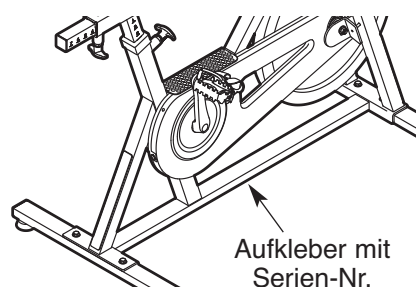


FREEMOTION[®] S 11.5

Modell-Nr. FMEX81010-INT.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



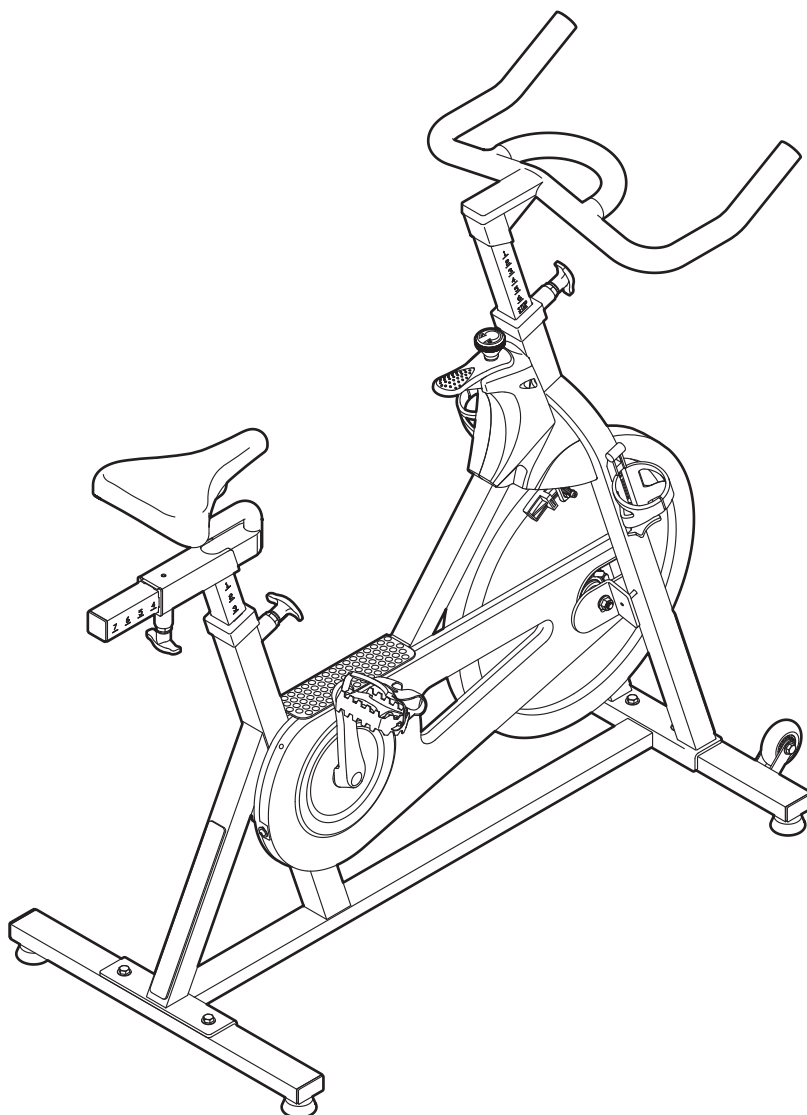
FRAGEN?

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Teile beschädigt sind oder fehlen, sehen Sie bitte auf der hinteren Einbandseite dieses Handbuchs nach, SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN.

VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG

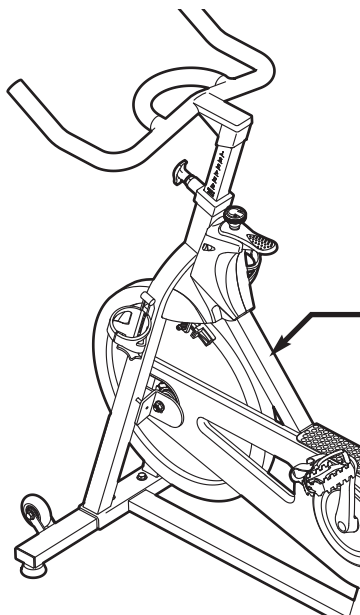


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS	10
TEILELISTE	14
DETAILZEICHNUNG	15
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf dem englische Aufkleber, dass dem deutsche Aufkleber der englische überdecke. Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



