 (n° 98) sur le châssis tel qu'illustré à la figure 3, puis abaissez avec précaution le FT-360S.
 - D. Inclinez avec précaution le FT-360S vers l'arrière (30 degrés maximum) ou juste assez pour avoir la place d'installer deux des talons de surélévation.
 - E. Répétez l'étape 3C.

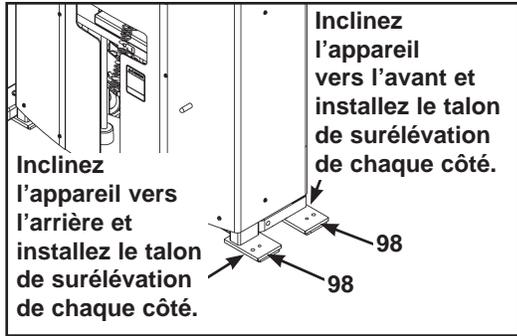


Figure 3

4. Installation des stabilisateurs (reportez-vous aux étapes 4A à 4D et à la figure 4).

- A. Repérez quatre vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2 (noires n° 80), quatre rondelles noires 0,3125 (n° 81) et deux stabilisateurs (n° 103).
- B. Alignez l'un des stabilisateurs sur les trous du châssis. Reportez-vous à la figure 4.
- C. Fixez le stabilisateur à l'aide de deux vis de blocage à tête ronde 0,375-16 x 2 (noires n° 80) et de deux rondelles noires 0,3125 (n° 81), tel qu'illustré à la figure 4.
- D. Répétez les étapes 4B à 4C pour l'installation de l'autre stabilisateur.

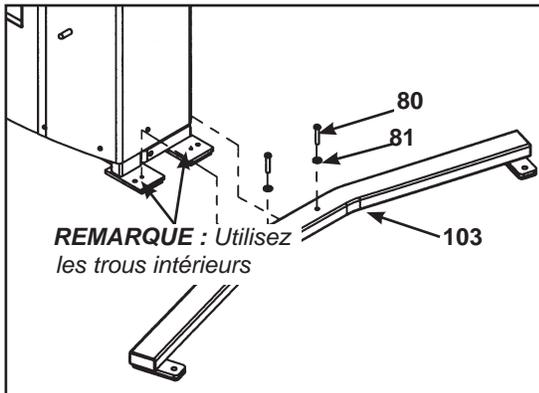


Figure 4

Pose des mousquetons

1. Pose des mousquetons (reportez-vous aux étapes 1A et 1B et à la figure 1).

- A. Faites pivoter les bras à la hauteur de l'assemblage.
- B. Repérez les deux mousquetons (n° 61).
- C. Attachez chaque mousqueton (n° 61) au câble, sur chaque bras à câble. Reportez-vous à la figure 1.

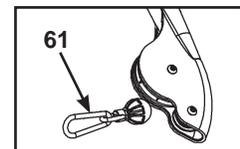


Figure 1

Installation de la pile de poids



AVERTISSEMENT : *Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous installez la pile de poids. La non-observation de cette recommandation peut entraîner des blessures.*

REMARQUE : *Deux personnes sont nécessaires pour exécuter cette procédure.*

1. Détachez l'extrémité inférieure de chaque ressort (reportez-vous aux étapes 1A à 1F et à la figure 1).
 - A. Faites pivoter les bras à la position n° 10.
 - B. Saisissez fermement l'extrémité inférieure du ressort.
 - C. Étirez le ressort vers le bas avec une main.
 - D. De l'autre main, retirez le connecteur de l'extrémité de câble du ressort (crochet).
 - E. Relâchez le ressort avec précaution et posez le câble.
 - F. Répétez les étapes 1A à 1E pour détacher l'extrémité inférieure de l'autre ressort.

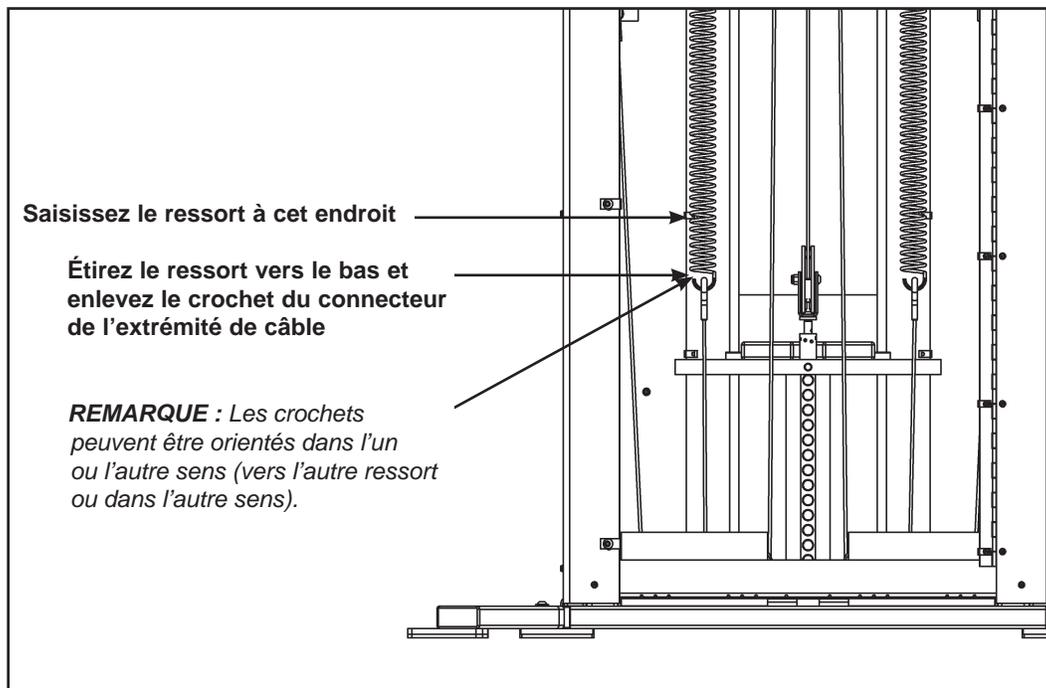


Figure 1

2. Détachez l'extrémité supérieure de chaque ressort (reportez-vous aux étapes 2A à 2E et aux figures 2 et 3).

A. Saisissez fermement l'extrémité supérieure du ressort. Reportez-vous à la figure 2.

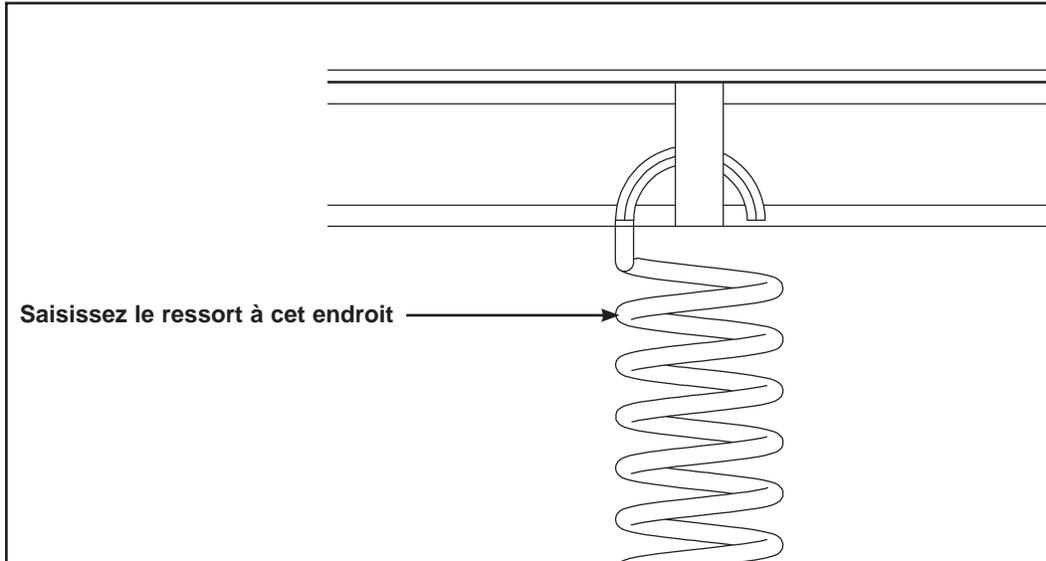


Figure 2

B. Inclinez (penchez) la section supérieure du ressort à 90 degrés environ. Reportez-vous à la figure 3.

C. Faites glisser le crochet vers l'extérieur et retirez-le du connecteur. Reportez-vous à la figure 3.

D. Mettez le ressort de côté.

E. Répétez les étapes 2A à 2D pour détacher l'extrémité supérieure de l'autre ressort.

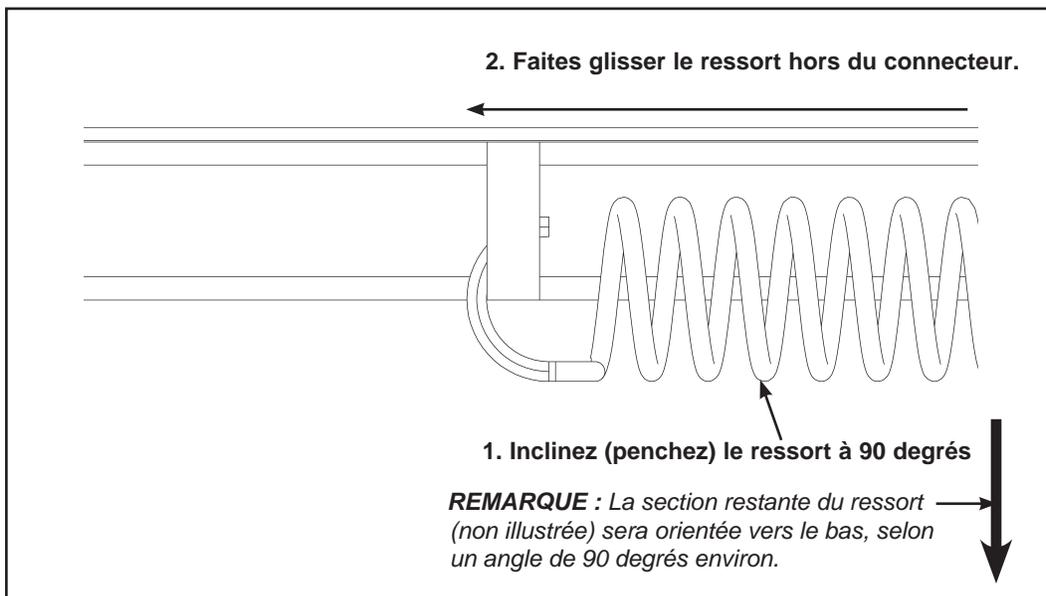


Figure 3

3. Retrait de la courroie (reportez-vous aux étapes 3A à 3C et à la figure 4).

A. Demandez à quelqu'un de tenir le haut de la poulie illustrée à la figure 4.



MISE EN GARDE : Des blessures pourraient survenir si personne ne retient la poulie tandis que vous exécutez l'étape 3C.

