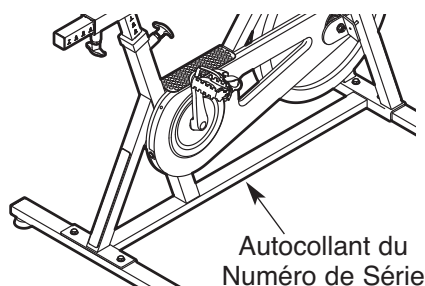


FREEMOTION[®] S 11.5

N°. du Modèle FMEX81010-INT.0
N°. de Série _____

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



QUESTIONS ?

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

ATTENTION

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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

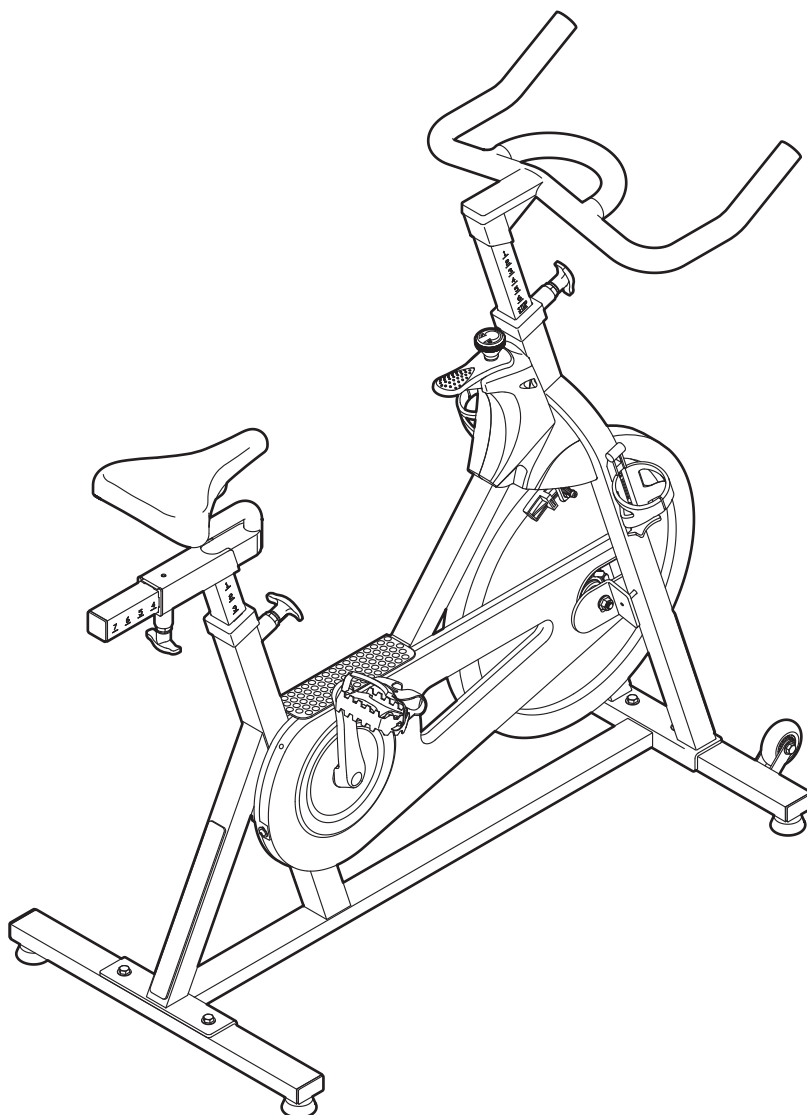
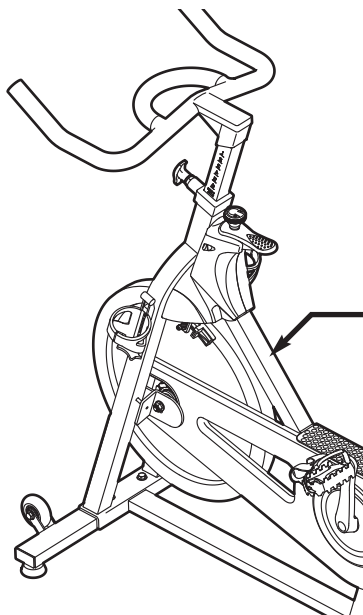


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	10
LISTE DES PIÈCES	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



A **AVERTISSEMENT**

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 136 kg.
- Ce vélo d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Ne pas faire usage à des fins thérapeutiques.
- Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
- Les pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre vélo d'exercice. FreeMotion Fitness ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. N'utilisez le vélo d'exercice que de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il incombe au propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont adéquatement informés de toutes les précautions.
4. Le vélo d'exercice est conçu pour l'utilisation dans un environnement supervisé seulement.
5. Utilisez et gardez le vélo d'exercice à l'intérieur et à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
6. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane recouverte d'un petit tapis pour protéger le revêtement du sol. Veillez à laisser au moins 0,6 m (2 pieds) d'espacement autour du vélo d'exercice.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du vélo d'exercice.
9. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo d'exercice. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Le vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 136 kg (350 lb).
11. Gardez toujours votre dos bien droit quand vous utilisez le vélo d'exercice; n'arquez pas le dos.
12. Le vélo d'exercice ne comporte pas de roue libre; les pédales continueront leur mouvement jusqu'à l'immobilisation du volant. Diminuez graduellement votre cadence de pédalage.
13. Pour immobiliser rapidement le volant, abaissez le levier du frein.
14. Lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez le bouton de résistance complètement pour empêcher le mouvement du volant.
15. L'exercice par surmenage peut provoquer de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