**WARNUNG**

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Das maximale Benutzergewicht von 136 kg darf nicht überschritten werden.
- Dieses Fahrrad hat keinen Freilauf.
- Nicht für therapeutisch Gebrauch.
- Stellen Sie dieses Produkt nur auf einer ebenen Fläche auf.
- Die Pedale drehen sich weiter, wenn Sie abrupt mit dem Treten aufhören.
- Pedale, die sich in Bewegung befinden, können Verletzungen verursachen.
- Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit kontrolliert.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.



BEVOR SIE ANFANGEN

⚠️ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Trimmfahrrad angebracht wurden, bevor Sie dieses Trimmfahrrad benutzen. Der Hersteller (FreeMotion Fitness) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Verwenden Sie Ihr Trimmfahrrad nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.
3. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trimmfahrrads hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
4. Das Trimmfahrrad ist nur für den beaufsichtigten Gebrauch geeignet.
5. Benutzen Sie das Trimmfahrrad nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Trimmfahrrad nicht in eine Garage oder auf einen überdachten Balkon, oder in der Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie das Trimmfahrrad auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Um das Trimmfahrrad herum soll ein Freiraum von mindestens 0,6 m gelassen werden.
7. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Trimmfahrrad immer ferngehalten werden.
9. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie keine zu lose Kleidung, die sich am Trimmfahrrad verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.
10. Das Trimmfahrrad sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 136 kg wiegen.
11. Halten Sie immer Ihren Rücken gerade, während Sie das Trimmfahrrad benutzen; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.
12. Das Trimmfahrrad hat keinen Freilauf; die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Reduzieren Sie Ihre Fahrgeschwindigkeit kontrollierbar.
13. Um das Schwungrad schnell anzuhalten, drücken Sie den Bremshebel nach unten.
14. Wenn das Trimmfahrrad nicht in Gebrauch ist, drehen Sie den Widerstandsknopf komplett fest, um ein Bewegen des Schwungrades zu verhindern.
15. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