B. À l'aide d'une clé Allen de 7/32 po, retirez les 2 vis de calage.

C. Retirez la courroie et mettez-la de côté, ainsi que la poulie.

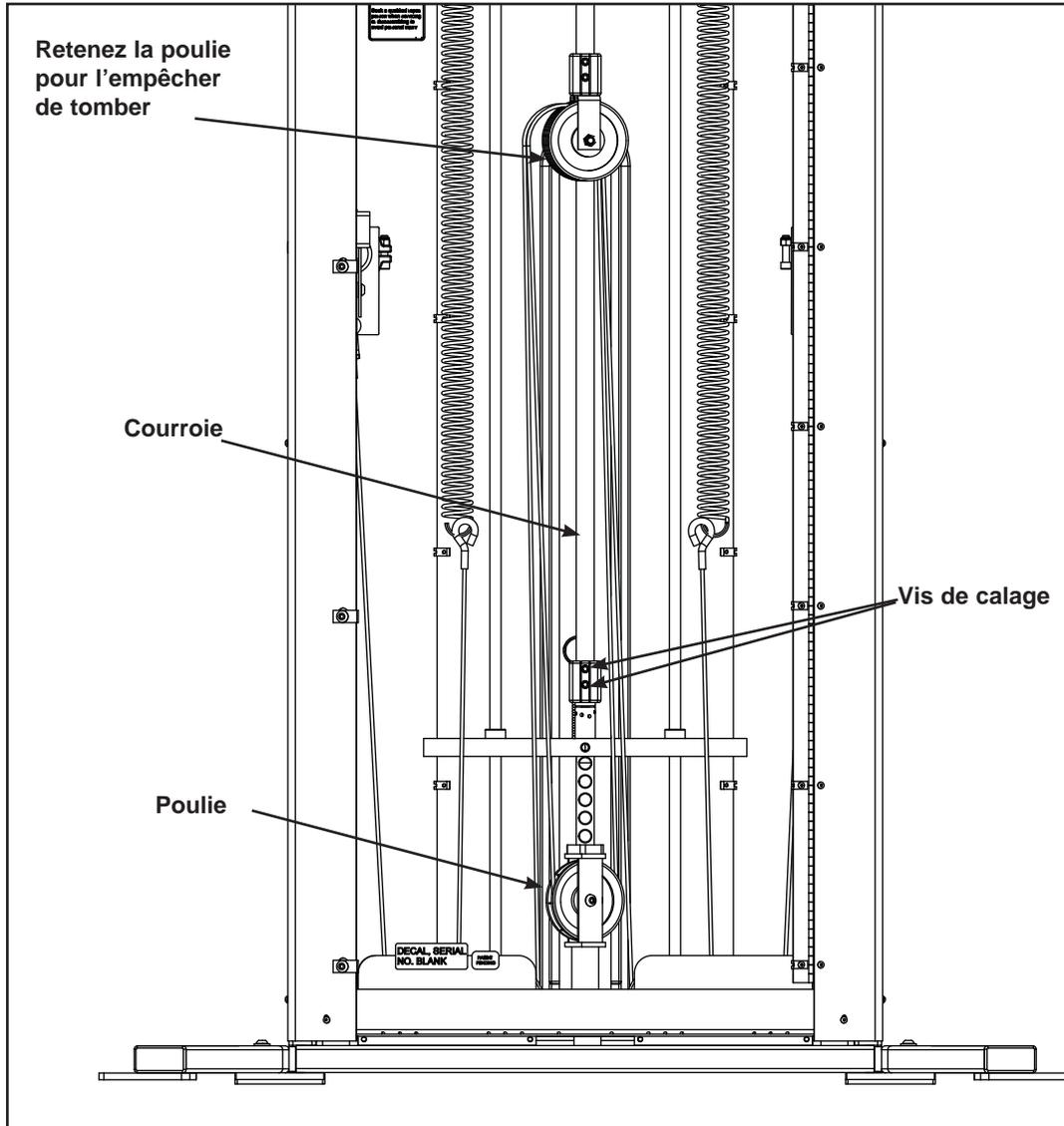


Figure 4



AVERTISSEMENT : *Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous installez la pile de poids. La non-observation de cette recommandation peut entraîner des blessures.*

REMARQUE : *Deux personnes sont nécessaires pour exécuter cette procédure.*

4. Retirez le capot supérieur.

- A. À l'aide d'une clé Allen de 1/8 po, retirez les 4 vis qui maintiennent le capot supérieur. Reportez-vous à la figure 5.
- B. Mettez les vis et le capot supérieur de côté.

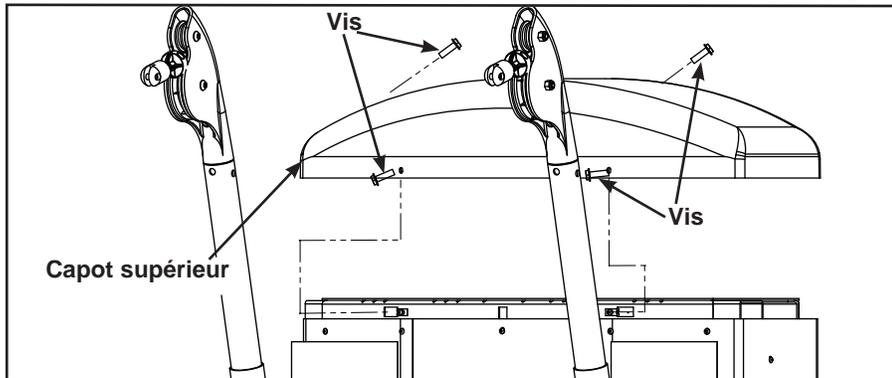


Figure 5

5. Installez la pile de poids (reportez-vous aux étapes 5A à 5N et aux figures 6A à 8).

- A. À l'aide de pinces à anneau élastique externe, faites glisser l'anneau élastique inférieur (et la rondelle ondulée) vers le bas à environ 2 po (5,08 cm) de la partie supérieure de la tige guide (pour autoriser l'accès à l'anneau supérieur). Répétez cette étape pour l'autre tige guide. Reportez-vous à la figure 6A.

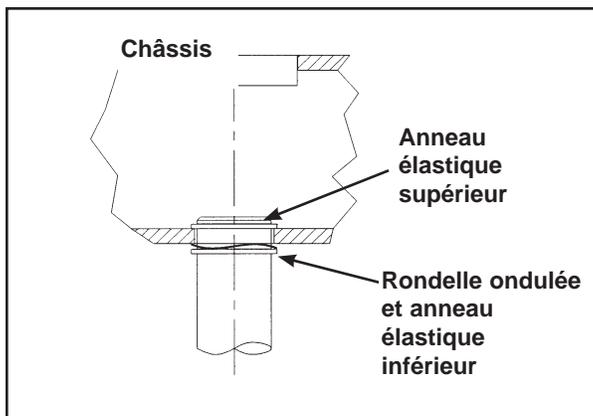


Figure 6A

- B. Soulevez l'une des tiges guides suffisamment pour exposer l'anneau élastique supérieur. À l'aide d'une pince à anneau élastique externe, enlevez l'anneau élastique supérieur, puis abaissez la tige guide.
- C. Enlevez l'anneau élastique inférieur et la rondelle ondulée.
- D. Répétez les étapes 5B et C pour l'autre côté.
- E. Soulevez légèrement les tiges guides et inclinez-les vers l'extérieur.
- F. Enlevez avec précaution le poids supérieur.
- G. Nettoyez les tiges guides sur toute leur longueur. Lubrifiez à l'aide d'une légère couche d'huile moteur de poids moyen.

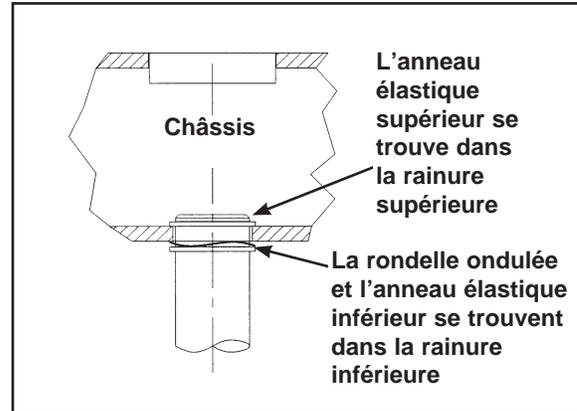


Figure 6B



AVERTISSEMENT : *Faites preuve d'une extrême prudence car la pile de poids est instable tant que les tiges guides ne sont pas fixées. La non-observation de cette recommandation entraînera des blessures.*

- H. Avec l'aide d'une autre personne, installez avec précaution chaque plaque de poids, une par une.
REMARQUE : *Lorsque vous installez les plaques de poids, positionnez-les de sorte que les larges bords des bagues soient orientés vers le haut et les bords étroits des bagues soient orientés vers le bas. Reportez-vous aux figures 7A et 7B.*

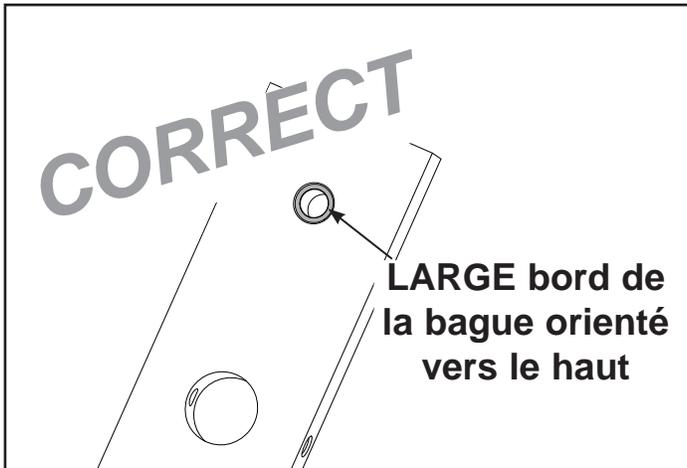


Figure 7A

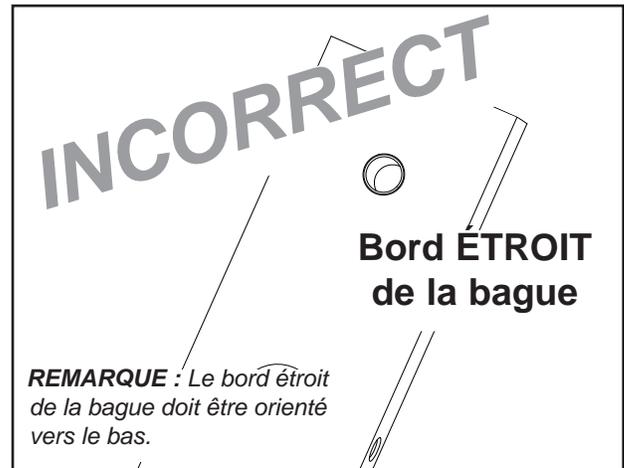


Figure 7B

- I. Faites glisser avec précaution le poids supérieur sur les tiges guides.
- J. Sur l'une des tiges guides, placez l'anneau élastique inférieur et la rondelle ondulée à au moins 2 po (5,08 cm) au-dessous de l'extrémité de la tige guide. Inclinez avec précaution les tiges guides vers l'arrière pour les replacer à l'intérieur de la colonne, dans les trous des tiges guides.
- K. Soulevez la tige guide par le trou de montage et installez l'anneau élastique supérieur dans la rainure supérieure de la tige guide. Reportez-vous à la figure 6B.
- L. Abaissez la tige guide, puis fixez la rondelle ondulée et l'anneau élastique inférieur. Reportez-vous à la figure 6B.
- M. Répétez les étapes I à K pour fixer l'autre tige guide.
- N. Placez de nouveau la poulie et la courroie à l'intérieur de la colonne et sur la plaque de poids supérieure. Reportez-vous à la figure 4.