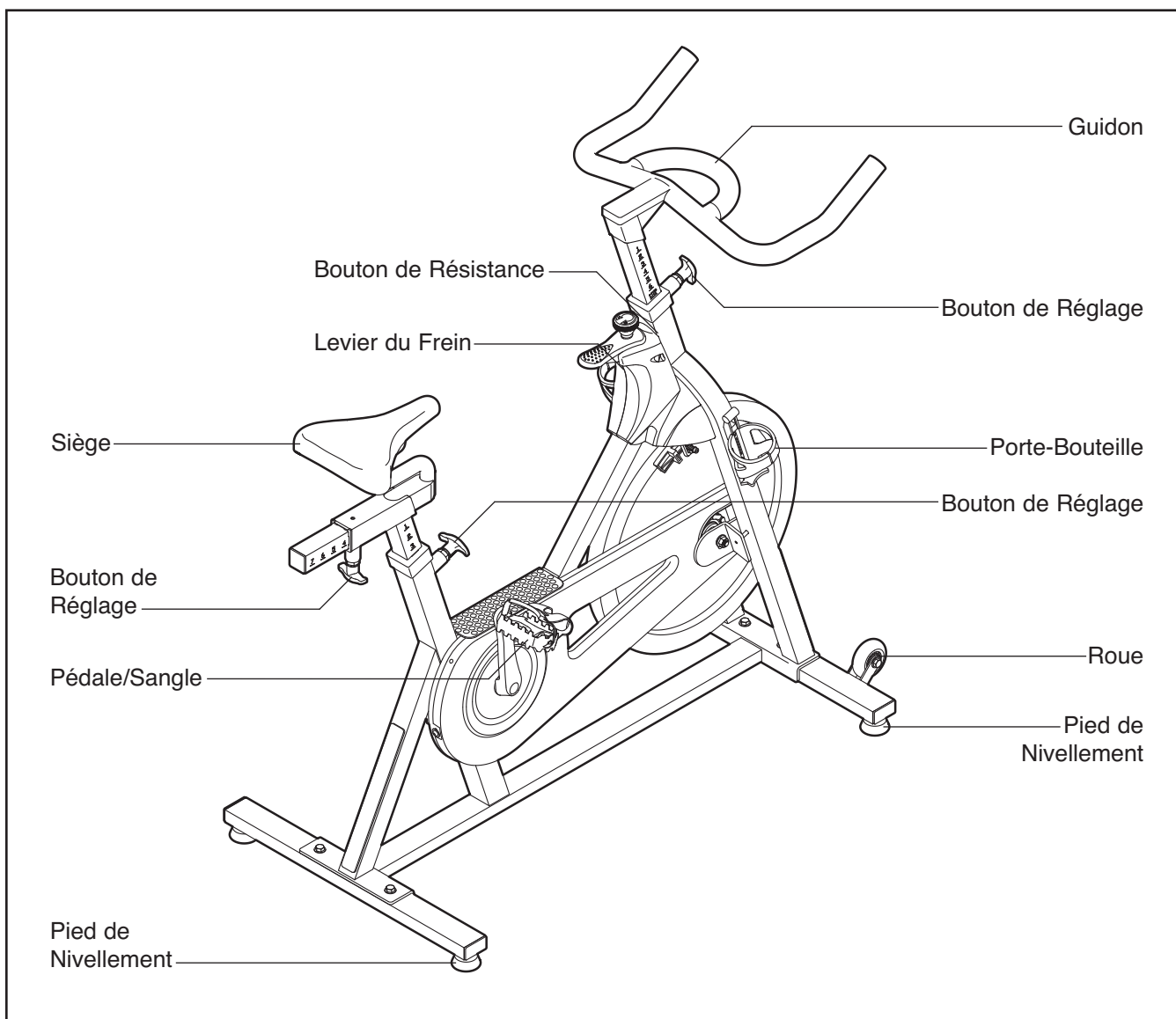
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice FREEMOTION® S 11.5. Le vélo est un exercice des plus efficaces pour augmenter la santé cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice S 11.5 offre une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile plus agréables et efficaces.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez

vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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



ASSEMBLAGE

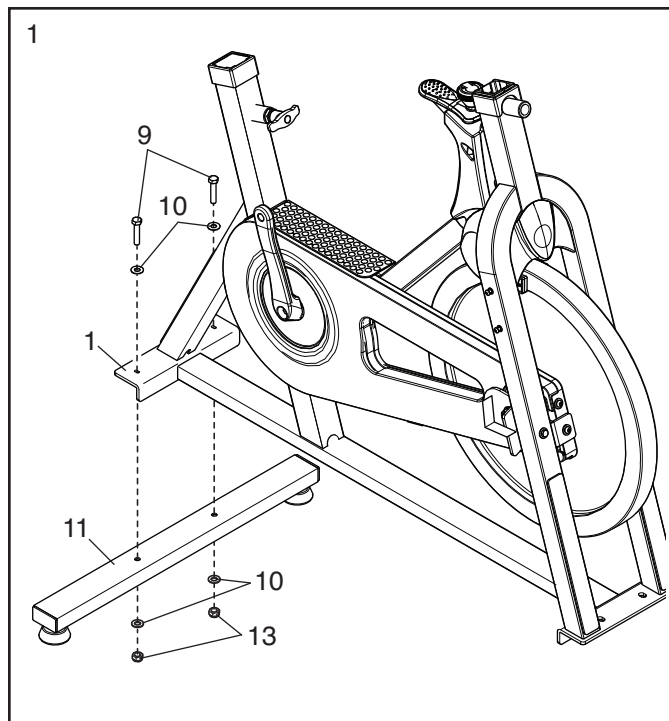
L'assemblage requiert la participation de deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.