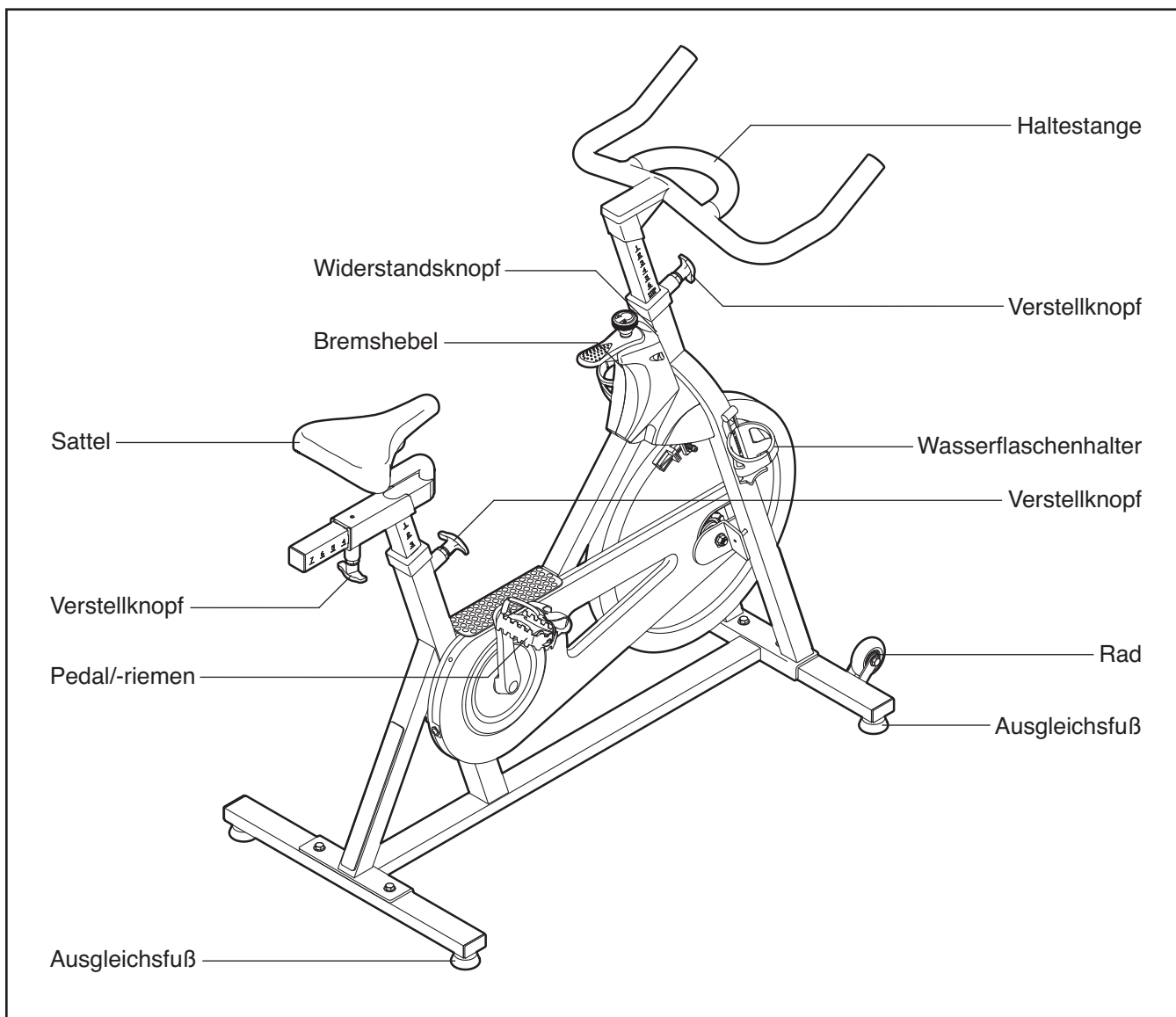
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für das neue FREEMOTION® S 11.5 Trimmfahrrad entschieden haben. Fahrradfahren ist eine der effektivsten Übungen um das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, um die Ausdauer zu erhöhen und um den ganzen Körper zu trainieren. Das S 11.5 Trimmfahrrad bietet eine Auswahl an Funktionen an, um Ihre Workouts effektiver und angenehmer zu gestalten.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Trimmfahrrad in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung

noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

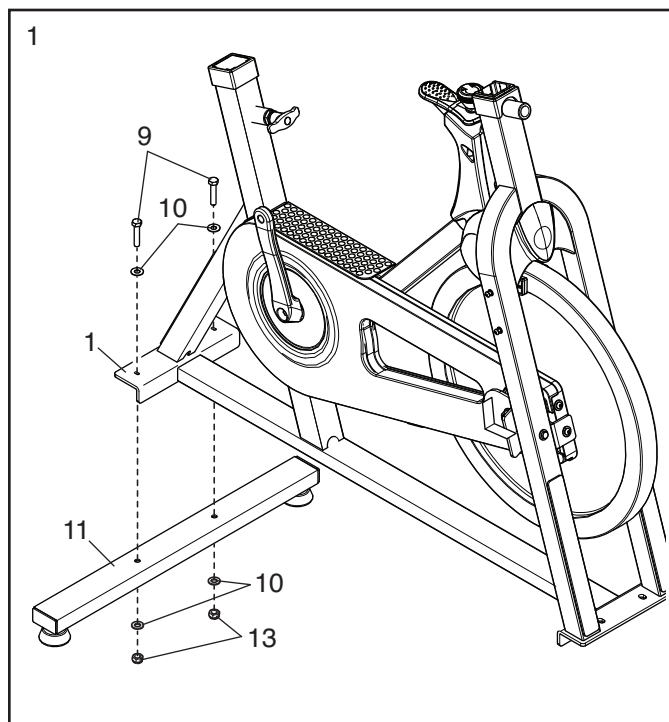
Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Trimmfahrrads auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.

Zusätzlich zu dem mitgelieferten Werkzeug braucht man zur Montage einen verstellbaren Schraubenschlüssel  .