- O. Serrez les deux vis de calage. À l'aide d'une clé dynamométrique, serrez au couple de 300 - 350 po/lb (34 à 40 N-m).
6. Réinstallez le capot supérieur.
- A. Repérez le capot supérieur et les 4 vis retirés à l'étape 4A-B.
 - B. Placez le capot supérieur en place sur le dessus du châssis.
 - C. Serrez manuellement les vis en place.
 - D. À l'aide d'une clé Allen de 1/8 po, retirez solidement les 2 vis de calage.
7. Connectez l'extrémité supérieure de chaque ressort (reportez-vous aux étapes 7A - D, figures 8 et 9.)
- A. Repérez le ressort déposé aux étapes 2A-2D.
 - B. Saisissez fermement l'extrémité supérieure du ressort.
 - C. Étirez le ressort vers le haut avec une main.
 - D. De l'autre main, connectez le connecteur au ressort (crochet).

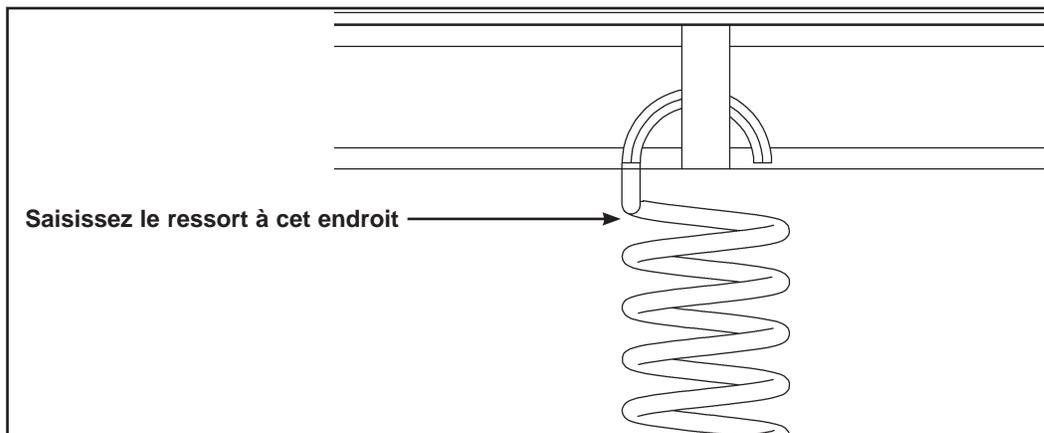


Figure 8

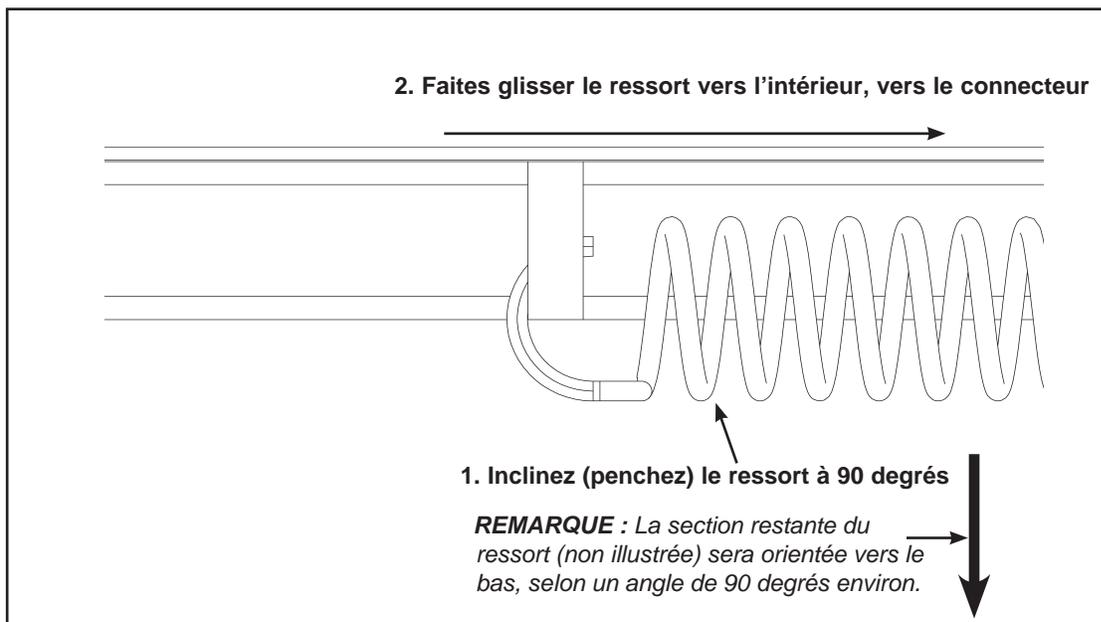


Figure 9



E. Répétez les étapes 7A à 7D pour connecter l'extrémité supérieure de l'autre ressort.

AVERTISSEMENT : *Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous installez les ressorts. La non-observation de cette recommandation pourrait entraîner des blessures.*

8. Reconnectez l'extrémité inférieure de chaque ressort (reportez-vous aux étapes 8A à 8D et à la figure 10).

- A. Saisissez fermement l'extrémité inférieure du ressort.
- B. Étirez le ressort vers le bas avec une main.
- C. De l'autre main, raccordez le connecteur de l'extrémité du câble au ressort (crochet).
- D. Répétez les étapes 8A à 8C pour connecter l'extrémité inférieure de l'autre ressort.

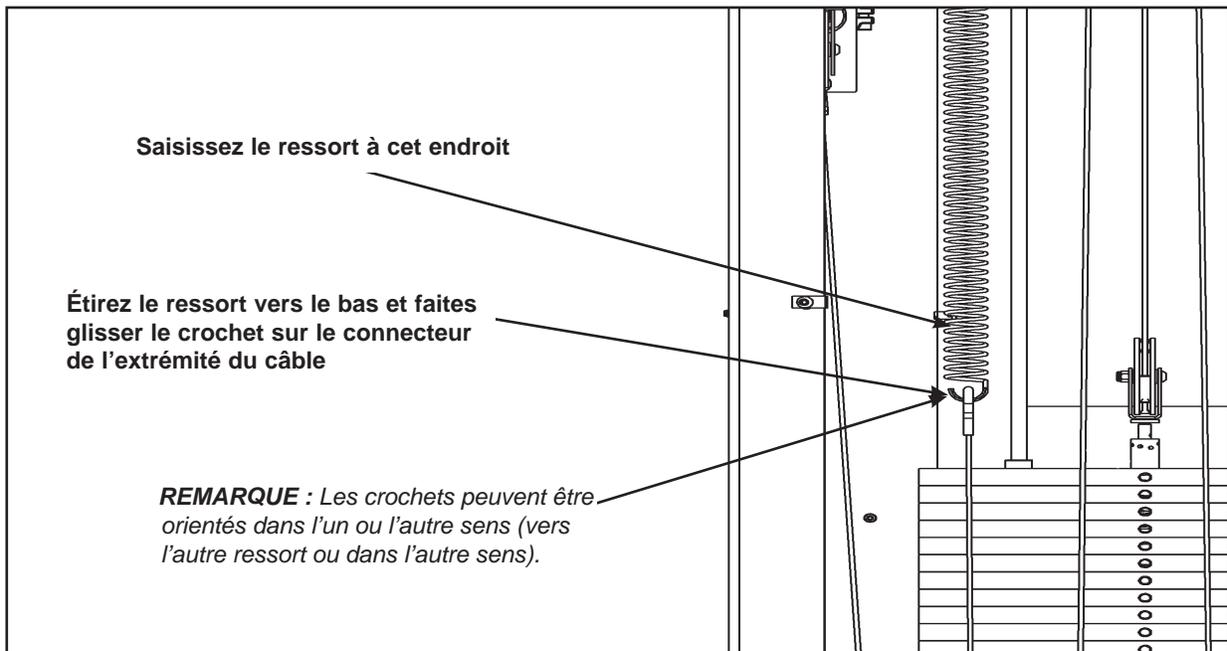


Figure 10

9. Pose des autocollants de plaques de poids (reportez-vous aux étapes 9A à 9E et à la figure 11).

- A. Repérez l'autocollant du numéro de pile de poids. **REMARQUE :** *Vous n'aurez pas à utiliser les 25 autocollants de numéro.*
- B. Enlevez avec précaution la pellicule protectrice de l'autocollant. Alignez les trous de l'autocollant avec les trous correspondants de la pile de poids. **REMARQUE :** *Pour le moment, ne laissez pas l'adhésif entrer en contact avec la pile de poids.*
- C. Insérez une tige guide dans chaque trou du gabarit. **REMARQUE :** *N'importe quel objet pouvant passer par le trou de la pile de poids, par exemple une goupille sélectrice de pile de poids, peut servir de tige guide.*
- D. Alignez soigneusement l'autocollant et apposez-le sur les plaques de poids en frottant la surface.
- E. Enlevez avec précaution la face de sorte que les numéros adhèrent aux plaques de poids.

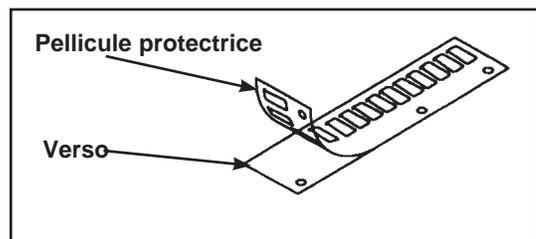


Figure 11

Assemblage final

1. Inspection visuelle (reportez-vous à l'étape 1A).

- A. Inspectez visuellement le FT-360S au complet. Assurez-vous que les câbles sont correctement installés, que les accessoires de quincaillerie sont solidement fixés et que la pile de poids est assemblée de façon appropriée.
- B. Vérifiez attentivement si l'autocollant portant le numéro de pièce 9100-348-2 est apposé et assurez-vous qu'il n'est pas abîmé. Reportez-vous à la figure 1 pour voir comment se présente l'autocollant et à la figure 2 pour déterminer son emplacement.



