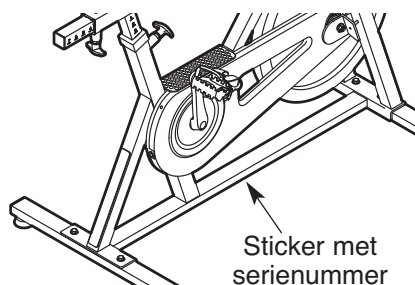


FREEMOTION[®] S 11.5

Modelnr. FMEX81010-INT.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



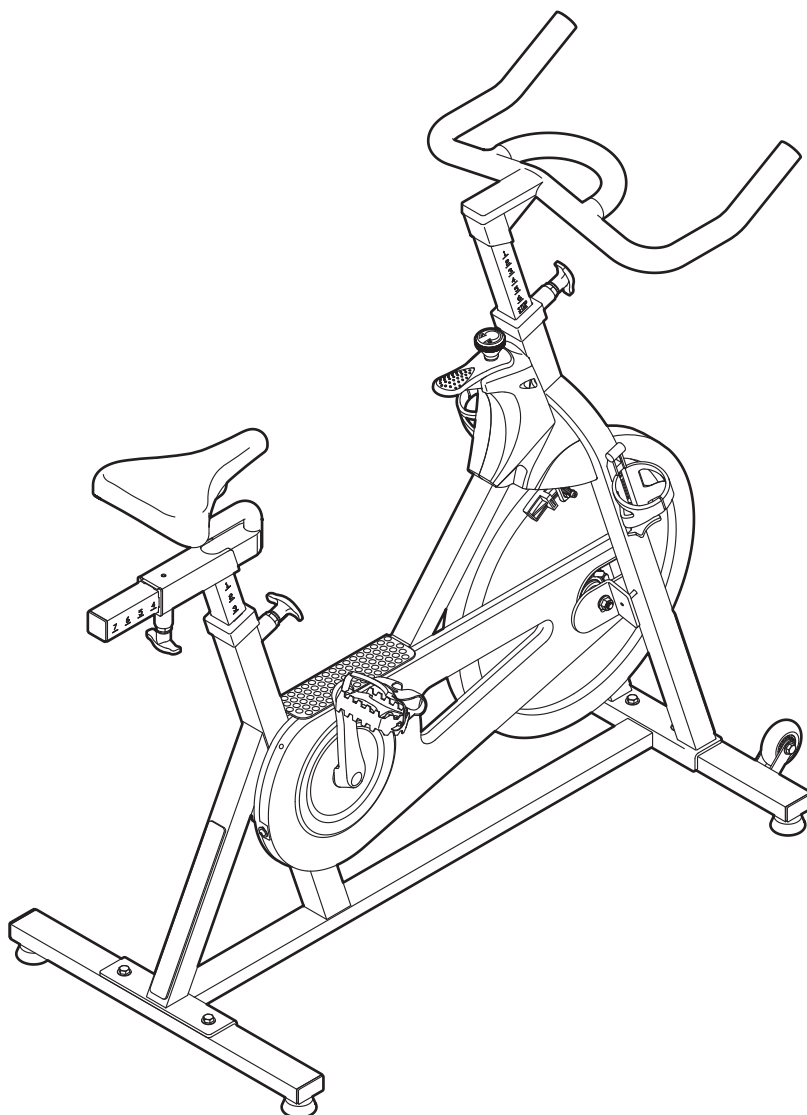
VRAGEN?

Indien u vragen hebt of onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, raadpleeg dan HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST aan de achterkant van deze handleiding.

OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING

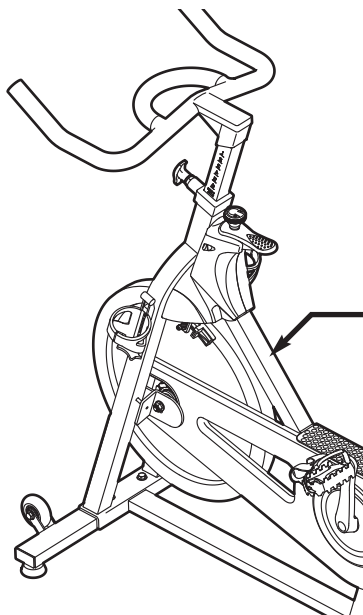


INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HET GEBRUIKEN VAN DE TRAININGSFIETS	10
LIJST MET ONDERDELEN	14
GEDETAILLEERDE TEKENING	15
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	.Laatste pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



**WAARSCHUWING**

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 136 kg zijn.
- Deze oefenfiets heeft geen vliegwielen.
- Niet voor therapeutisch gebruik.
- Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
- De pedalen blijven ronddraaien wanneer u stopt.
- Ronddraaiende pedalen kunnen tot persoonlijk letsel leiden.
- Controleer hoe u de pedaal-snelheid vermindert.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband voordat u deze gebruikt. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
3. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de trainingsfiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Deze trainingsfiets is alleen voor huiselijk gebruik in een omgeving met toezicht bedoeld.
5. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenhuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingsfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de trainingsfiets op een vlakke ondergrond met een matje onder de fiets om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg dat er tenminste 0,6 meter ruimte is rond de trainingsfiets.
7. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de trainingsfiets vandaan.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kunnen raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
10. De trainingsfiets kan alleen door mensen die minder dan 136 kg wegen worden gebruikt.
11. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
12. Met de trainingsfiets kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fietssnelheid op een gecontroleerde manier.
13. Om het vliegwiel snel te stoppen drukt u de remhendel omlaag.
14. Als de trainingsfiets niet wordt gebruikt, draai de weerstandsknop dan helemaal vast om te voorkomen dat het vliegwiel gaat bewegen.
15. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