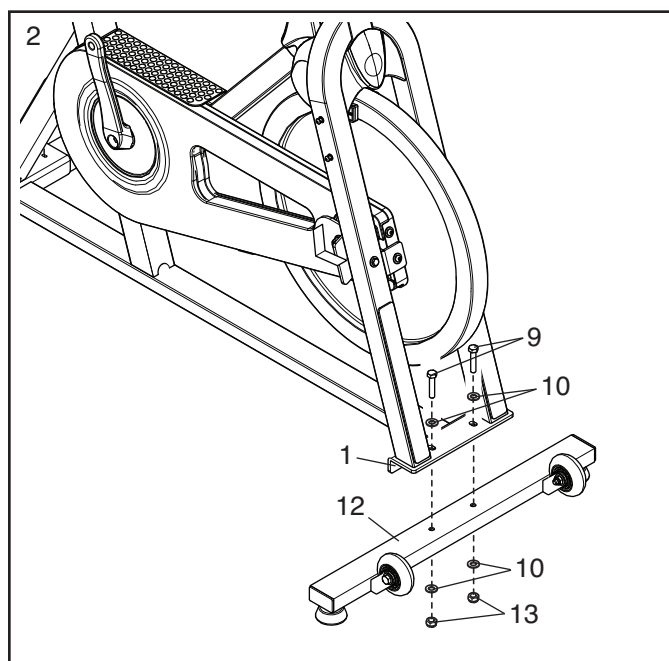
Hinweis: Sollten Sie einen Teil nicht im Teilebeutel finden, überprüfen Sie, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.

1. Identifizieren Sie den hinteren Stabilisator (11), der keine Räder hat.

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (11) an den Rahmen (1) mit zwei M8 x 40mm Bolzen (9), vier M8 Scheiben (10), und zwei M8 Selbstsichernde Muttern (13).



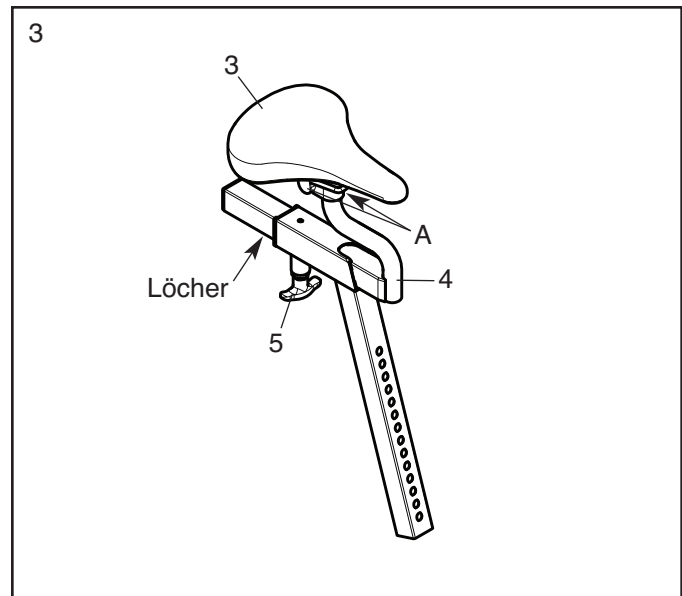
2. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (12) an den Rahmen (1) mit zwei M8 x 40mm Bolzen (9), vier M8 Scheiben (10), und zwei M8 Selbstsichernde Muttern (13).



3. Identifizieren Sie die Sattelhalterungsmontage (4).

Sorgen Sie dafür, dass der Vorderteil des Sattels (3) gerade nach vorne zeigt, und dass der Sattel eben ist. Falls notwendig, lockern Sie die Sechskantmutter (A) unter dem Sattel, verstellen Sie die Position des Sattels, und ziehen die Sechskantmutter wieder fest.