Figure 1

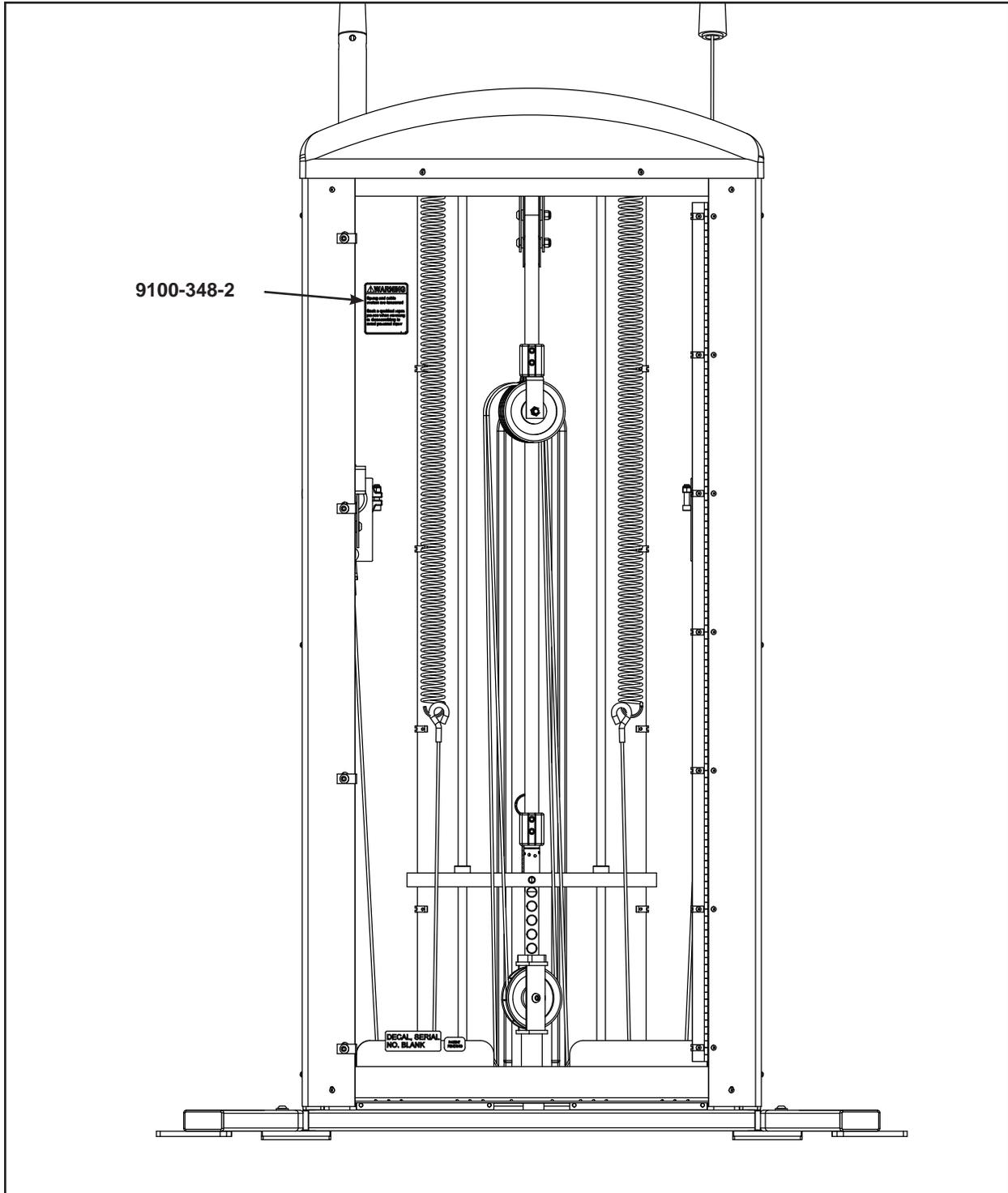


Figure 2

- C. Vérifiez si l'autocollant d'avertissement et de mise en garde portant le numéro de pièce 9100-348-2 est apposé et s'il n'est pas abîmé. Reportez-vous aux figures 3 et 4 pour voir comment se présentent les autocollants et où ils doivent être apposés.

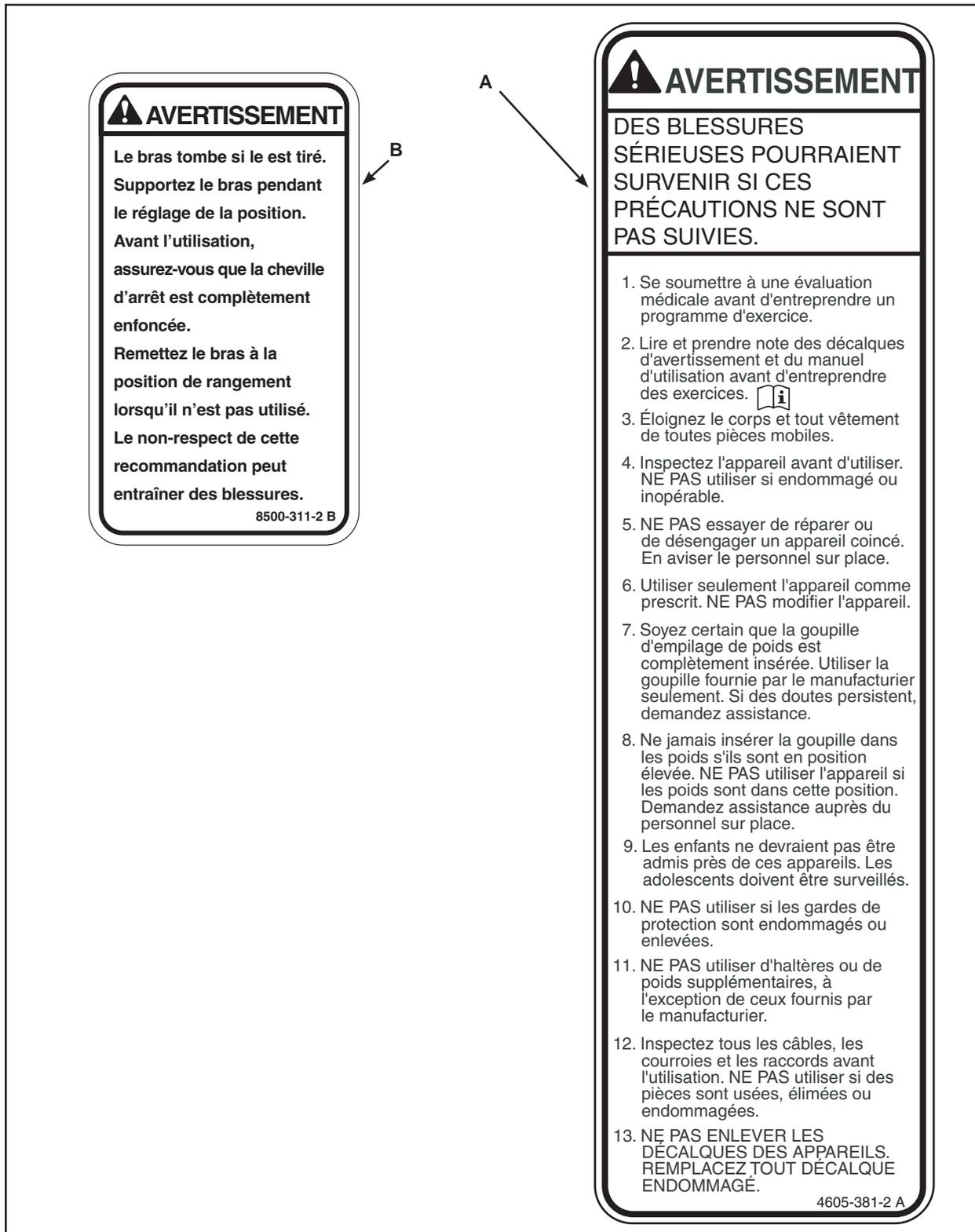


Figure 3

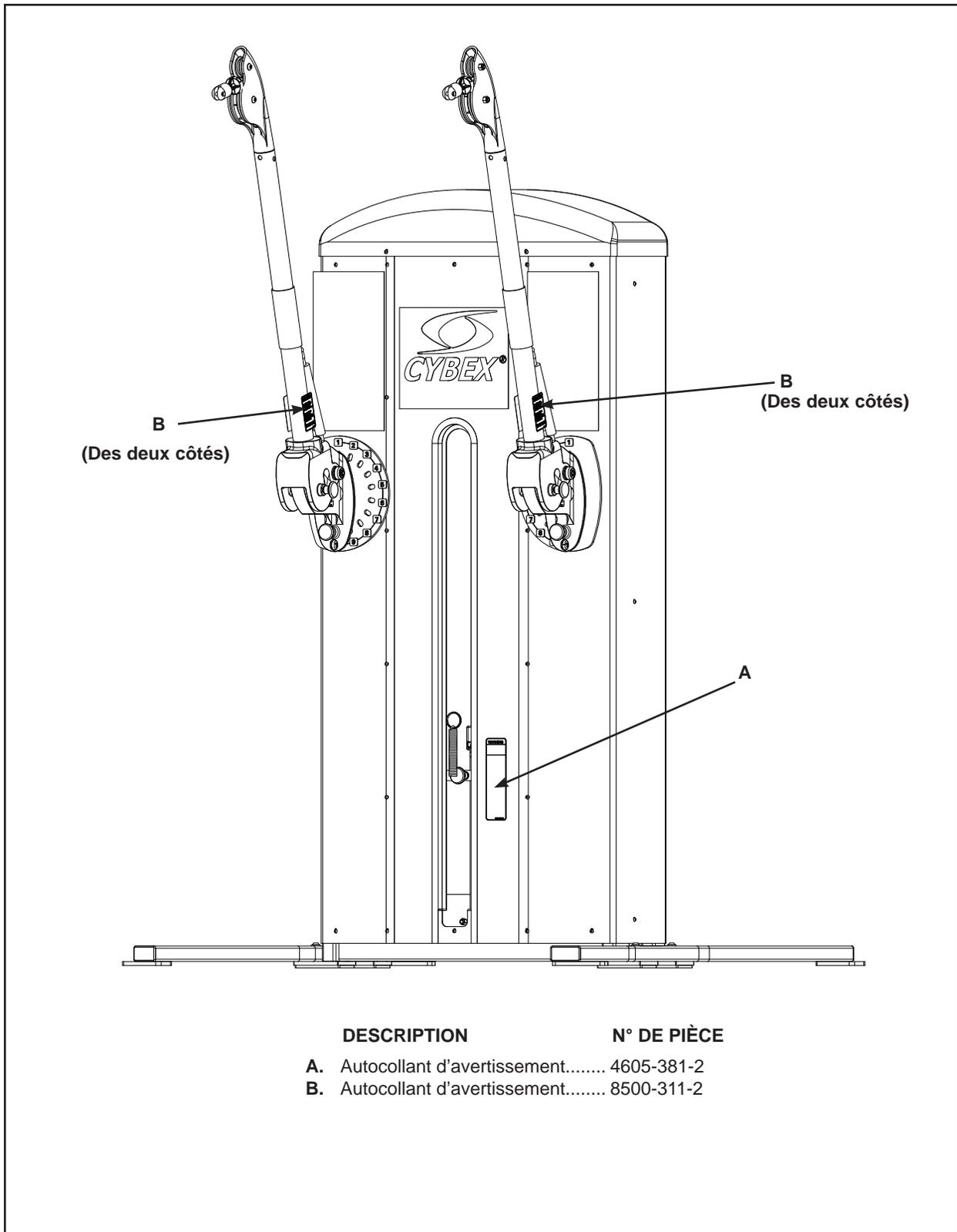


Figure 4

- 2. Fermez le couvercle arrière (reportez-vous à l'étape 2A).**
 - A. Fermez le couvercle arrière et fixez-le en utilisant les vis que vous avez retirées lorsque vous l'avez ouvert (au début de l'assemblage).
- 3. Inspection du fonctionnement (reportez-vous à l'étape 3A).**
 - A. Vérifiez si l'appareil fonctionne correctement.
 - B. Laissez les poignées, la sangle pour la cheville et le harnais pour les hanches sur l'appareil ou à proximité.

Cette page est intentionnellement laissée vierge.

7 - Maintenance

Toutes les activités de maintenance préventive doivent être exécutées régulièrement. La maintenance routinière favorise le fonctionnement sans problème et en toute sécurité de votre Functional Trainer FT 360 S.

REMARQUE : *Cybex n'est pas responsable de l'exécution des activités régulières d'inspection et de maintenance sur vos appareils. Formez tout le personnel à l'inspection et à la maintenance de l'équipement ainsi qu'à la déclaration et au rapport d'accident. Des représentants Cybex se tiennent à la disposition des clients pour répondre à leurs questions par téléphone.*

 **PRÉCAUTIONS**

Pour l'entretien, utilisez uniquement les pièces de rechange Cybex. Le non-respect de cette recommandation peut des blessures.

REMARQUE :
Les inspections et les réparations ne doivent être effectuées que par du personnel formé.

Cybex annulera la garantie en cas d'utilisation de pièces de rechange non-Cybex.

Procédures quotidiennes

Veillez passer en revue les consignes suivantes

En cas d'utilisation de puissants produits de nettoyage, tel que l'alcool à friction ou l'eau de Javel, il est recommandé de tester le produit sur un endroit dissimulé. D'autres produits de nettoyage peuvent contenir des dissolvants puissants ou inconnus et leur formule peut être modifiée sans préavis par le fabricant. Il est recommandé d'essayer les autres agents de nettoyage dans un endroit non exposé afin de déterminer s'ils pourraient abîmer le revêtement. N'utilisez jamais de solvants ou de nettoyeurs puissants destinés à l'usage industriel. Pour nettoyer les zones tachées, il est recommandé d'utiliser un chiffon blanc doux. Évitez d'utiliser de l'essuie-tout.