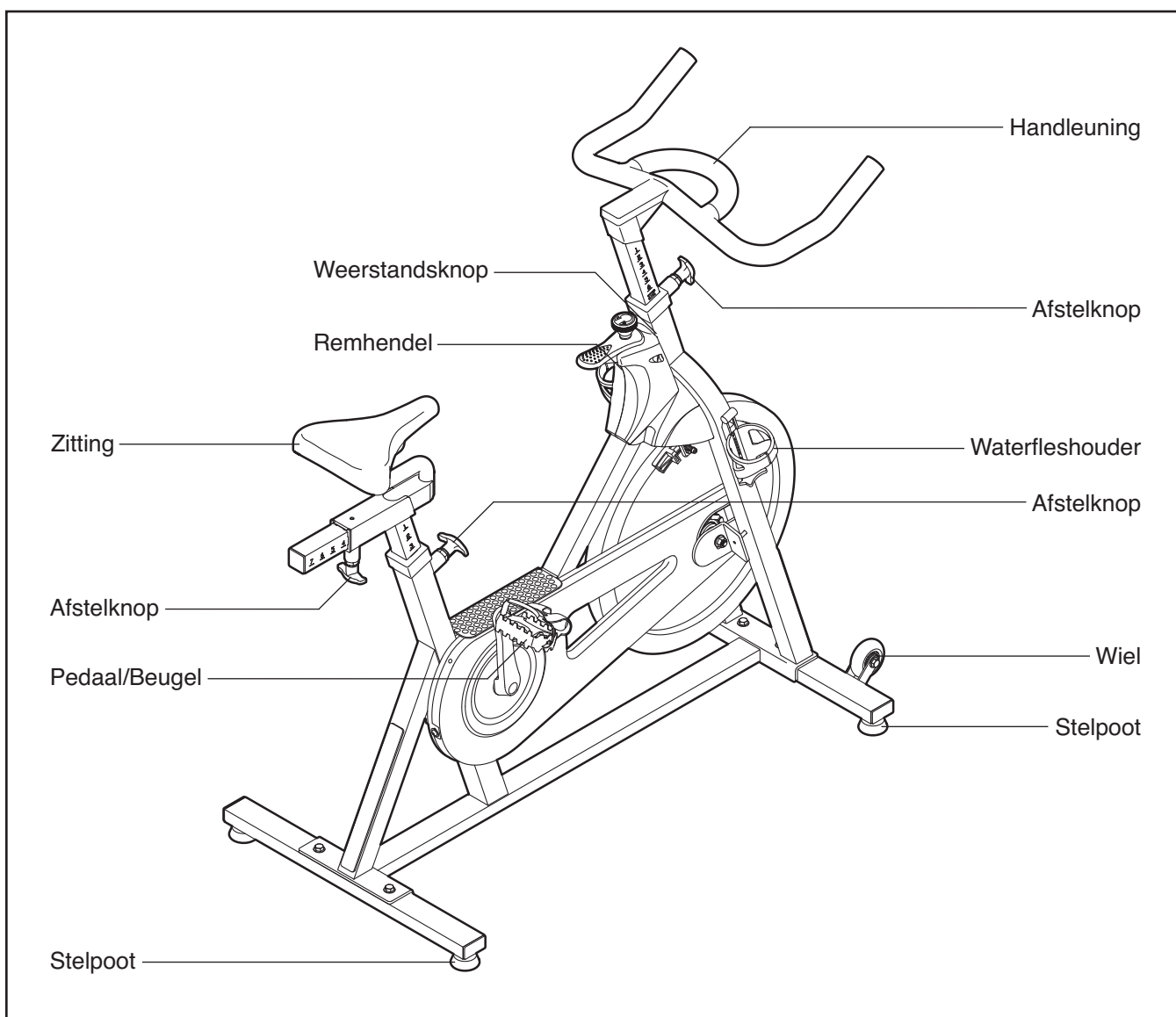
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe FREEMOTION® S 11.5-trainingsfiets. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van hart en vaten, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het vormgeven aan het gehele lichaam. De S 11.5 trainingsfiets biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de trainingsfiets.

Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.



MONTAGE

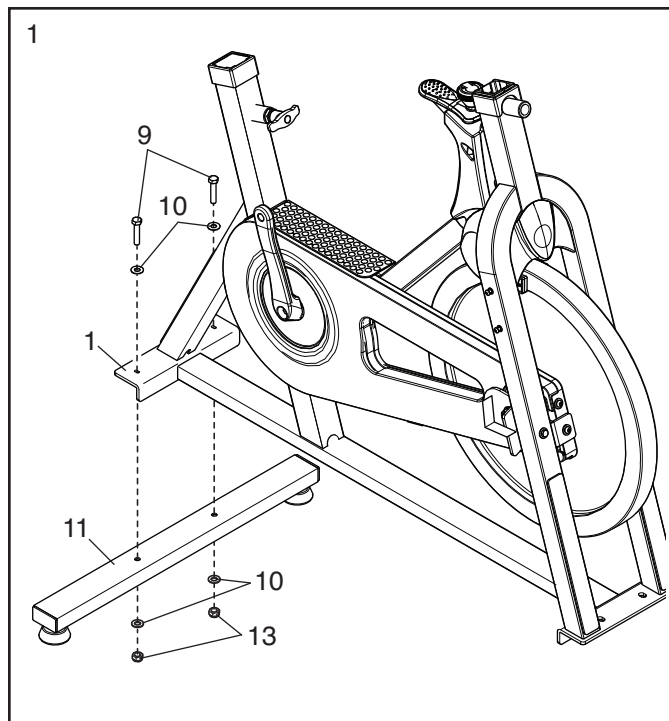
Montage moet door twee personen worden uitgevoerd. Plaats de trainingsfiets op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.