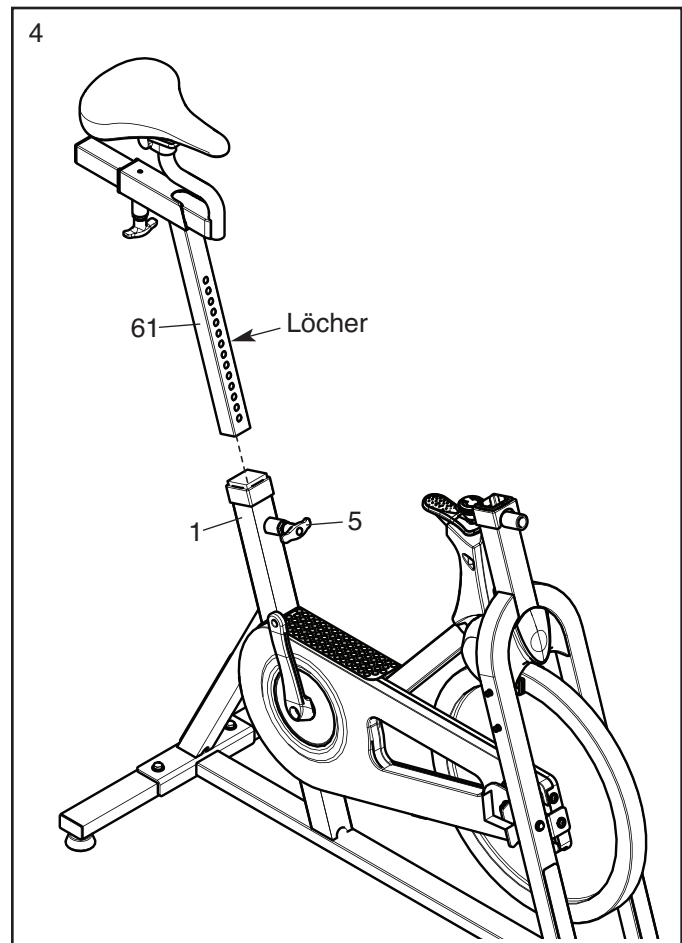
Sorgen Sie dafür, dass der Einschlagknopf (5) fest in einem Verstellloch in der Sattelhalterung (4) eingerastet ist.



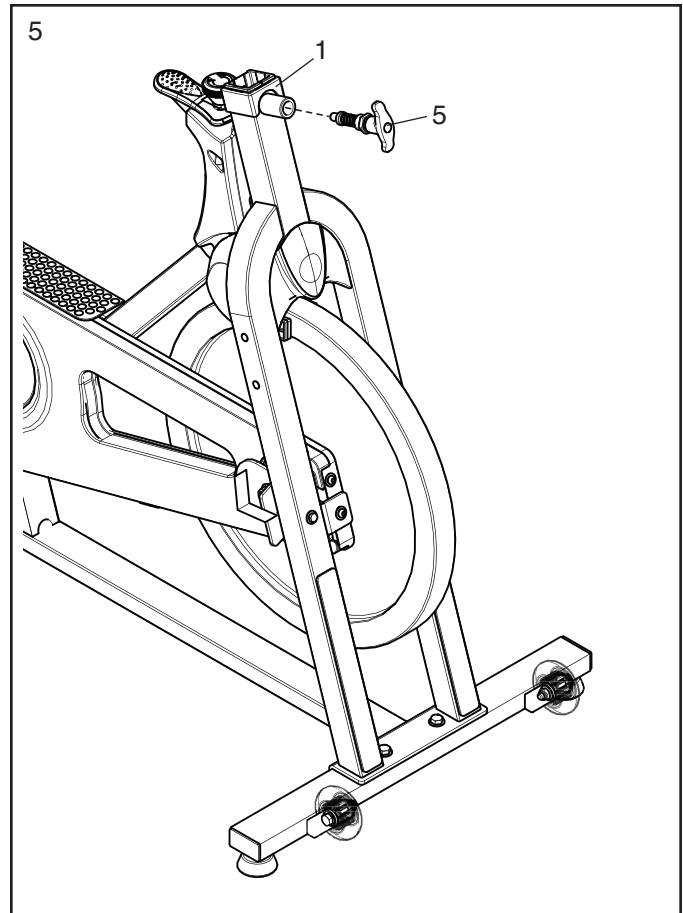
4. Legen Sie die Sattelstütze (61) wie angezeigt aus.

Finden Sie den Einschlagknopf (5) am hinteren Teil des Rahmens (1). Lockern Sie den Einschlagknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Schieben Sie dann die Sattelstütze (61) durch den Rahmen (1).