Les produits de nettoyage peuvent être dangereux/irritants pour la peau, les yeux, etc. Mettez des gants et des lunettes de protection. N'inhalez ou n'avalez aucun produit de nettoyage. Protégez la zone adjacente/les vêtements. Utilisez l'appareil dans un endroit bien ventilé. Observez toutes les mises en garde du fabricant. Cybox et ses fournisseurs ne peuvent être tenus responsables des blessures ou des dommages résultant de l'utilisation, appropriée ou non appropriée, des produits de nettoyage.

1. **Châssis** - Essuyez le châssis avec une solution douce composée d'eau chaude et de savon pour laver les véhicules. Assurez-vous de laisser sécher complètement. **ÉVITEZ** tous produits de nettoyage à base d'acide ou de chlore ainsi que les produits à base d'abrasifs qui pourraient rayer ou endommager l'équipement.
2. **Chrome** - Nettoyez les tubes chromés en commençant avec un produit à polir le chrome, puis appliquez une couche de cire pour véhicule. Il est recommandé d'utiliser des nettoyeurs neutres dont la teneur en pH est de 5,5 à 8,5. Assurez-vous de laisser sécher complètement. **ÉVITEZ** tous produits de nettoyage à base d'acide ou de chlore ainsi que les produits à base d'abrasifs qui pourraient rayer ou endommager l'équipement.
3. **Panneau frontal** - Les techniques de nettoyage du panneau frontal du FT 360 indiquées ci-dessous se basent sur les pratiques utilisées couramment dans l'industrie. Pour vous assurer d'obtenir les résultats prévus, commencez toujours par utiliser le produit nettoyant et la technique de nettoyage sur une petite section du matériel en guise de test.

Consignes pour le nettoyage du panneau frontal :

- Pour appliquer les nettoyeurs, laver et rincer, utilisez des éponges ou des chiffons doux et propres.
- Après l'application du produit, rincez à l'eau chaude.
- N'utilisez pas de produits nettoyeurs abrasifs ou à teneur élevée en alcaline.
- N'appliquez pas les produits nettoyeurs pendant des périodes prolongées, lavez immédiatement.
- N'appliquez pas les produits nettoyeurs directement à la lumière du soleil ou à des températures élevées.
- N'utilisez pas de grattoirs, de racloirs ou de rasoirs.
- Ne nettoyez pas avec de l'essence.

Produits de nettoyage et détergents compatibles :

- Formule 409
- Top Job
- Joy
- Palmolive
- Windex avec ammoniaque D

Pour minimiser les rayures fines ou capillaires :

Pour aider à combler les rayures, appliquez un produit à polir doux pour véhicules et enlevez-le avec un chiffon doux et propre.

Produits à polir conseillés :

- Johnson Paste Wax
- Mirror Glaze #10 Plastic Polish (de Mirror Bright Polish Co.)
- Novus Plastics Polish #1, #2 (de Novus Inc.)

Procédures hebdomadaires

1. Inspectez tous les écrous et les boulons pour déceler tout desserrage éventuel. Serrez au besoin.
2. Inspectez tous les câbles afin de déceler les signes d'usure ou les dommages éventuels et vous assurer que la tension est adéquate. Lors de l'inspection des câbles, passez le doigt sur les câbles et recherchez tout particulièrement les courbures éventuelles sur les câbles et les points d'attache.



AVERTISSEMENT : Remplacez immédiatement tous les câbles usés. Les conditions suivantes peuvent indiquer qu'un câble est usé :

- Une déchirure ou une fissure dans la gaine du câble, qui expose le câble. Reportez-vous à la figure 1.

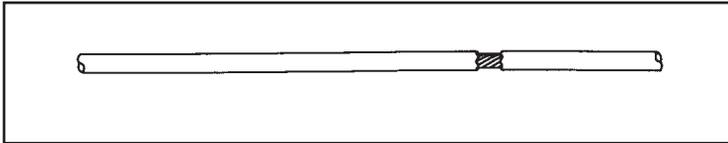


Figure 1

- Une déformation du câble. Reportez-vous à la figure 2.

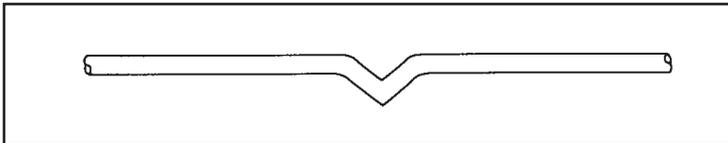


Figure 2

- Une gaine vrillée. Reportez-vous à la figure 3.

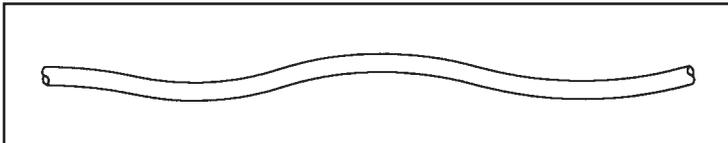


Figure 3

- Une gaine de câble trop étirée, "amincie". Reportez-vous à la figure 4.

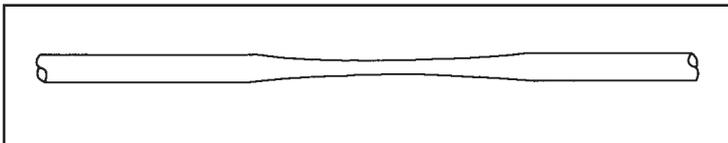
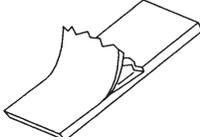
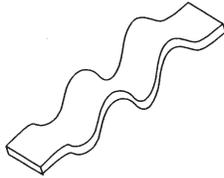
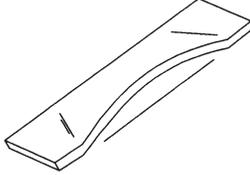
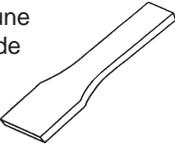
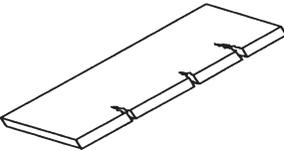
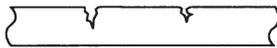
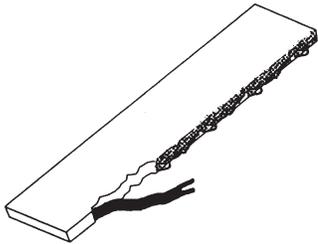


Figure 4

3. Inspectez les courroies (sur toute leur longueur) afin de détecter tout manque d'uniformité et toute trace d'usure.

Remplacez immédiatement la courroie si vous constatez l'une des conditions suivantes :

	Vue en 3D	Vue en 3D ou de profil
<ul style="list-style-type: none"> • Décollement de la gaine de courroie 		
<ul style="list-style-type: none"> • Ondulation de la courroie 		
<ul style="list-style-type: none"> • Courroie amincie (section étroite) 	<p>Remplacez la courroie si une section est de 1/32 po (0,07 cm) plus étroite que le reste.</p> 	 <p>Examinez le bord de la courroie (des deux côtés). Remplacez la courroie si une section est plus étroite que le reste.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Fissures ou fendillements 		
<ul style="list-style-type: none"> • Un ou plusieurs brins de Kevlar qui sortent. <i>Remarque</i> : Remplacez également la courroie en cas d'effilochement notable du Kevlar. 		

4. Inspectez les barres et les poignées afin de détecter tous signes d'usure, tout particulièrement sur les points d'attache.

Remplacez immédiatement toutes les poignées usées.

5. Inspectez les mousquetons pour vous assurer qu'ils s'enclenchent correctement (si ce n'est pas le cas, ils sont usés).

Remplacez immédiatement tous les mousquetons usés.

6. Inspectez les poignées pour déterminer si elles sont lâches ou usées.

Remplacez immédiatement toutes les poignées lâches ou usées.

7. Inspectez toutes les étiquettes pour vous assurer qu'elles sont lisibles, y compris les cartes d'instruction et les autocollants d'avertissement et de mise en garde.

Remplacez immédiatement toutes les étiquettes abîmées.

8. Inspectez toutes les piles de poids pour vérifier si elles sont bien alignées et si elles fonctionnent correctement.

Corrigez immédiatement tous les problèmes d'alignement et de fonctionnement.

9. Nettoyez les tiges guides de pile de poids sur toute leur longueur. Graissez-les d'une légère couche d'huile moteur de poids moyen.

Procédures annuelles

Remplacez tous les câbles tous les ans au moins.

Environnement

Electricité statique - Selon le lieu, l'air peut être sec, ce qui entraîne fréquemment de l'électricité statique, tout particulièrement en hiver. Vous avez peut-être remarqué que le fait de marcher sur de la moquette puis de toucher un objet métallique suffit à créer de l'électricité statique. Il en va de même lorsque vous utilisez votre appareil. Vous pourriez ressentir un choc en raison de l'électricité statique accumulée sur votre corps et du trajet de la décharge à travers l'appareil. Si cela se produit, vous devriez augmenter le niveau d'humidité jusqu'à un niveau adéquat à l'aide d'un humidificateur.

Humidité - L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement où le niveau d'humidité relative se situe entre 30 % et 75 %.

REMARQUE: *N'installez pas ou n'utilisez pas l'appareil dans un endroit où le niveau d'humidité est très élevé, par exemple à proximité d'un bain de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. Une exposition excessive à la vapeur, au chlore et/ou au brome pourrait avoir des conséquences néfastes sur l'électronique ainsi que sur d'autres pièces de l'appareil.*

Température - L'équipement est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement à plage de varie de 10 °C (50 °F) à 40 °C (104 °F).

Entreposage

Humidité - La machine peut être expédiée et rangée dans un milieu où l'humidité relative varie de 10 à 90 %.

REMARQUE: *N'installez pas ou n'utilisez pas l'appareil dans un endroit où le niveau d'humidité est très élevé, par exemple à proximité d'un bain de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. Une exposition excessive à la vapeur, au chlore et/ou au brome pourrait avoir des conséquences néfastes sur l'électronique ainsi que sur d'autres pièces de l'appareil.*

Température - L'appareil peut être expédié et entreposé dans des conditions de température ambiante allant de 0 °C (32 °F) à 60 °C (140 °F) degrés.

Outils requis pour ajuster le câble de pile de poids :

- Chasse-goupille de 3/16 po
 - Marteau
1. Notez l'emplacement de la goupille cylindrique dans la garniture de câble. Reportez-vous à la figure 1.