Naast de meegeleverde hulpmiddelen, vereist de montage een instelbare sleutel  .

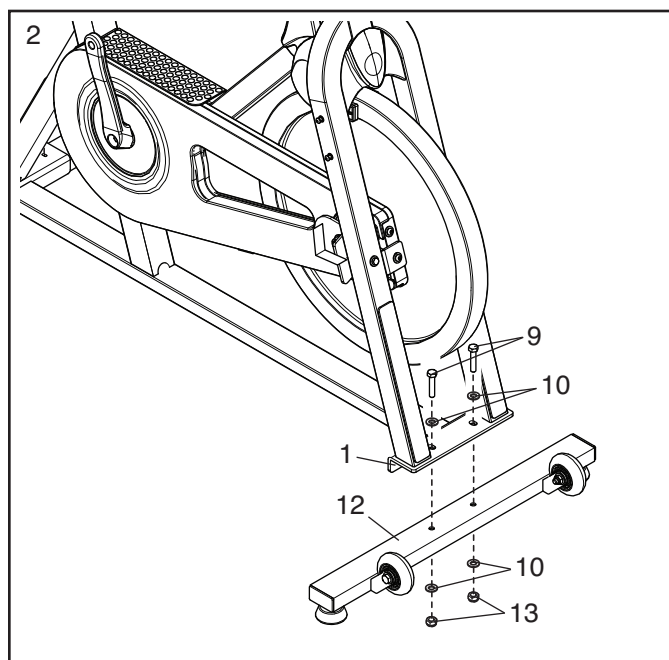
Aandacht: Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.

1. Neem de Achterste Stabilisator (11) zonder wielen.

Bevestig de Achterste Stabilisator (11) aan het Onderstel (1) met twee M8 x 40mm Bouten (9) vier M8 Tussenringen (10) en twee M8 slotmoeren (13).



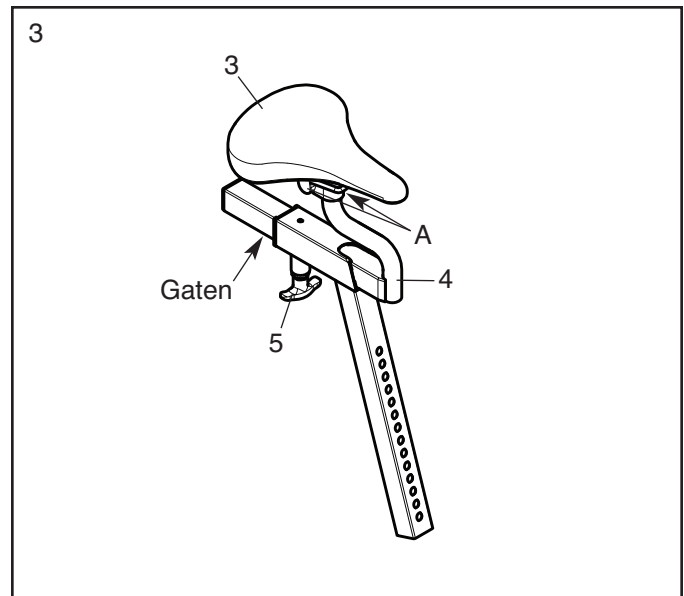
2. Bevestig de Voorste Stabilisator (12) aan het Onderstel (1) met twee M8 x 40mm Bouten (9) vier M8 Tussenringen (10) en twee M8 Slotmoeren (13).



3. Zoek de Drager van de Zitting (4).

Zorg dat de neus van de Zitting (3) recht naar voren is gericht en dat Zitting waterpas is. Maak indien nodig de Inbusmoeren (A) onder de Zitting los, pas de stand van de Zitting aan en maak de Inbusmoeren weer vast.

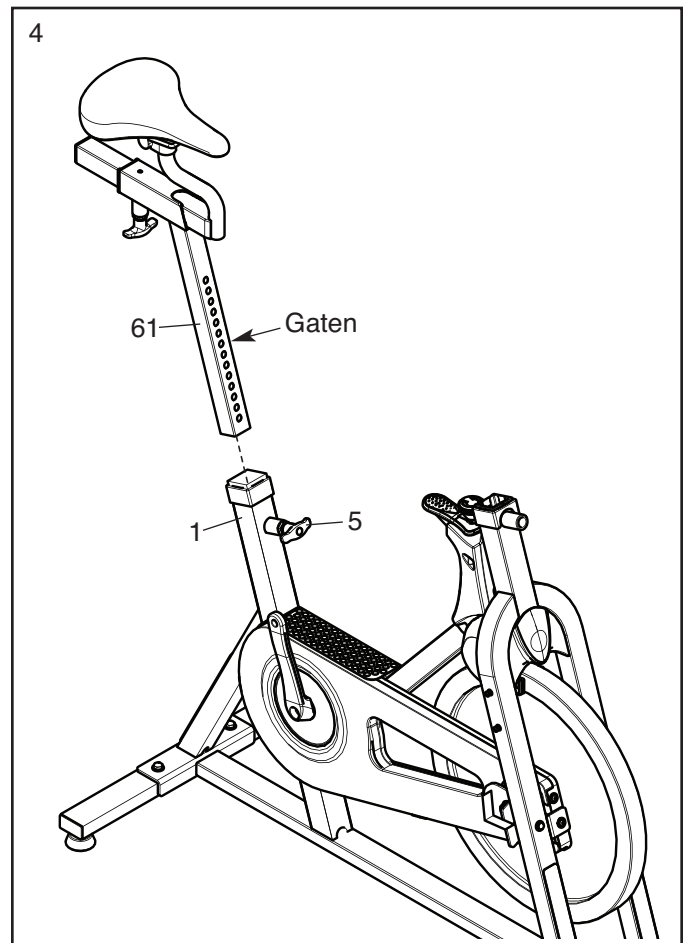
Zorg ervoor dat de T-knop (5) goed vastzit in een van de afstelgaten in de Drager van de Zitting (4).