En plus du ou des outils inclus, l'assemblage requiert une clé à molette 

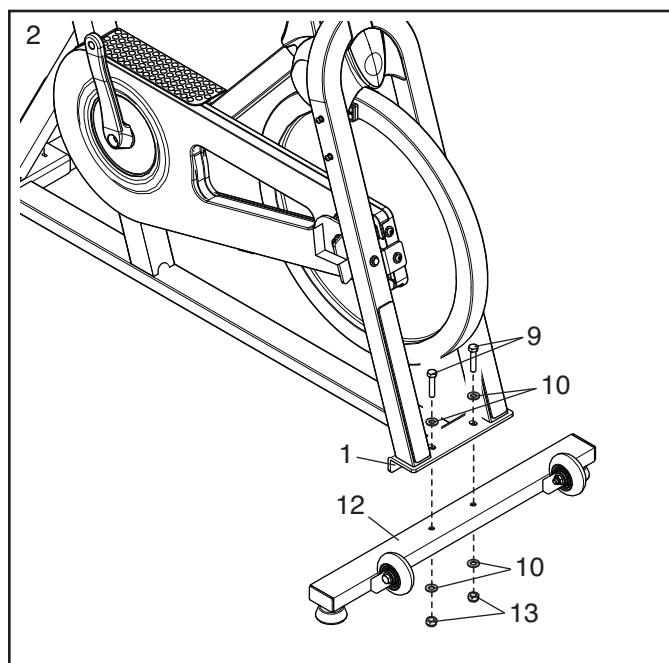
Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans la trousse de visserie, vérifiez qu'elle est déjà fixée.

1. Identifiez le Stabilisateur Arrière (11), lequel est dépourvu de roulettes.

Fixez le Stabilisateur Arrière (11) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de M8 x 40 mm (9), quatre Rondelles de M8 (10) et deux Écrous de Blocage de M8 (13).



2. Fixez le Stabilisateur Avant (12) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de M8 x 40 mm (9), quatre Rondelles de M8 (10) et deux Écrous de Blocage de M8 (13).

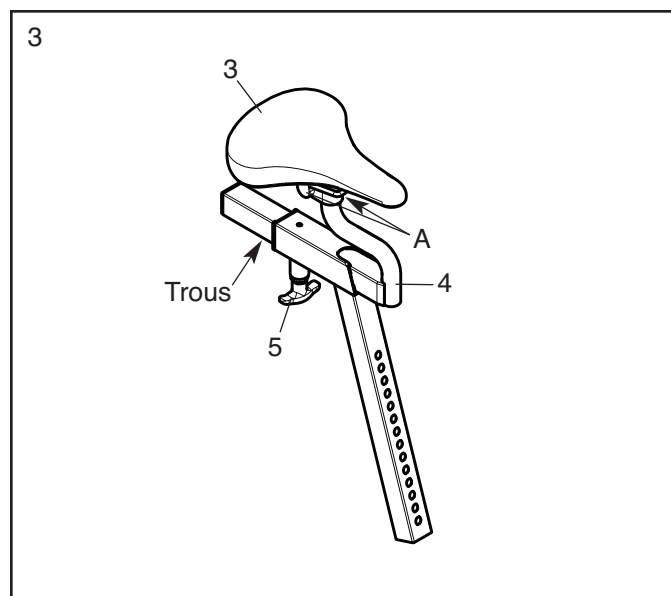


3. Identifiez l'ensemble Curseur du Siège (4).

Veillez à ce que le nez du Siège (3) pointe droit devant et que le Siège soit de niveau.

Au besoin, dévissez les Écrous Hexagonaux (A) sous le Siège, réglez la position du Siège et revissez ensuite les Écrous Hexagonaux.

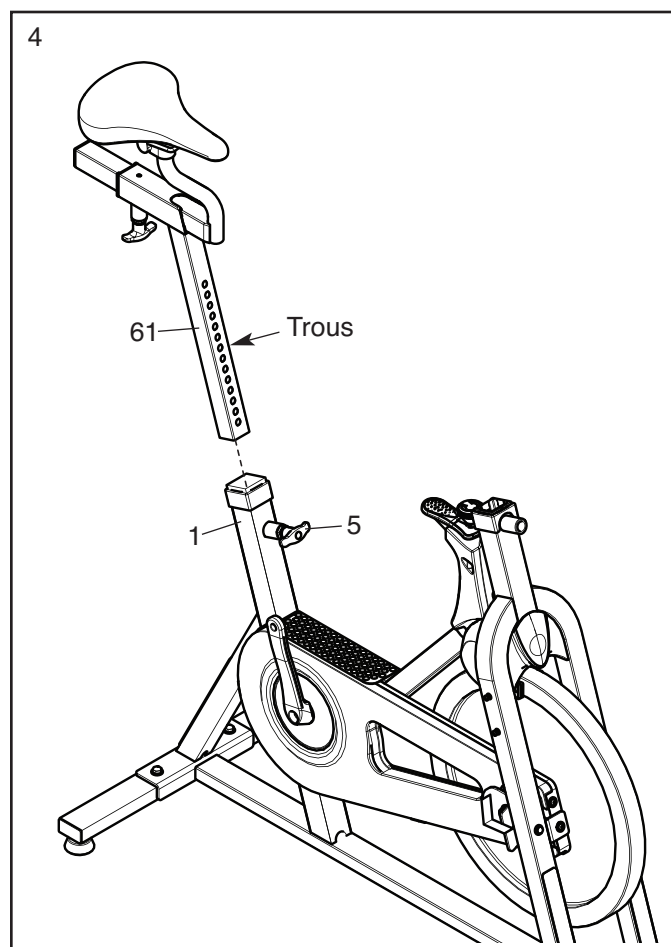
Veillez à ce que le Bouton en T (5) soit fermement ancré dans l'orifice de réglage du Curseur du Siège (4).