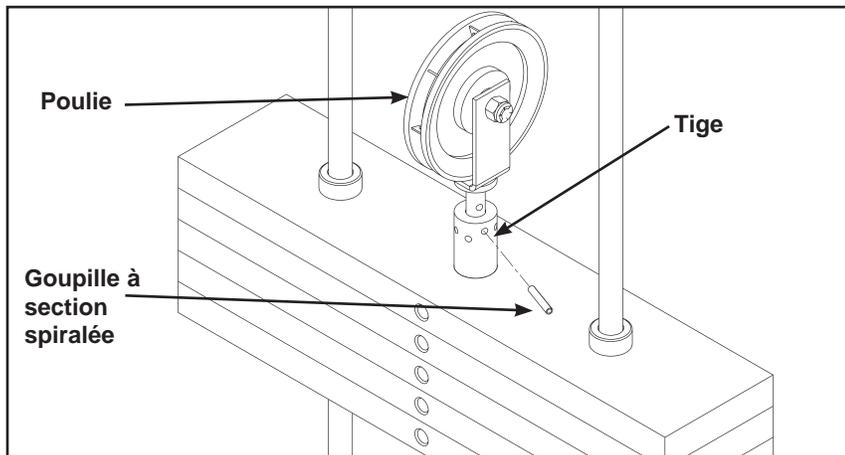


Figure 1

2. À l'aide d'un chasse-goupille de 3/16 po et d'un marteau, faites sortir la goupille à section spiralée hors du connecteur de plaque supérieure et de la garniture de câble.
3. Saisissez fermement la garniture de câble et tirez-la vers le bas pour serrer le câble. Faites tourner la garniture pour aligner le trou de la goupille à section spiralée avec une ouverture située dans le connecteur de plaque supérieure.
4. Insérez le chasse-goupille dans le trou du connecteur de plaque supérieure et de la goupille à section spiralée pour maintenir le câble en place.
5. Faites passer le chasse-goupille dans le trou du connecteur de plaque supérieure et dans la garniture du côté opposé, en poussant le chasse-goupille vers l'extérieur. Assurez-vous que les extrémités de la goupille à section spiralées affleurent.

Cette page est intentionnellement laissée vierge.

8 - Service

Veillez vous reporter aux listes de pièces détachées, aux diagrammes de vue éclatée et aux schémas d'acheminement des courroies et des câbles figurant dans les pages suivantes.



PRÉCAUTIONS

Pour l'entretien, utilisez uniquement les pièces de rechange Cybex. Le non-respect de cette recommandation peut des blessures.

REMARQUE :

Les inspections et les réparations ne doivent être effectuées que par du personnel formé.

Cybex annulera la garantie en cas d'utilisation de pièces de rechange non-Cybex.

Cette page est intentionnellement laissée vierge.

9101 - FT-360S Station

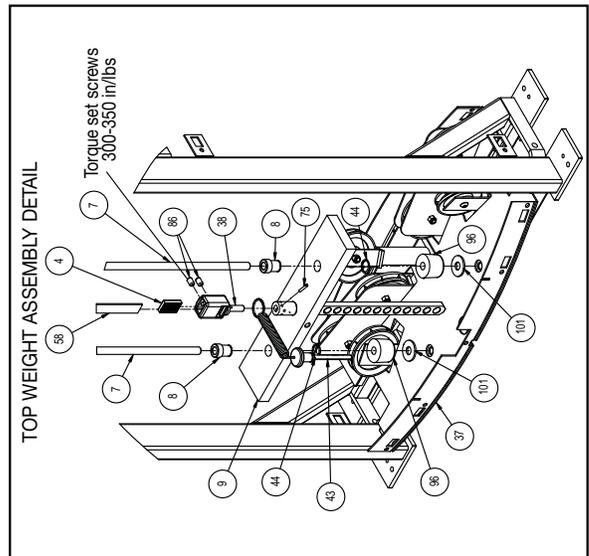
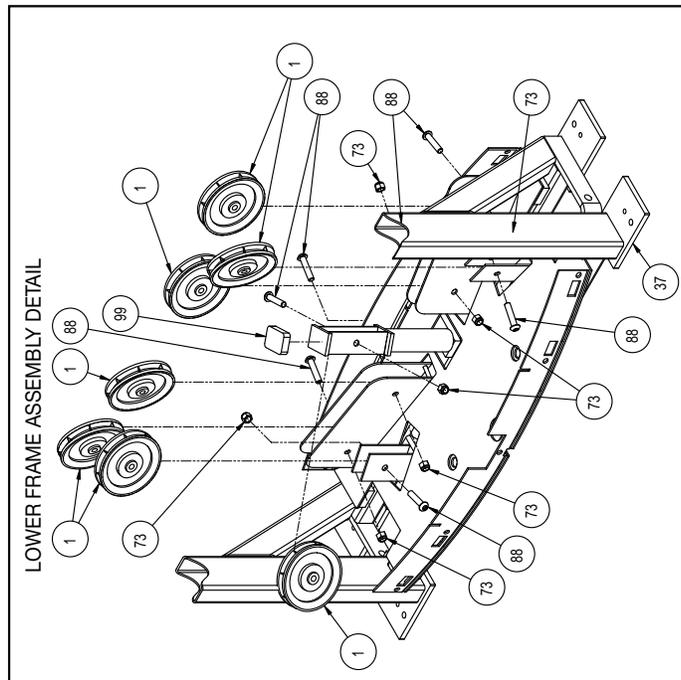
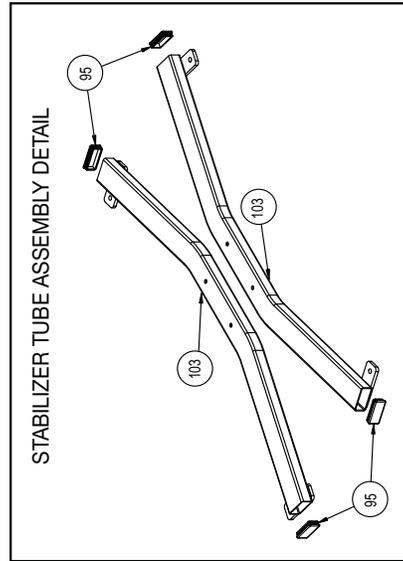
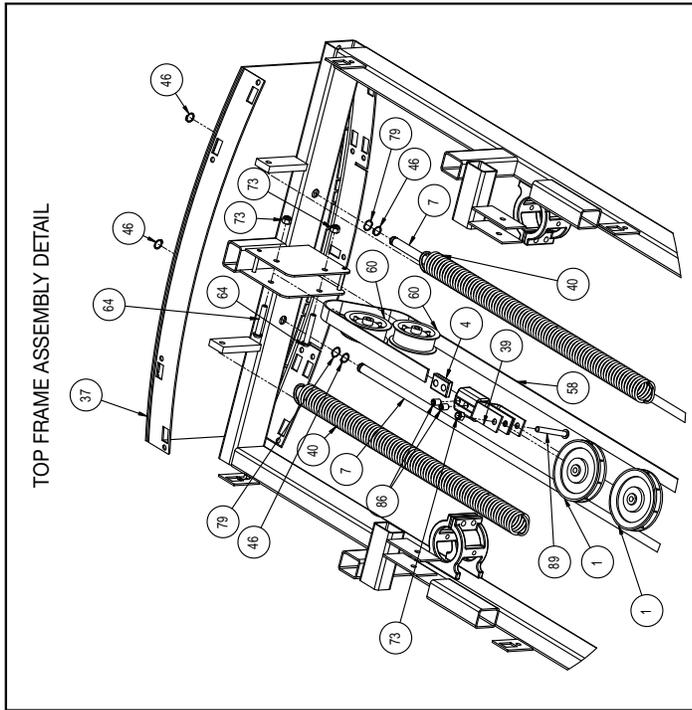
ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION
1	13	08014	PULLEY ASSEMBLY - 4.50
2	2	08135	BRG, BALL
3	4	08229	P/PIN,DETENT
4	2	11040-301	CLAMP BLOCK INSERT
5	4	11040-440	KNOB
6	2	3900-438	DECAL, CYBEX
7	2	4605-323	WT ROD .625 DIA x 45.00
8	2	4700-019	BEARING, FLANGE .62 ID. x .92 OD. x 1.50 LG
9	1	4800-255	C TOP WT 15-4 X 18
10	1	51073	HIP HARNESS
11	1	51122	ANKLE STRAP
12	1	51198	WARRANTY BOOKLET (NOT SHOWN)
13	1	54001	SIGN FACILITY SAFETY
14	1	54600	FT360 TRAINING CD ROM
15	1	9100-006	PALLET, SHIPPING
16	2	9100-204	P ARM ADJUSTMENT
17	2	9100-303	MOLDED PULLEY SWIVEL
18	2	9100-304	DECAL, ROTATIONAL POSITION 1 - 10 0
19	1	9100-311	CAP, SHROUD COVER
20	1	9100-313	DECAL, WEIGHT PLATE 1 - 25
21	2	9100-314	CYLINDER, DAMPNER
22	4	9100-315	CLIP, DAMPNER SAFETY
23	2	12220-005	HANDLE ASSEMBLY
24	2	9100-318	GRIP, 5.88 LG x 2.00 OD x 11 GA WALL
25	2	9100-343	PLATE, SPRING CABLE RETAINER
26	4	9100-353	SPACER, ARM CLEVIS
27	1	9100-365	PANEL, SHROUD FRONT
28	1	9100-367	PANEL, SHROUD END RIGHT SIDE
29	1	9100-368	PANEL, SHROUD END LEFT SIDE
30	4	9100-380	DECAL ABC POSITION
31	4	9100-381	PULLEY PIVOT PIN
32	4	9100-383	BUSHING
33	1	9100-384	PANEL, SHROUD BACK
34	1	9100-385	HINGE, .06 x 2.00 x 62.00 LONG
35	1	9101-002	CABLE S/A
36	2	9101-003	CABLE S/A
37	1	9101-200	W MAIN FRAME
38	1	9101-203	P/ BELT CLAMP POST
39	1	9101-204	P/BELT CLAMP
40	2	9101-300	SPRING, EXTENSION 1.671 x 1.995 x 26.00 LG
41	1	9101-60	FT-360S COATED ASSY
42	2	AH020000	SWIVEL HOUSING
43	1	BH030207	PIN, WEIGHT SELECTOR
44	2	BR030206	RING, RETAINING
45	4	BR030213	RETAINING RING, 2.00 EXTERNAL
46	4	BR030214	RETAINING RING, .625 DIA
47	2	BR030224	RETAINING RING, 1.188 INTERNAL
48	4	BS070201	COM SPRING .56 x .66 1.50 LG
49	1	CC010203	BOX, RSC 10 X 6 X 12 (NOT SHOWN)
50	1	CJ000027	BUBBLE WRAP, 24 INCHES WIDE
51	1	CM000211	DECAL, PATENT PENDING
52	1	CP300200	BAG, POLY 4.00 x 4.00
53	1	CP300201	POLY BAG 9 X 12
54	2	EW000027	CABLE TIE
55	2	FB030213	ROD END BEARING FEMALE .375-24 UNF
56	4	FB130206	BEARING, FLANGE 2.00 ID. x 2.25 OD. x 1.00 LG
57	4	FB130212	BUSHING, FLANGE .75 ID x .875 OD x .75 LG
58	66.375"	GB000202	BELT, .95 WIDE
59	2	GP000000	PULLEY ASSEMBLY - 4.50
60	2	GP000209	PULLEY ASSEMBLY-3.50
61	2	GQ000206	SNAP LINK
62	4	HC700415	BHSCS .375-16 X .75
63	4	HC700426	BHSCS .375-16 X 2.00
64	2	HC700428	BHSCS .375-16 X 2.25
65	4	HC702815	SHCS .375-16 X .750
66	2	HC702817	SHCS .375-16 X 1.00
67	4	HC702822	SHCS .375-16 X 1.50
68	46	HF579000	PANEL FASTNER, 10-24 U TYPE
69	4	HF700000	PANEL FASTNER, .375-16 , U TYPE
70	4	HM580410	BHSCS .190 10-32 X .375
71	4	HN-60065	NUT, HEX SELF- LOCKING .312-18 BLK ZINC
72	6	HN704400	NUT, HEX JAM .375-16
73	24	HN704901	LOCKNUT, .375-16 NYLON
74	2	HP286715	PIN, .188 DIA x .75 ROLL