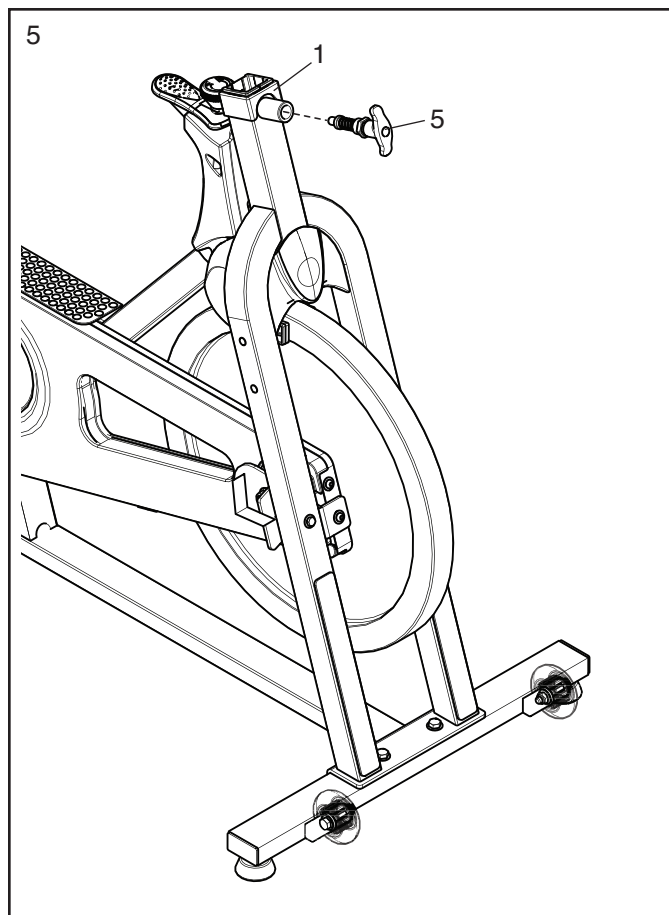
4. Oriënteer de Buis van de Zitting (61) zoals getoond.

Zoek de T-knop (5) aan de achterkant van het Onderstel (1). Maak de T-knop los en trek deze naar buiten. Steek dan de Buis van de Zadel (61) in het Onderstel.

Verplaats de Buis van de Zitting (61) naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de T-knop (5) los in een van de afstelgaten van de Buis van de Zitting en laat de T-knop los. **Zorg ervoor dat de T-knop goed vastzit in een afstelgat.**



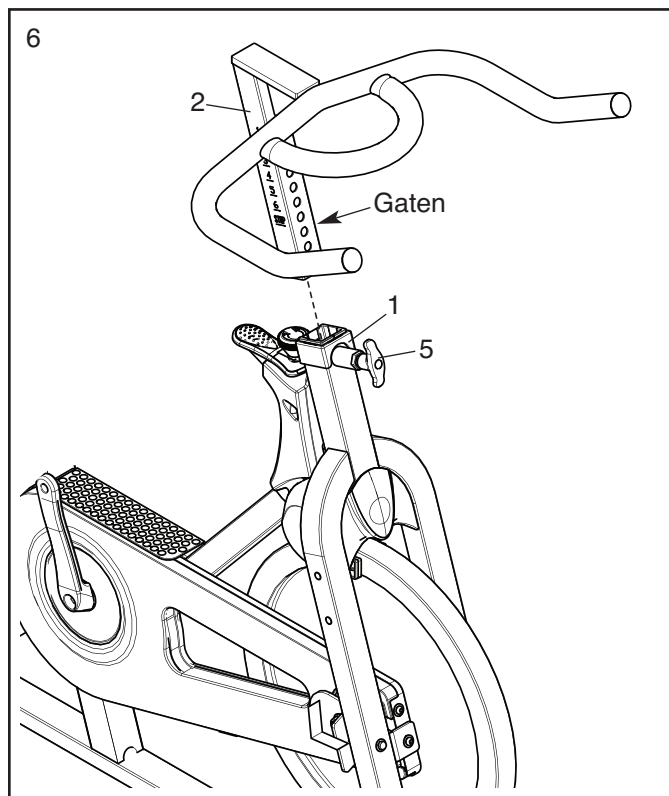
5. Draai met gebruik van een Engelse sleutel een T-knop (5) in de voorkant van het Onderstel (1) vast.



6. Richt de Buis van de Armhendel (2) zoals getoond.

Maak de T-knop (5) los aan de voorkant van het Onderstel (1) en trek eruit. Steek de Buis van het Armhendel (2) in het Onderstel.