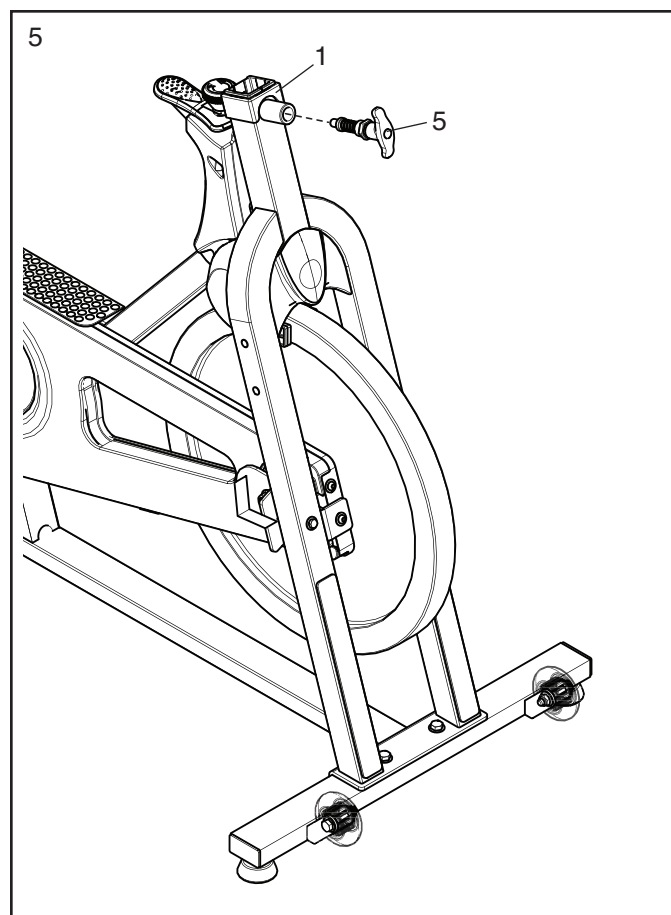
4. Orientez le Montant du Siège (61) tel qu'il est indiqué.

Localisez le Bouton en T (5) à l'arrière du Cadre (1). Desserrez le Bouton en T et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, introduisez le Montant du Siège (61) dans le Cadre (1).

Déplacez le Montant du Siège (61) vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue, relâchez le Bouton en T (5) dans l'orifice de réglage du Montant du Siège et serrez ensuite le Bouton en T. **Veillez à ce que le Bouton en T soit fermement ancré dans l'orifice de réglage.**



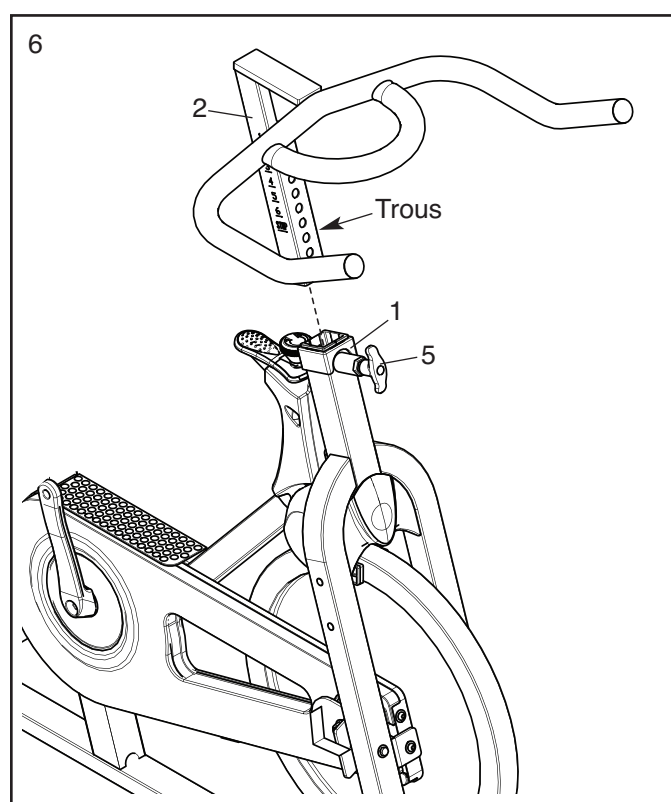
5. À l'aide d'une clé à molette, vissez un Bouton en T (5) à l'avant du Cadre (1).



6. Orientez le Guidon (2) tel qu'il est indiqué.

Desserrez le Bouton en T (5) à l'avant du Cadre (1) et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, introduisez le Montant du Guidon (2) dans le Cadre.