9101 FT-360S Station

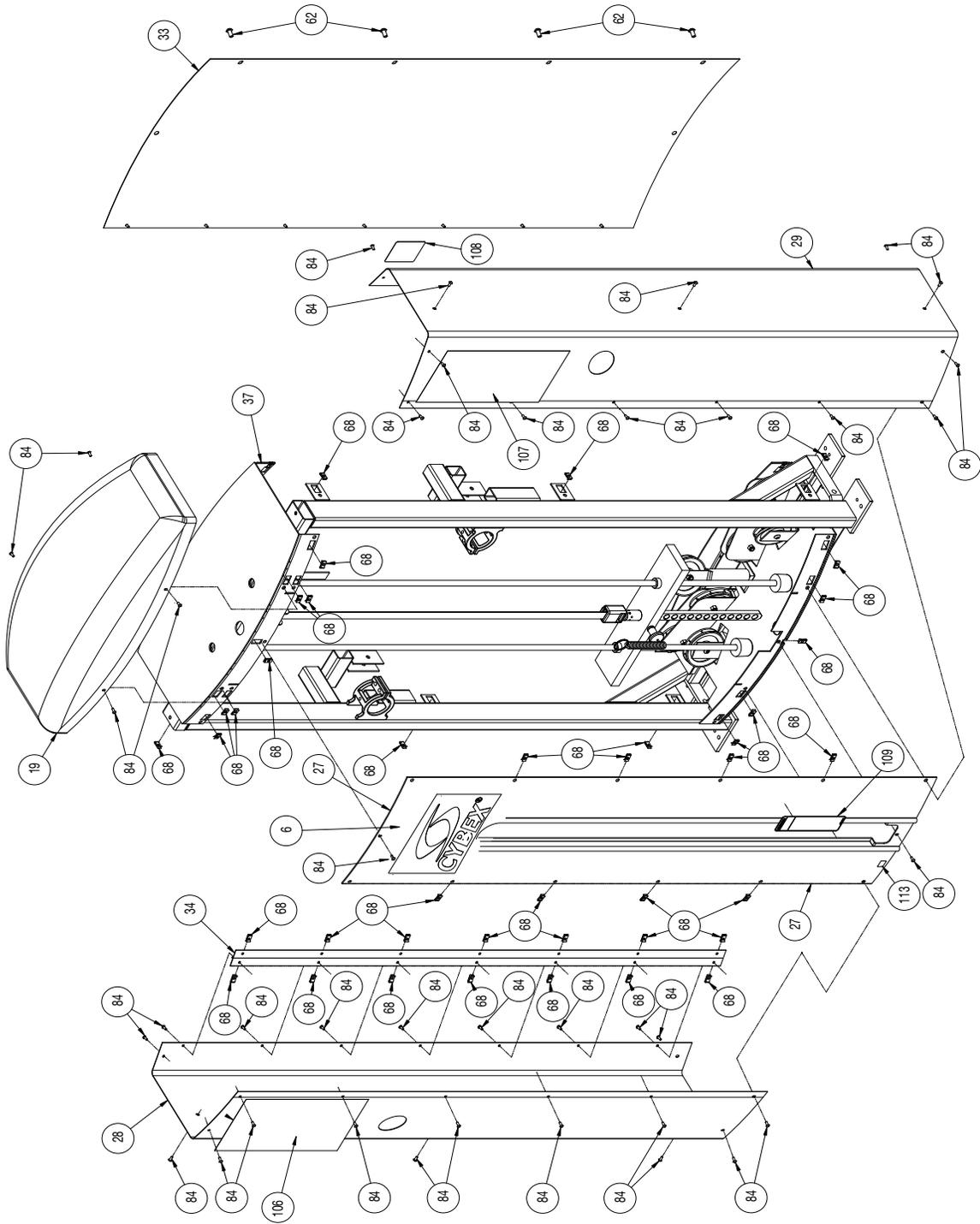
ITEM QTY	PART NO.	DESCRIPTION	ITEM QTY	PART NO.	DESCRIPTION
75	1	HP286819 SPIRAL PIN .188 X 1.12	93	4	PP040004 BALL STOP
76	2	HP346717 ROLL PIN .375 X 1.00	94	4	PP090202 INSERT, PLASTIC 1.50 x 3.00 x 11 GA
77	4	HS347600 WASHER, SAE .375	95	4	PP660009 INSERT, PLASTIC SLOT
78	4	HS347601 WASHER, FENDER .375 ID x 1.50 OD x .06 THK	96	2	PR060005 BUMPER, WEIGHT
79	2	HS407100 WASHER, SPRING .650 ID x .790 OD x .062 THK	97	4	PR070003 FOOT PAD, 2.00 x 5.25
80	4	HS-60536 BOLT, BHSC .375-16 x 2.00 BLK ZINC	98	4	PR070004 FOOT PAD, 3.00 x 5.00
81	4	HW-60085 WASHER, USS .312 BLK ZINC	99	1	PU060203 BUMPER
82	4	HX-60184 BALL STUD, .312 - 18 UNC x 10 mm	100	2	PW-60615 PULLEY, CABLE, 2.00 OD x 1.0 HUB
83	2	HX-60671 CAP, PLASTIC 1.25 ID.	101	2	HS760106 WASHER, FLAT, 1.75 X .688 X .140 T
84	46	HX570412 BHSCS, 10-24 X .50, SS	102	2	HY702912 SET SCREW, .375-16 x .50
85	4	HY662912 SET SCREW, .312 - 18 UNC x .50 WITH LOCTITE	103	2	9100-207 STABILIZER TUBE
86	4	HY740000 SET SCREW	104	2	9101-201 MAIN ROTATION PIVOT
87	2	JC700422 BHSCS .375-16 X 1.50	105	2	9101-202 ARM
88	9	JC700424 BHSCS .375-16 X 1.75	106	1	9101-598-X* PLACARD
89	1	JC700434 BHSCS .375-16 X 3.00	107	1	9101-599-X* PLACARD
90	2	JC702850 SHCS .375-16 UNC X 5.00	108	1	9100-348-X* DECAL, CAUTION
91	4	JL340004 HX HD LAG SC .375 X 3.00	109	1	4605-381-X* DECAL, WARNING
92	2	JN714400 NUT, HEX JAM .375-24 UNF	110	4	8500-311-X* DECAL, WARNING
			111	1	9101-999-X* OWNERS MANUAL (NOT SHOWN)
			112	2	9100-316 GRIP HAND STRAP ASSEMBLY
			113	1	11040-790 DECAL, MADE IN USA

***Language Key**

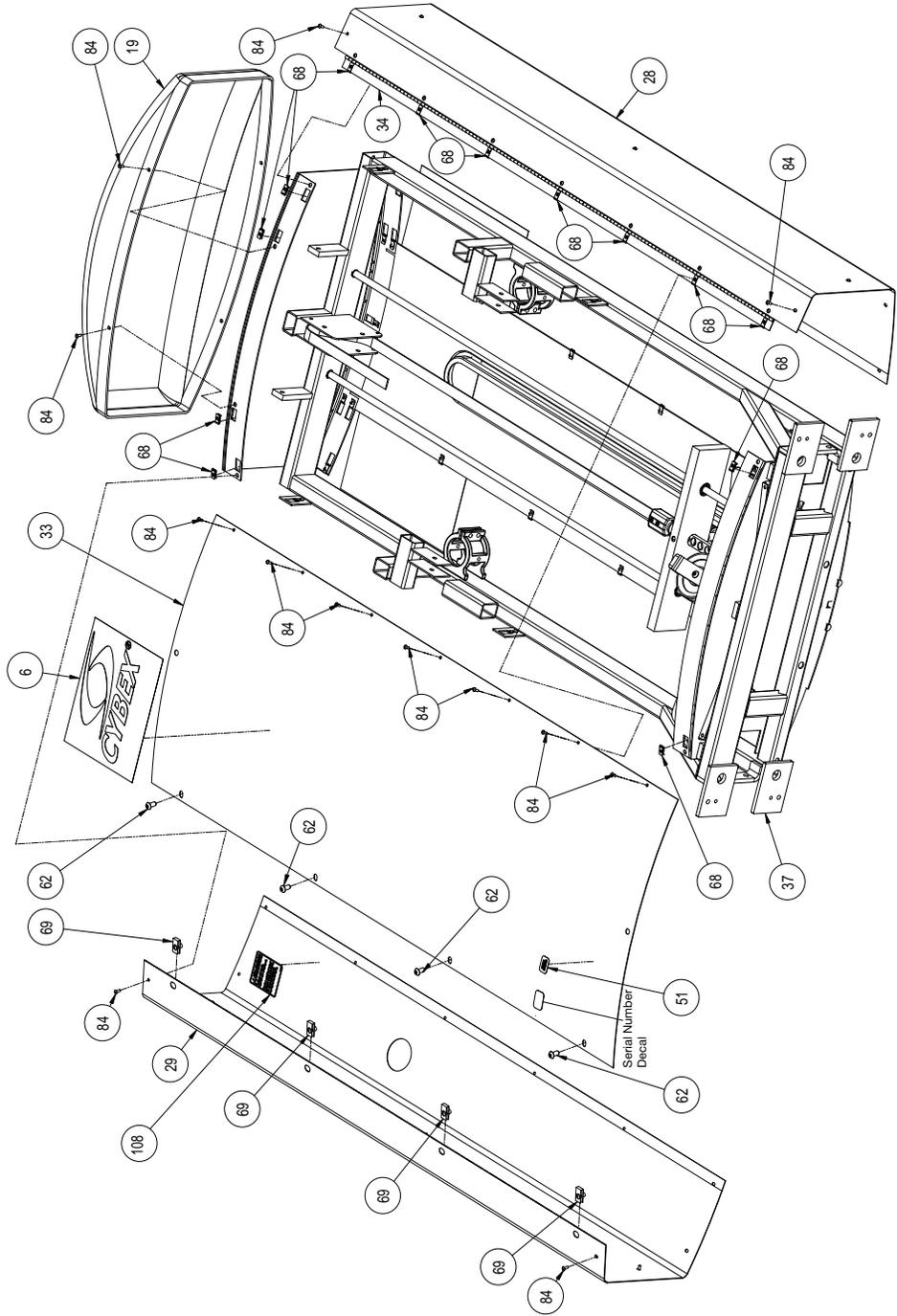
- 1-German
- 2-French
- 3-Spanish
- 4-English
- 5-Japanese
- 6-Swedish
- 8-Russian