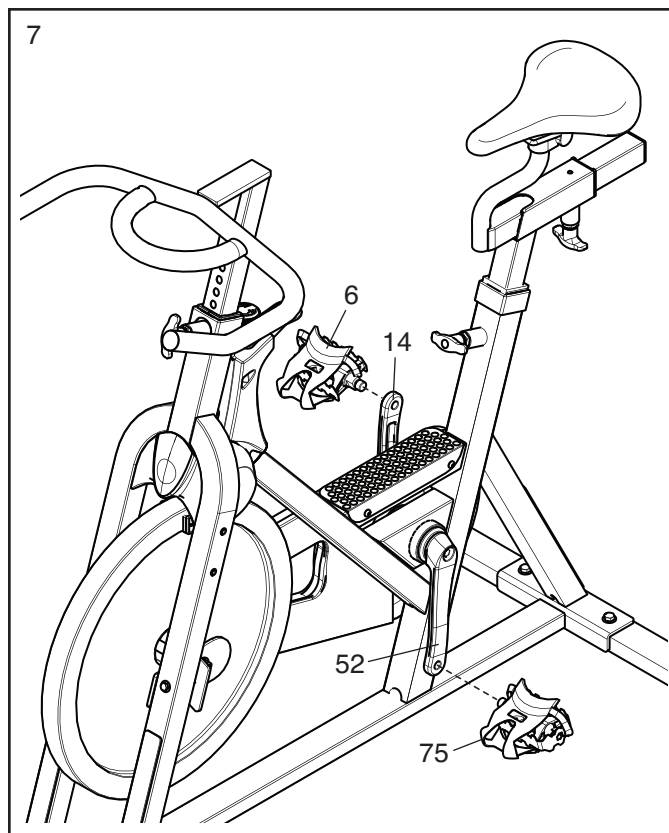
Verplaats de Buis van het Armhendel (2) naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de T-knop (5) los in een van de afstel-gaten van de Buis van het Handvat en maak de T-knop vast. **Zorg ervoor dat de T-knop goed vastzit in een afstelgat.**



7. Neem het Linker Pedaal (75), aangegeven door een “L” sticker (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan).

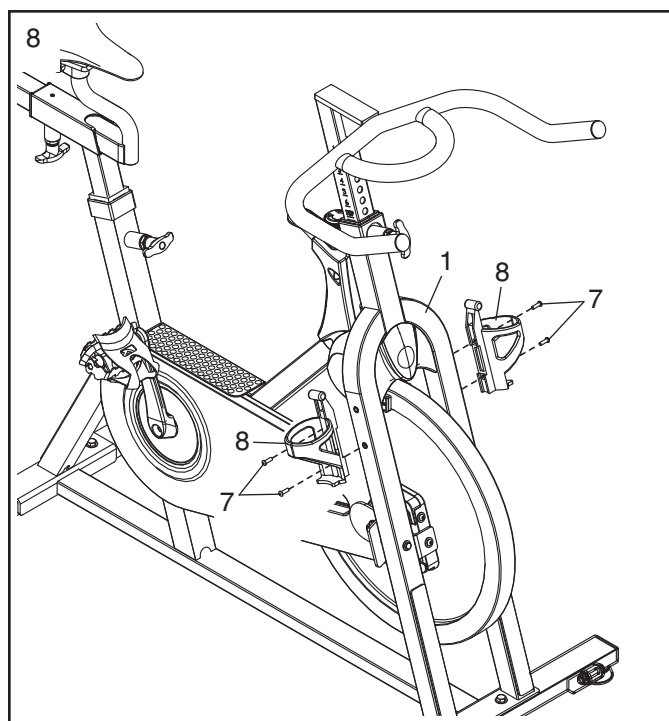
Draai met gebruik van een Engelse sleutel het Linker Pedaal (75) **tegen de klok in goed** vast in de Linker Crankarm (52).

Draai het Rechter Pedaal (6) met de **klok** mee in de Rechter Crankarm (14).



8. Maak de Waterfleshouder (8) aan het Onderstel (1) vast met twee M5 x 16mm Schroeven (7).

Maak de andere Waterfleshouder (8) op dezelfde manier aan de andere kant van het Onderstel (1) vast.

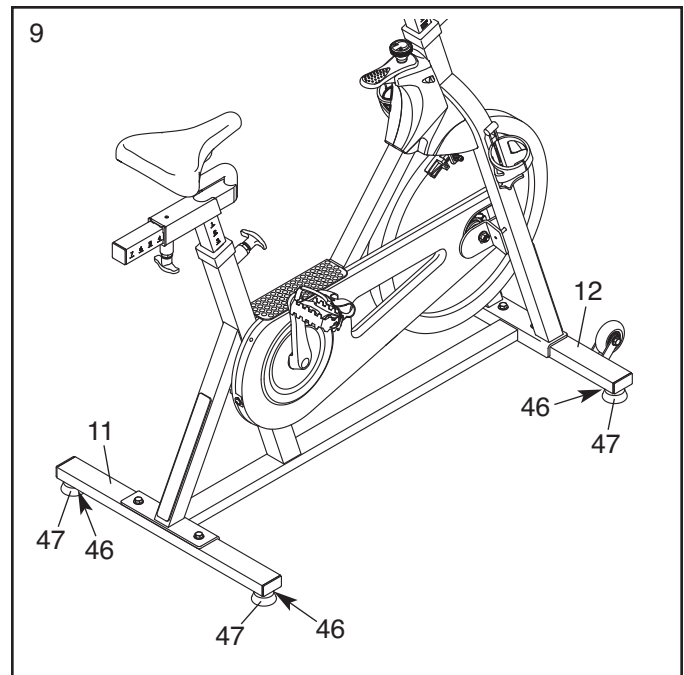


9. Plaats de trainingsfiets op de locatie waar deze zal worden gebruikt. **Tip: Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer niet te beschadigen.**

Zorg dat alle Stelvoeten (47) contact hebben met de vloer.