Bewegen Sie die Sattelstütze (61) nach oben oder nach unten auf die gewünschte Position, rasten Sie den Einschlagknopf (5) in ein Verstellloch in der Sattelstütze ein, und drehen Sie den Einschlagknopf fest. **Sorgen Sie dafür, dass der Einschlagknopf sicher in einem Verstellloch eingerastet ist.**



5. Mit Hilfe eines Schraubenschlüssels, ziehen Sie einen Einschlagknopf (5) in den Vorderteil des Rahmens (1) fest.

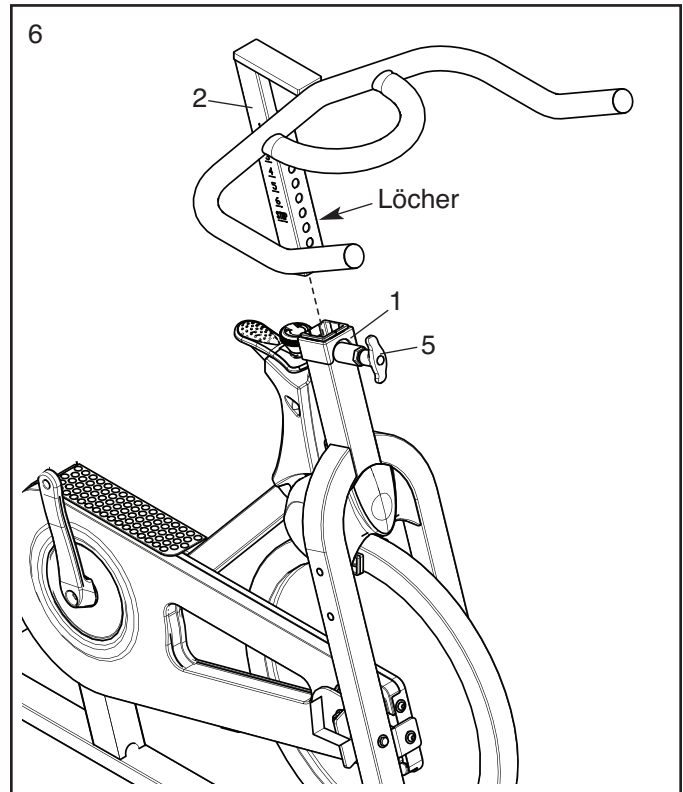


6. Legen Sie die Griffstangenstütze (2) wie angezeigt aus.

Lockern Sie den Einschlagknopf (5) auf der Vorderseite des Rahmens (1) und ziehen Sie ihn nach außen. Anschließend, fügen Sie die Griffstangenstütze (2) in den Rahmen ein.

Bewegen Sie die Griffstangenstütze (2) nach oben oder nach unten auf die gewünschte Position, rasten Sie den Einschlagknopf (5) in ein Verstellloch in der Griffstangenstütze ein, und ziehen Sie den Einschlagknopf fest.

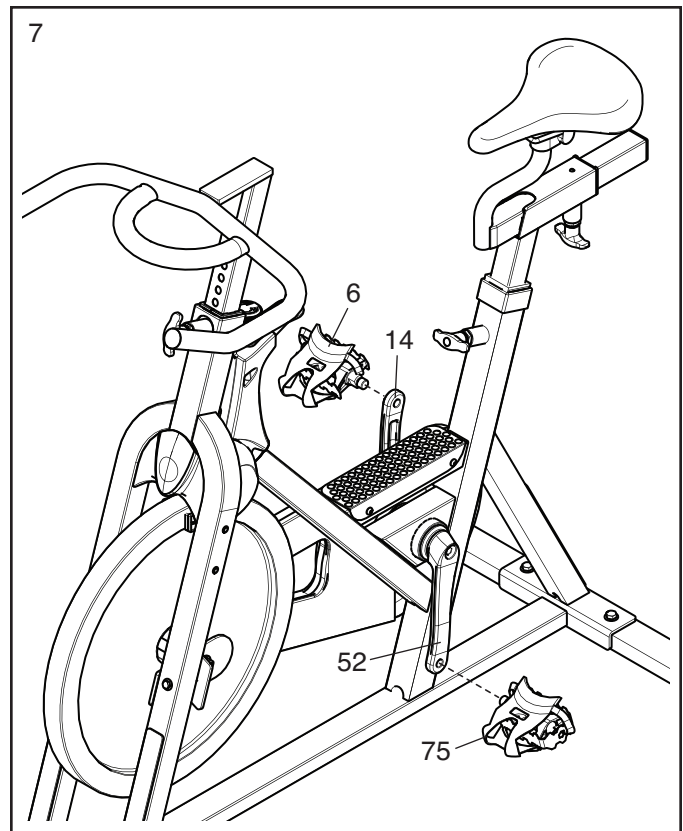
Sorgen Sie dafür, dass der Einschlagknopf sicher in ein Verstellloch eingerastet ist.