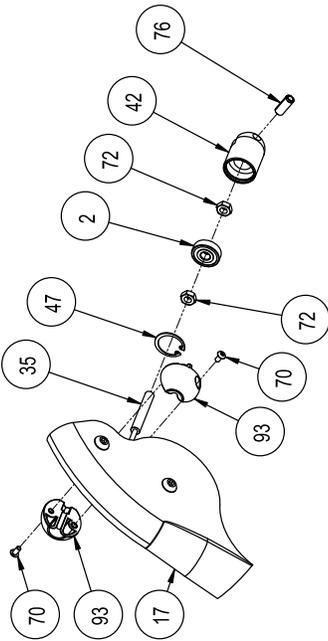
**SHROUD ASSEMBLY
FRONT VIEW DETAIL**



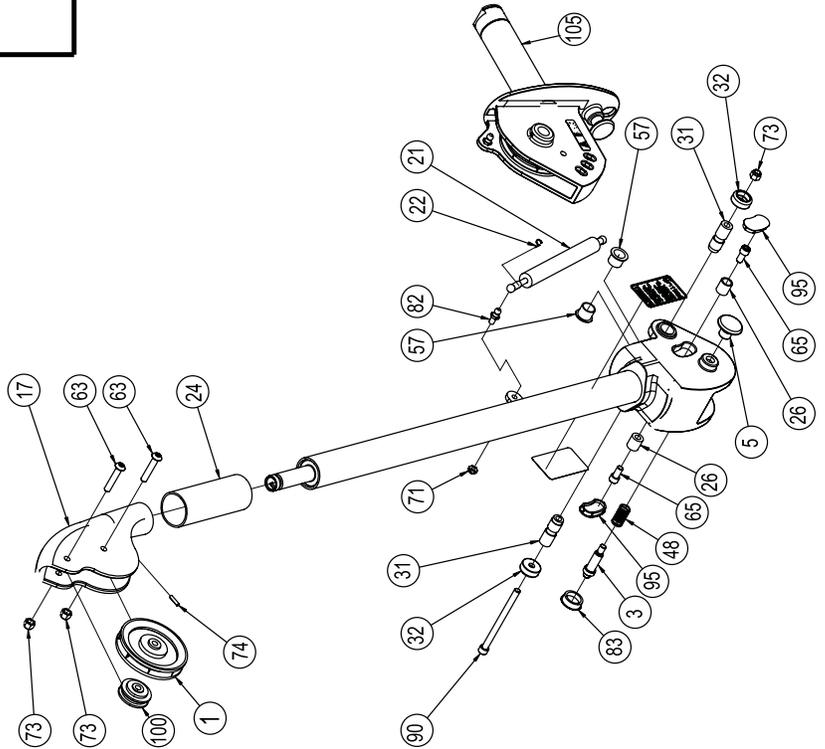
**SHROUD ASSEMBLY
REAR VIEW DETAIL**



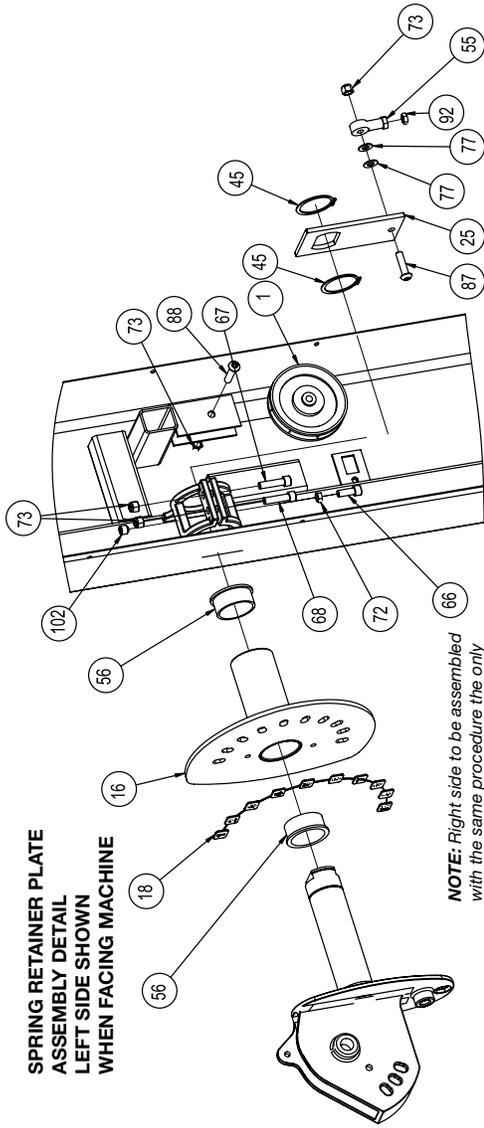
CABLE SWIVEL ASSEMBLY DETAIL



ARM ASSEMBLY DETAIL
LEFT SIDE SHOWN
WHEN FACING MACHINE

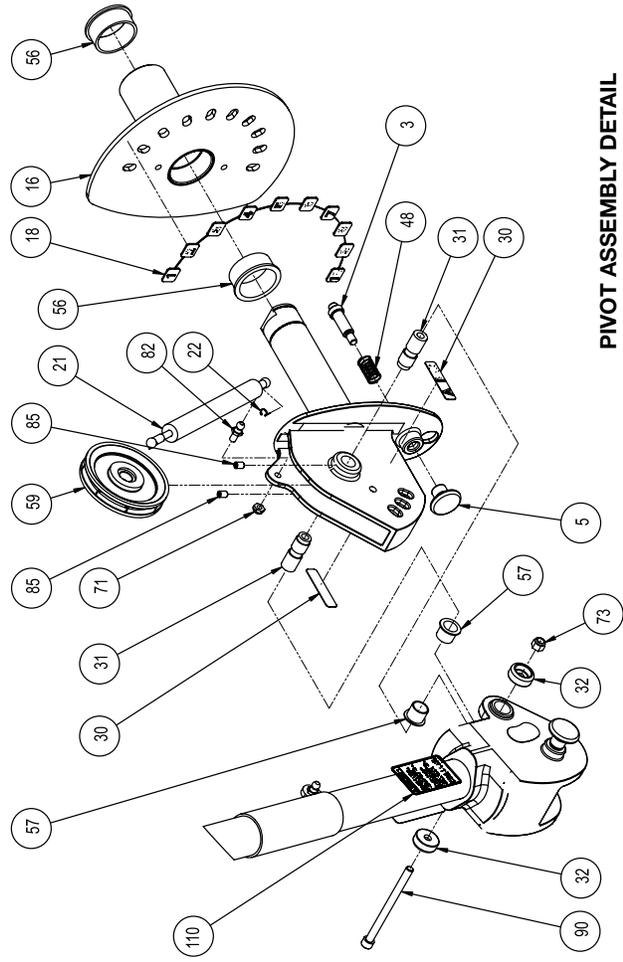


SPRING RETAINER PLATE
ASSEMBLY DETAIL
LEFT SIDE SHOWN
WHEN FACING MACHINE

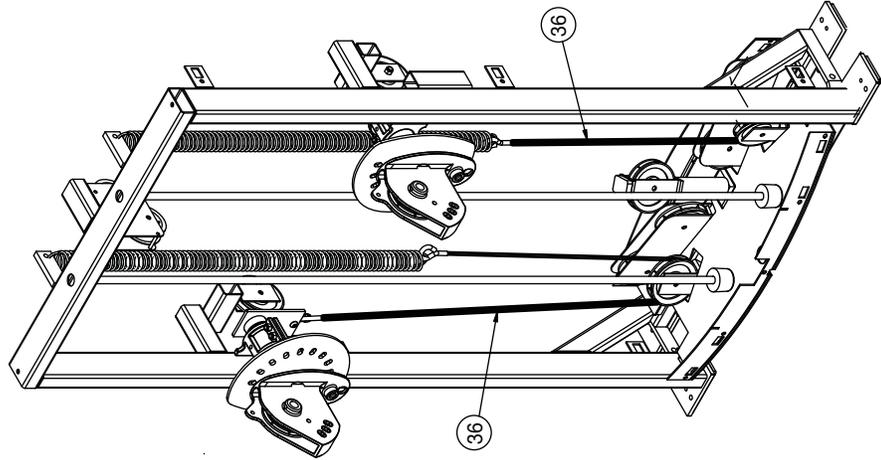


NOTE: Right side to be assembled with the same procedure the only difference is that the 9100-204 will be rotated 180 degrees and HC702817 and HN704400 will be located on the top side and decal 9100-304 will be numbered counter clockwise.

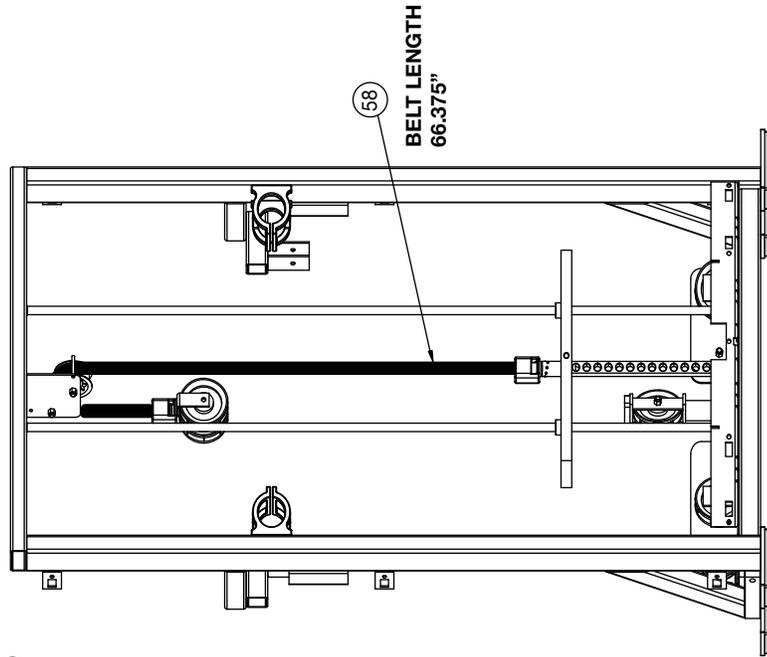
PIVOT ASSEMBLY DETAIL
LEFT SIDE SHOWN
WHEN FACING MACHINE



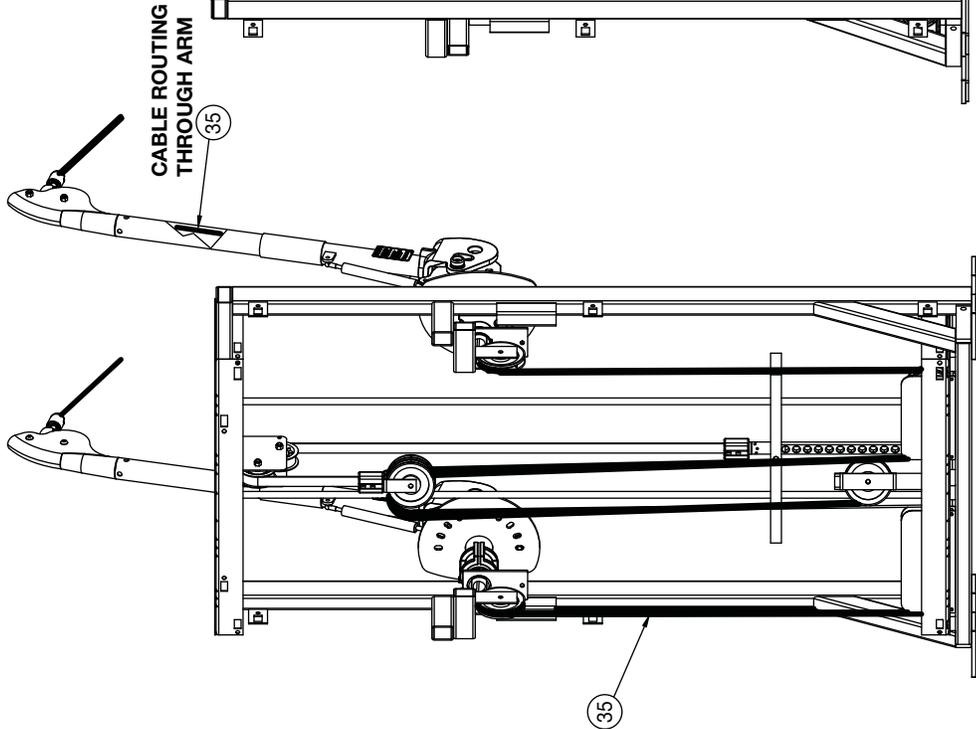
ARM ROTATION/SPRING
CABLE ROUTING DETAIL



WEIGHT STACK BELT
ROUTING DETAIL



ARM CABLE ROUTING





10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183
www.cybexinternational.com • Techhelp@cybexintl.com