Als een Stelvoet (47) geen contact heeft met de vloer, dient u de Stelvoet los te draaien tot de Stelvoet contact heeft met de vloer.

Draai dan de Inbusmoeren (46) vast op de Stelvoet (47) tegen de Achterkant of de Voorste Stabilisator (11, 12). **Tip: Het kan handig zijn om een Engelse sleutel te gebruiken om de Inbusmoer vast te draaien.**



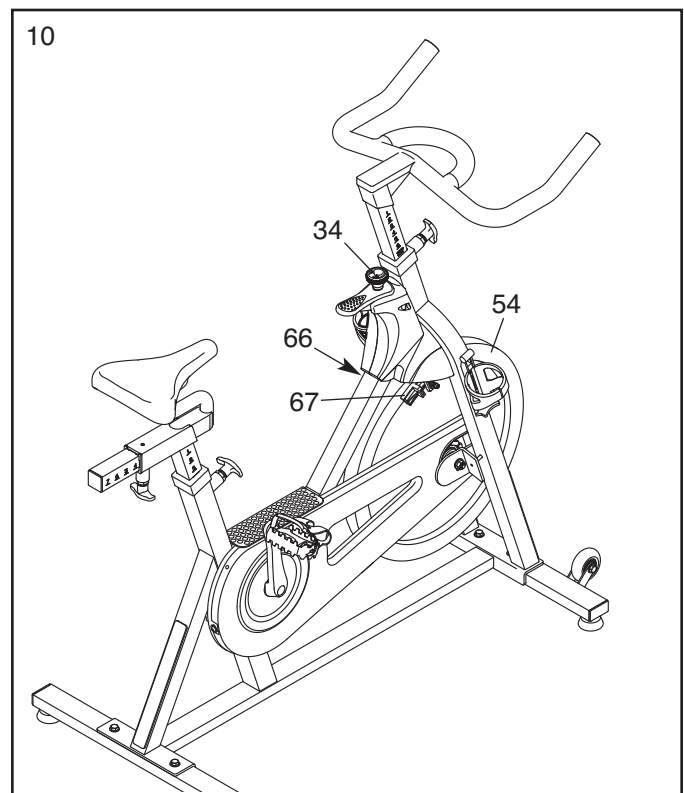
10. Maak de Weerstandsknop (34) los tot de Remkussens (66, 67) geen contact meer maken met het Vliegwiel (54).

Spray de Remkussens (66, 67) grondig in met een helder siliconensmeermiddel (niet meegeleverd).

Aandacht: Dit zal de levensduur van de Remkussens (66, 67) verlengen en zorgen voor een soepel contact met het Vliegwiel (54).

Maak de Weerstandsknop (34) vast tot de Remkussens (66, 67) stevig contact maken met het Vliegwiel (54). Laat de Remkussens een uur of langer in deze positie.

Aandacht: Hierdoor zullen de remdelen zich zetten en de veren een eerste compressie geven. Deze actie garandeert ook het de heldere siliconensmeermiddel in het gehele oppervlak van de Remkussens (66, 67) dringt.



11. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid worden.** Aandacht: Het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven.

HET GEBRUIKEN VAN DE TRAININGSFIETS

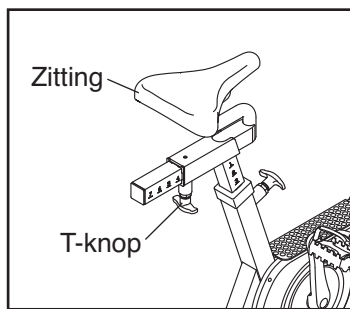
DE HOEK VAN DE ZITTING AFSTELLEN

U kunt de hoek van de zitting afstellen in de meest comfortabele positie. U kunt de zitting ook naar voren of achteren schuiven om uw comfort te verhogen, of om de afstand tot het handvat af te stellen.

Om de zitting af te stellen, kijkt u op de tekening voor montage bij stap 3 op pagina 6. Maak de inbusmoeren op de klem van de zitting een paar draaien los, en kantel de zitting naar voren of naar achteren, of schuif de zitting naar voren of achteren naar de gewenste stand. Maak de inbusmoeren weer vast.

DE POSITIE VAN DE ZITTING HORIZONTAAL BIJSTELLEN

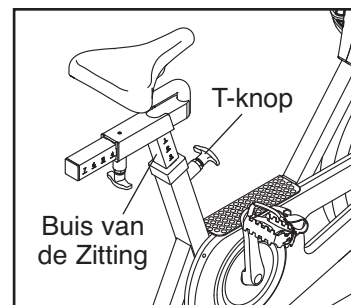
Om de positie van de zitting af te stellen, draait u de T-knop van de zitting eerst met een paar slagen los en duwt u het omlaag. Beweeg de zitting naar voren of naar achteren in de gewenste positie, maak de T-knop in een van de afstelgaten in de drager van de zitting los en draai de T-knop opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de T-knop goed vastzit in een afstelgat.**