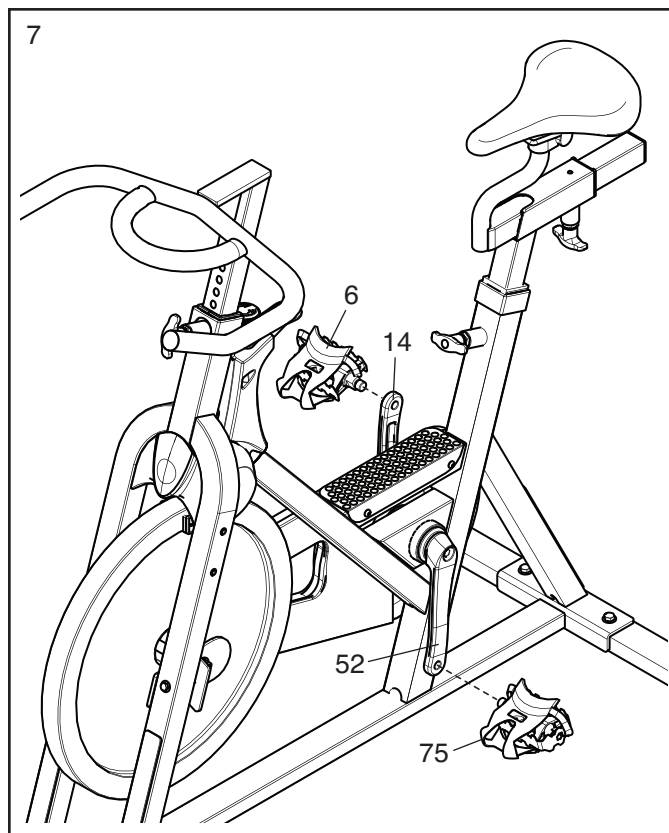
Déplacez le Montant du Guidon (2) vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue, relâchez le Bouton en T (5) dans l'orifice de réglage du Montant du Guidon et serrez ensuite le Bouton en T. **Veillez à ce que le Bouton en T soit fermement ancré dans l'orifice de réglage.**



7. Identifiez la Pédale Gauche (75), laquelle est marquée d'un « L » (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

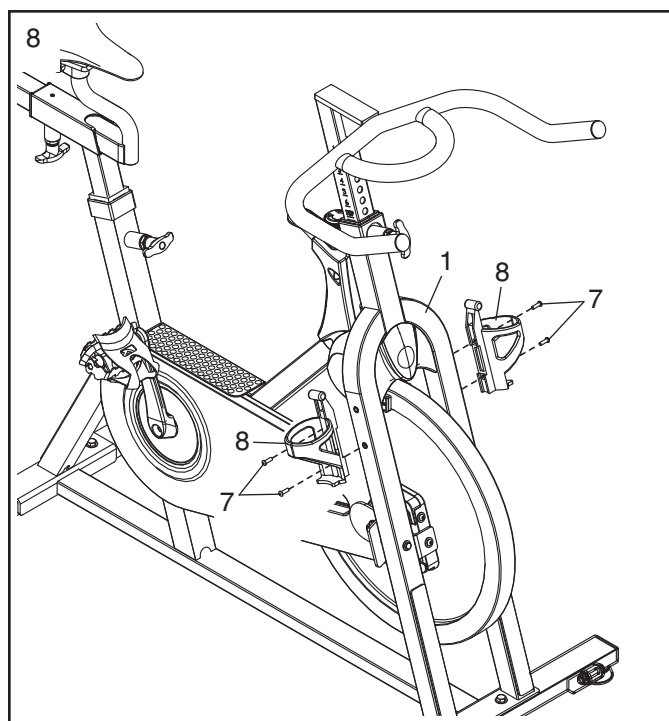
À l'aide d'une clé à molette, **vissez fermement** la Pédale Gauche (75) **dans le sens anti-horaire** à l'intérieur du Bras du Pédaalier Gauche (52).

Vissez la Pédale Droite (6) **dans le sens horaire** à l'intérieur du Bras du Pédaalier Droit (14).



8. Fixez un Porte-Bouteille (8) à l'un des côtés du Cadre (1) à l'aide de deux Vis de M5 x 16 mm (7).

Fixez l'autre Porte-Bouteille (8) à l'autre côté du Cadre (1) de la même façon.

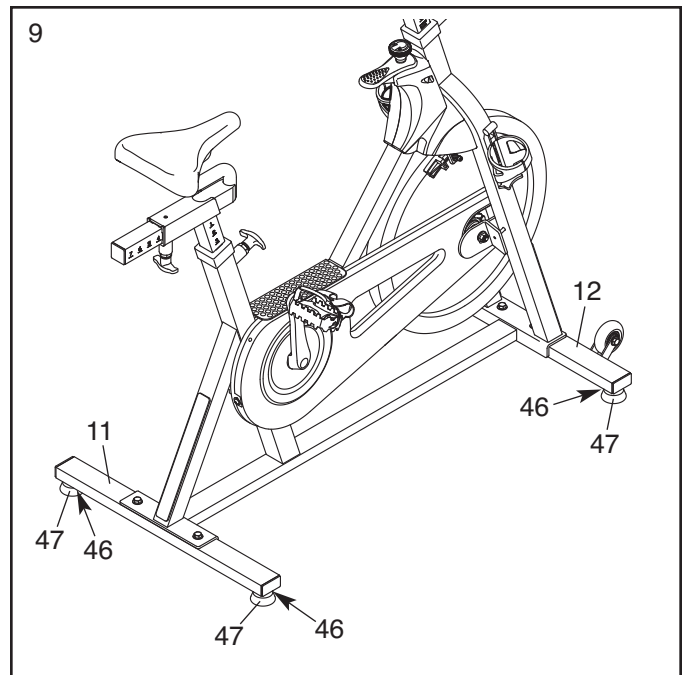


9. Placez le vélo d'exercice à l'endroit où il sera utilisé. **Conseil : placez un petit tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.**

Veillez à ce que les quatre Pieds de Nivellement (47) soient appuyés au sol.