DE BUIS VAN HET ZADEL AFSTELLEN

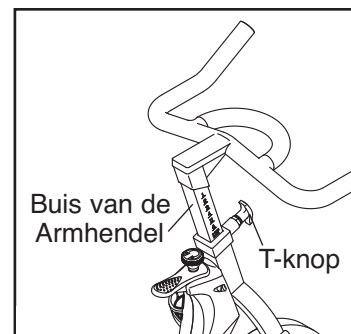
Voor een effectieve oefening moet de zitting op de juiste hoogte staan. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

Om de hoogte van de zitting af te stellen, draait u de T-knop van de zitting eerst met een paar slagen los en duwt u het naar buiten. Beweeg de zitting naar omhoog of omlaag in de gewenste positie, laat de T-knop in een van de afstelgaten in de buis van de zitting los en draai de T-knop opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de T-knop goed vastzit in een afstelgat.** **BELANGRIJK:** Pas de buis van de zitting niet verder aan dan het stopteken op de buis van de zitting.



DE BUIS VAN DE ARMHENDEL AFSTELLEN

Om de hoogte van de buis van de armhendel af te stellen, draait u de T-knop eerst met een paar slagen los en duwt u het naar buiten. Beweeg de buis van het handvat naar omhoog of omlaag in de gewenste positie, laat de T-knop in een van de afstelgaten in de buis van het handvat los en draai de T-knop opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de T-knop goed vastzit in een afstelgat.** **BELANGRIJK:** Pas de buis van het handvat niet verder aan dan het stopteken op de buis van het handvat

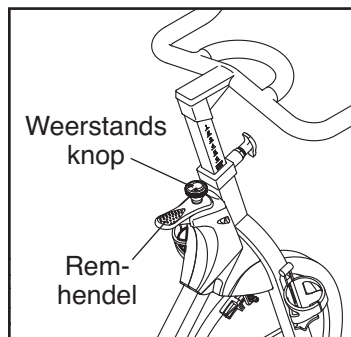


HOE DE PEDAALGESPEN BIJ TE STELLEN

Om de pedaalgesperen (zie de tekening op pagina 4) af te stellen moet u eerst de uiteinden van de pedaalgesperen trekken. Om de pedaalgesperen los te maken, drukt u op de lipjes aan de zijkant van de pedalen en stelt u de pedaalgesperen in de gewenste positie af, waarna u de lipjes loslaat.

DE PEDAALWEERSTAND INSTELLEN

Om de weerstand van de pedalen te verhogen moet u de weerstandsknop met de klok mee draaien. Om de weerstand te verlagen moet u de weerstandsknop naar links draaien.



Om het vliegwiel snel te stoppen drukt u de remhendel omlaag. Het vliegwiel moet geheel tot stilstand gebracht worden.

BELANGRIJK: Als de trainingsfiets niet wordt gebruikt, draait u de weerstandsknop helemaal vast.

DE FIETS GOED VLAK STELLEN

Indien de trainingsfiets enigszins schommelt op de vloer tijdens gebruik, dient u één of beide inbusmoeren op de stelvoeten op de voorste of achterste stabilisator los te draaien (zie de tekening op pagina 4).

Draai vervolgens beide stelvoeten op de voorste of achterste stabilisator tot de speling weg is.

Draai dan de inbusmoeren op de stelvoeten tegen de voorste of achterste stabilisator om de stelvoeten vast te zetten.

DE TRAININGSFIETS ONDERHOUDEN

Bekijk de onderdelen van de trainingsfiets regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen direct.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de trainingsfiets te reinigen.

Voor maximale resultaten en veiligheid dient u de pedalen elk jaar te vervangen. **Voor het kopen van pedalen, kijkt u op de achterkant van deze handleiding.**

BELANGRIJK: Om schade aan de trainingsfiets en letsel voor de gebruiker te voorkomen, dient u alleen door de producent geleverde pedalen te gebruiken. Andere pedalen zijn mogelijk niet ontwikkeld voor gebruik in fitnessclubs of spinstudio's en kunnen gevaarlijk zijn.

AANTEKENINGEN

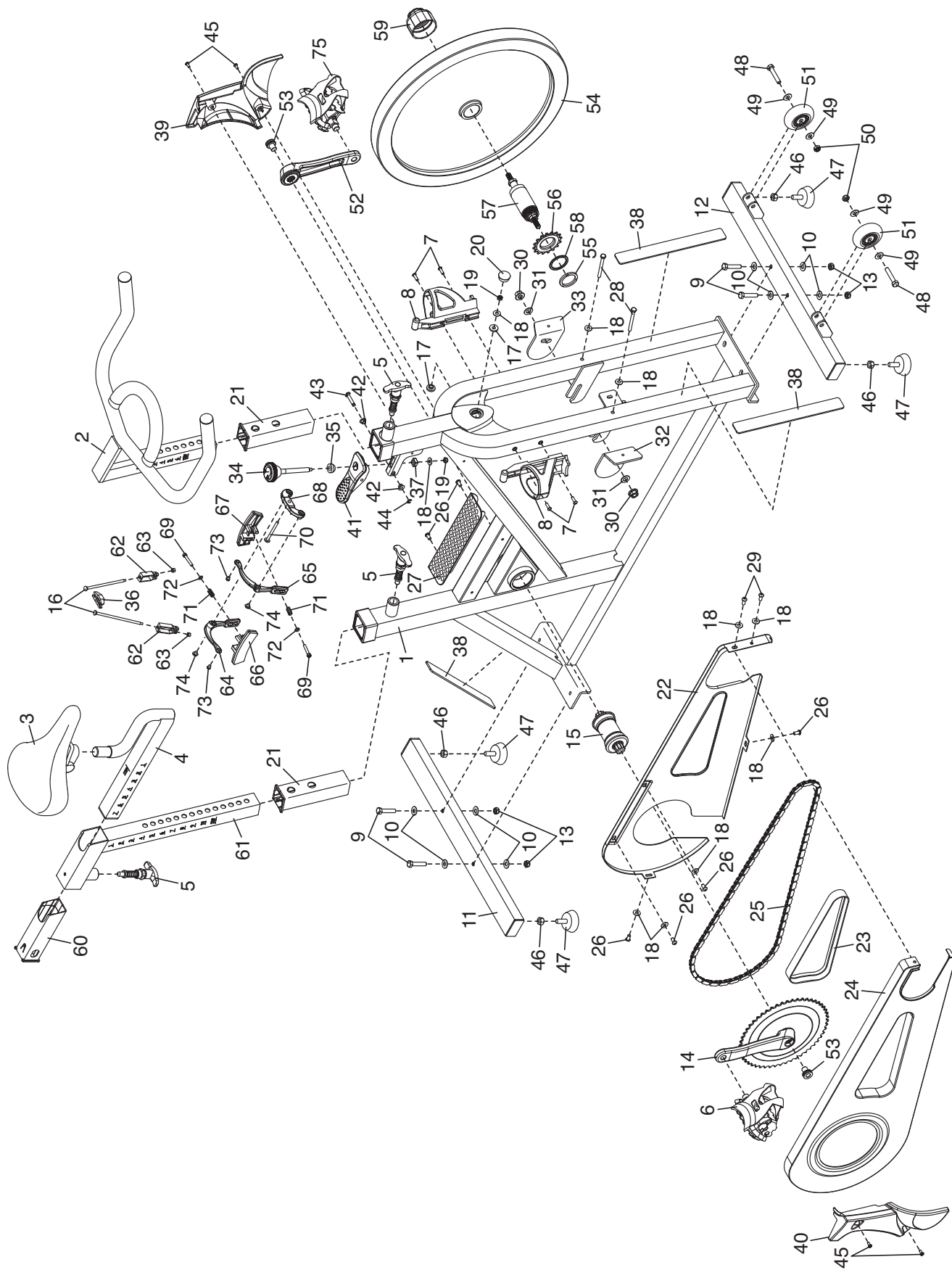
AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMEX81010-INT.0 R1210A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	40	1	Kap van de rechterrem
2	1	Buis van de Armhendel	41	1	Remhendel
3	1	Zitting	42	2	Nylonbus
4	1	Drager van de Zitting	43	1	Remas
5	3	T-knop	44	1	E-clip
6	1	Rechter Pedaal	45	4	M4 x 10mm Schroef
7	4	M5 x 16mm Schroef	46	4	Inbusmoer
8	2	Waterfleshouder	47	4	Stelvoet
9	4	M8 x 40mm Bout	48	2	M8 x 45mm Schroef
10	8	M8 Tussenring	49	4	M8 Plat tussenstuk
11	1	Achterste Stabilisator	50	2	Wielmoer
12	1	Voorste Stabilisator	51	2	Wiel
13	4	M8 Slotmoer	52	1	Linker Crankarm
14	1	Rechter Crankarm	53	2	Crankbout
15	1	Onderste Beugel	54	1	Vlieg wiel
16	2	Weerstandkabel	55	1	Vergrendelingsring
17	2	Plastic bus	56	1	Tand
18	10	M6 Plat Tussenring	57	1	Kern
19	2	M6 Slotmoer	58	1	Tussenstuk
20	1	Stop	59	1	Naafscherp
21	2	Huls van de buis	60	1	Huls van de Drager
22	1	Binnenste Kettingsscherp	61	1	Buis van de Zitting
23	1	Scherminzetstuk	62	2	Remhanger
24	1	Buitenste Kettingsscherp	63	2	Remmoer
25	1	Ketting	64	1	Kleine Remarm
26	6	M6 x 12mm Schroef	65	1	Grote Remarm
27	1	Onderstelplaat	66	1	Linkerremkussen
28	2	M6 x 65mm Schroef	67	1	Rechterremkussen
29	2	M6 x 15mm Schroef	68	1	Rembeugel
30	2	Flensmoer	69	2	Remkussenschroef
31	2	Tussenring van de Houder	70	1	Rembout
32	1	Afstelbeugel van de Rechterketting	71	2	Kussenveer
33	1	Afstelbeugel van de Linkerketting	72	2	Kussentussenstuk
34	1	Weerstandsknop	73	2	Hangerschroef
35	1	Tussenstuk van de Rem	74	2	Remarmschroef
36	1	Houder	75	1	Linker Pedaal
37	1	Vierkante moer	*	—	Montagehulpstuk
38	3	Onderstelkussen	*	—	Gebruikershandleiding
39	1	Kap van de linkerrem			

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruikershandleiding voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.



HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

Indien u vragen hebt na het lezen van deze handleiding of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of de adressen die hieronder vermeld staan.

Noteer het modelnummer en serienummer van het apparaat aan en de naam van het product (raadpleeg de kaft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met Klantendienst. Indien u een vervangend onderdeel bestelt, noteer dan ook het onderdeelnummer en de beschrijving van elk onderdeel (zie de LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING achterin deze handleiding).

Binnen de Verenigde Staten en Canada

Bel: 1-800-201-2109, Maandag.-Vrijdag. 08:00-17:00 MT

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten en Canada

Bel: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com