Si un Pied de Nivellement (47) n'est pas appuyé au sol, desserrez le Pied de Nivellement jusqu'à l'appuyer au sol.

Ensuite, serrez fermement l'Écrou Hexagonal (46) du Pied de Nivellement (47) contre le Stabilisateur Arrière ou Avant (11, 12). **Conseil : Il peut s'avérer utile de recourir à une clé à molette pour serrer l'Écrou Hexagonal.**



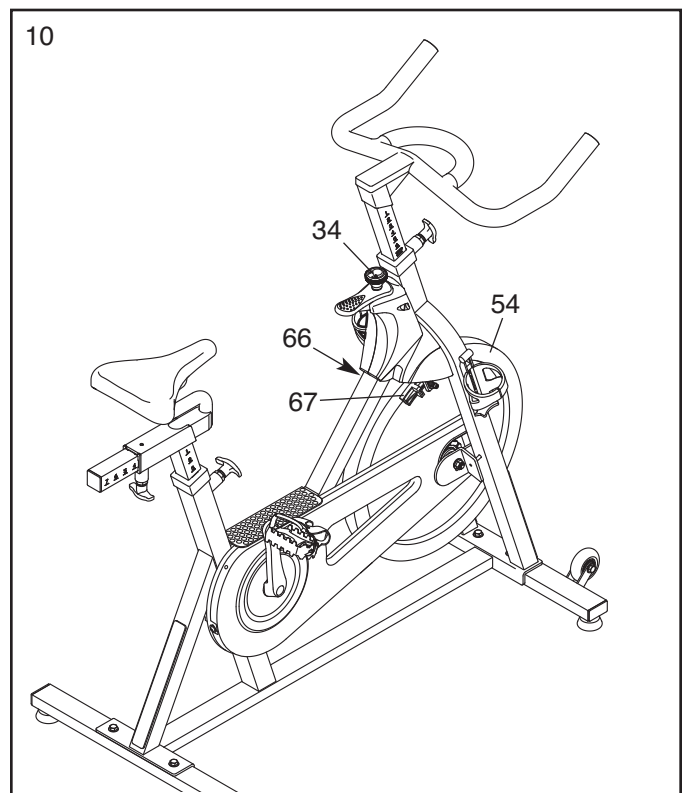
10. Desserrez le Bouton de Résistance (34) jusqu'à **écarter** les Plaquettes de Frein (66, 67) du Volant (54).

Pulvérisez les Plaquettes de Frein (66, 67) soigneusement à l'aide d'un lubrifiant silicone transparent (non inclus).

Remarque : cette précaution prolongera la vie des Plaquettes de Frein (66, 67) et favorisera le contact en douceur avec le Volant (54).

Ensuite, desserrez le Bouton de Résistance (34) jusqu'à bien appuyer les Plaquettes de Frein (66, 67) contre le Volant (54). Laissez les Plaquettes de Frein dans cette position pendant une heure ou plus.

Remarque : cette procédure réglera les composants du frein et offrira aux ressorts la compression initiale. Cela permettra également la pénétration uniforme du lubrifiant silicone sur toute la surface des Plaquettes de Frein (66, 67).



11. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'exercice.**
Remarque : une fois l'assemblage terminé, des pièces peuvent être excédentaires.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

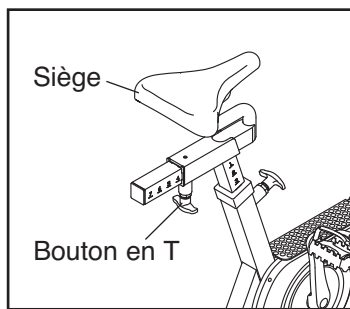
COMMENT RÉGLER L'ANGLE DU SIÈGE

Vous pouvez régler l'angle du siège à la position la plus confortable. Vous pouvez également glisser le siège vers l'avant ou l'arrière pour accroître le confort ou régler la distance du guidon.

Pour régler le siège, reportez-vous au schéma de l'étape 3 à la page 6. Dévissez les écrous hexagonaux sur quelques tours et inclinez le siège vers le haut ou le bas, ou glissez-le vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position voulue. Ensuite, revissez les écrous hexagonaux.

COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU SIÈGE

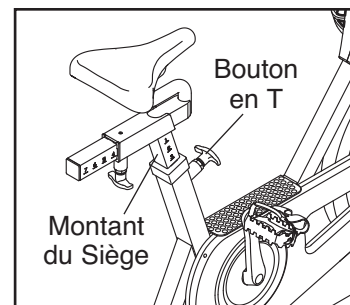
Pour régler la position du siège, desserrez d'abord le Bouton en T et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, déplacez le siège vers l'avant ou l'arrière, relâchez le Bouton en T à l'intérieur d'un orifice de réglage du curseur du siège et serrez fermement le Bouton en T. **Veillez à ce que le Bouton en T soit fermement ancré dans un orifice de réglage.**



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

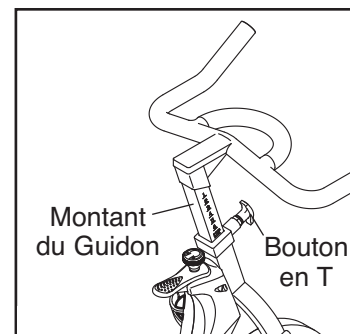
Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à une hauteur appropriée. Lorsque vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales sont au plus bas.

Pour régler la position du montant du siège, desserrez d'abord le Bouton en T et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, déplacez le montant du siège vers le haut ou le bas, relâchez le Bouton en T à l'intérieur d'un orifice de réglage du montant du siège et serrez fermement le Bouton en T. **Veillez à ce que le Bouton en T soit fermement ancré dans un orifice de réglage. IMPORTANT : ne réglez pas le montant du siège au-delà de la marque limite du montant du siège.**



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU GUIDON

Pour régler la hauteur du montant du guidon, desserrez d'abord le Bouton en T et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, déplacez le montant du guidon vers le haut ou le bas, relâchez le Bouton en T à l'intérieur d'un orifice de réglage du montant du guidon et serrez fermement le Bouton en T. **Veillez à ce que le Bouton en T soit fermement ancré dans un orifice de réglage. IMPORTANT : ne réglez pas le montant du guidon au-delà de la marque limite du montant du guidon.**

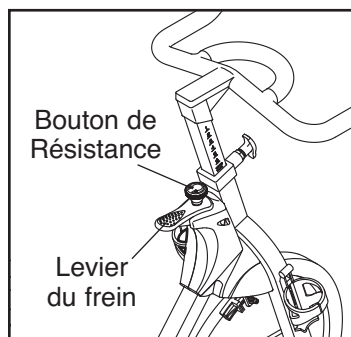


COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour serrer les sangles de pédale (voir le schéma à la page 4), tirez simplement les extrémités des sangles de pédale. Pour desserrer les sangles de pédale, pressez et tenez les languettes des boucles, réglez les sangles à la position voulue et relâchez ensuite les languettes.

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de résistance dans le sens horaire; pour diminuer la résistance, tournez le bouton de résistance dans le sens antihoraire.



Pour immobiliser le volant, abaissez le levier du frein. Le volant devrait s'immobiliser rapidement et complètement.

IMPORTANT : lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de résistance.

COMMENT METTRE DE NIVEAU LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice oscille légèrement lors de l'utilisation initiale, desserrez d'abord les écrous hexagonaux des pieds de nivellement du stabilisateur avant ou arrière (voir le schéma à la page 4).

Puis, tournez l'un des, ou les deux, pieds de nivellement du stabilisateur avant ou arrière jusqu'à éliminer le mouvement d'oscillation.

Ensuite, serrez les écrous hexagonaux des pieds de nivellement contre le stabilisateur avant ou arrière pour fixer les pieds de nivellement en place.

COMMENT ENTRETENIR LE VÉLO D'EXERCICE

Vérifiez et serrez toutes les pièces du vélo d'exercice régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un linge humide et un peu de détergent doux.

Pour le maximum de rendement et de sécurité, remplacez les pédales chaque année. **Pour acheter des pédales, reportez-vous à la couverture arrière de ce manuel.**

IMPORTANT : pour éviter d'endommager le vélo d'exercice et prévenir les blessures à l'utilisateur, n'utilisez que des pédales provenant du fabricant. Les autres pédales ne pourraient pas être conçues pour l'utilisation dans des centres de culture physique ou salles de cyclisme intérieur, et peuvent être dangereuses.

REMARQUES

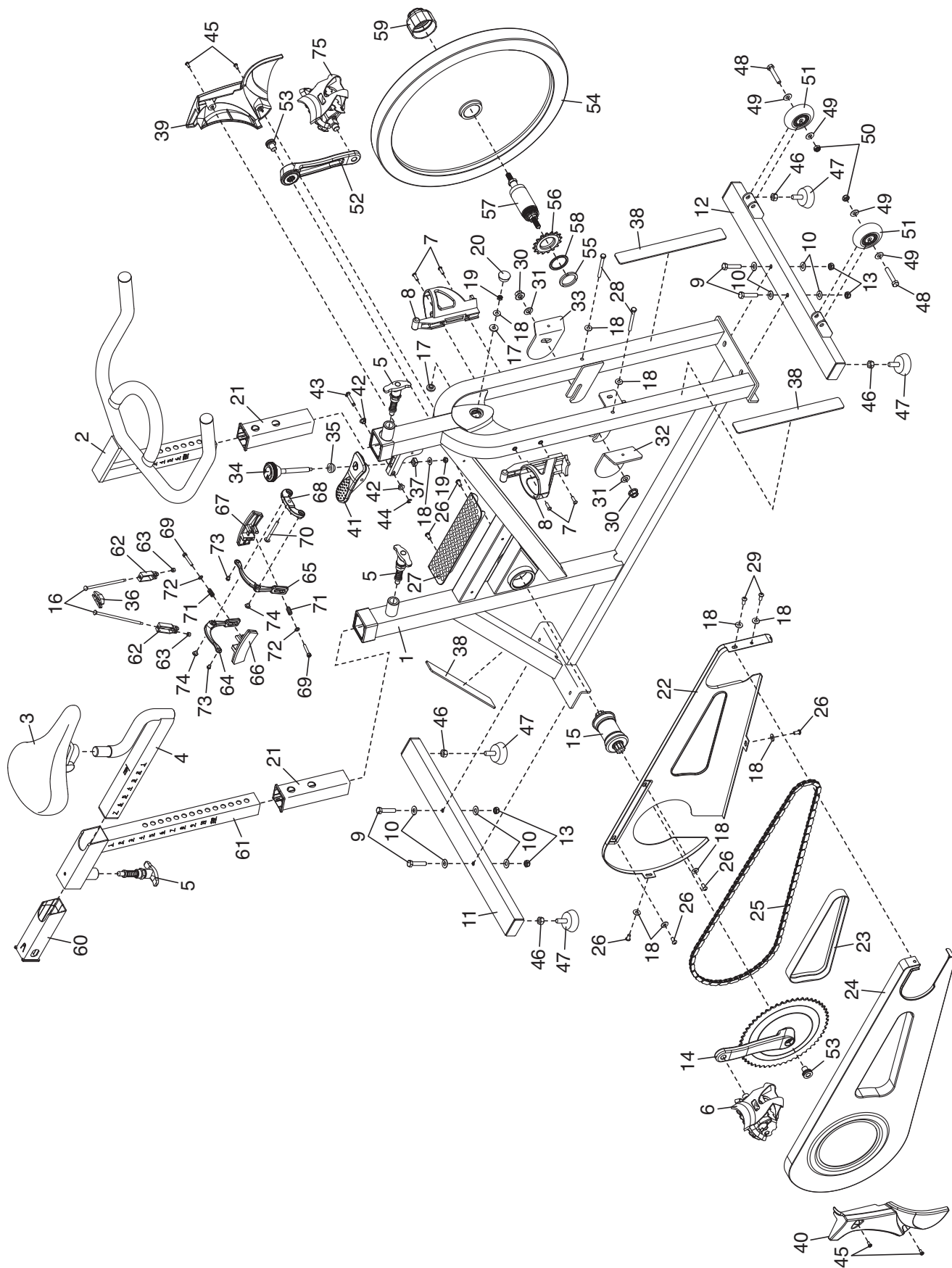
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle FMEX81010-INT.0 R1210A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	39	1	Couvercle du Frein Gauche
2	1	Montant du Guidon	40	1	Couvercle du Frein Droit
3	1	Siège	41	1	Levier de Frein
4	1	Curseur du Siège	42	2	Bague en Nylon
5	3	Bouton en T	43	1	Axe du Frein
6	1	Pédale Droite	44	1	Agrafe en E
7	4	Vis de M5 x 16 mm	45	4	Vis de M4 x 10 mm
8	2	Porte-Bouteille	46	4	Écrou Hexagonal
9	4	Boulon de M8 x 40 mm	47	4	Pied de Nivellement
10	8	Rondelle de M8	48	2	Vis de M8 x 45 mm
11	1	Stabilisateur Arrière	49	4	Rondelle Plate de M8
12	1	Stabilisateur Avant	50	2	Écrou de la Roulette
13	4	Écrou de Blocage de M8	51	2	Roulette
14	1	Bras du Pédalier Droit	52	1	Bras du Pédalier Gauche
15	1	Support Inférieur	53	2	Boulon du Pédalier
16	2	Câble de Résistance	54	1	Volant
17	2	Bague en Plastique	55	1	Jonc d'Arrêt
18	10	Rondelle Plate de M6	56	1	Pignon
19	2	Écrou de Blocage de M6	57	1	Moyeu
20	1	Fiche	58	1	Bague d'Espacement
21	2	Manchon du Montant	59	1	Couvercle du Moyeu
22	1	Garde-Chaîne Interne	60	1	Manchon du Curseur
23	1	Garniture du Capot	61	1	Montant du Siège
24	1	Garde-Chaîne Externe	62	2	Étrier du Frein
25	1	Chaîne	63	2	Écrou du Frein
26	6	Vis de M6 x 12 mm	64	1	Petit Bras du Frein
27	1	Plaque du Cadre	65	1	Grand Bras du Frein
28	2	Vis de M6 x 65 mm	66	1	Plaquette de Frein Gauche
29	2	Vis de M6 x 15 mm	67	1	Plaquette de Frein Droite
30	2	Écrou de la Collerette	68	1	Support du Frein
31	2	Rondelle du Support	69	2	Vis de la Plaquette de Frein
32	1	Support Droit de Réglage de la Chaîne	70	1	Boulon du Frein
33	1	Support Gauche de Réglage de la Chaîne	71	2	Ressort de la Plaquette
34	1	Bouton de Résistance	72	2	Rondelle de la Plaquette
35	1	Bague d'Espacement du Frein	73	2	Vis de l'Étrier
36	1	Berceau	74	2	Vis du Bras du Frein
37	1	Écrou Carré	75	1	Pédale Gauche
38	3	Coussinet du Cadre	*	—	Outil d'Assemblage
			*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez contactez le Service à la Clientèle aux numéros de téléphone ou adresses ci-dessous. **Veillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez noter le numéro de la pièce et la description de chaque pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 8 a.m.–5 p.m. TM

Écrivez :

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Etats-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-435-786-3521

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com