7. Identifizieren Sie das linke Pedal (75), welches mit einem "L" markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

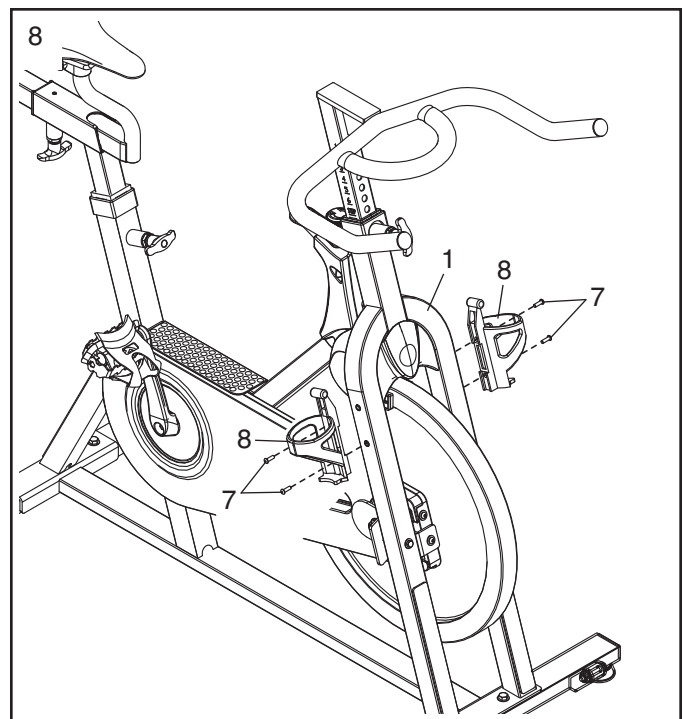
Mit Hilfe eines Schraubenschlüssels, **drehen** Sie das linke Pedal (75) **gegen den Uhrzeigersinn** in den linken Kurbelarm (52) fest.

Drehen Sie das rechte Pedal (6) im **Uhrzeigersinn** in den rechten Kurbelarm (14) fest.



8. Befestigen Sie einen Wasserflaschenhalter (8) auf einer Seite des Rahmens (1) mit zwei M5 x 16mm Schrauben (7).

Befestigen Sie den anderen Wasserflaschenhalter (8) an die andere Seite des Rahmens (1) auf die gleiche Weise.



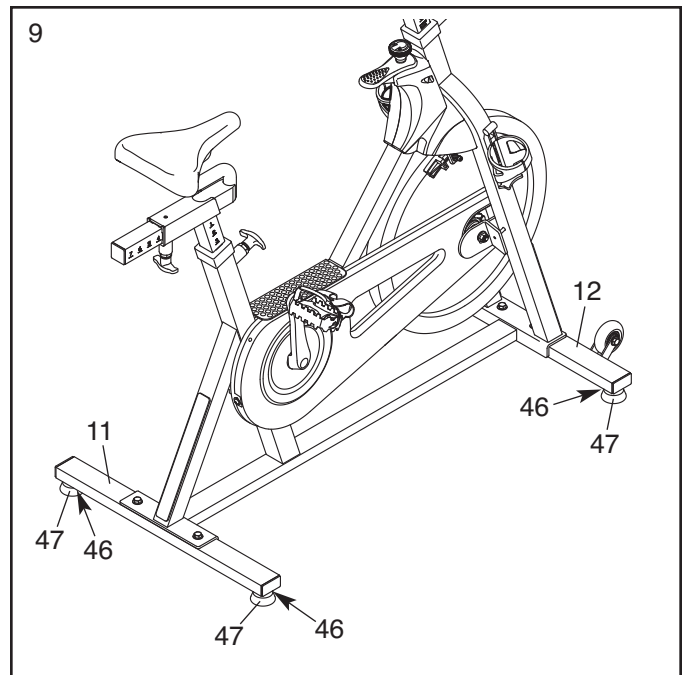
9. Setzen Sie das Trimmfahrrad an den Ort, wo es gebraucht wird. **Hinweis: Um Ihren Boden vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.**

Sorgen Sie dafür, dass alle vier Ausgleichsfüße (47) mit dem Boden Kontakt haben.

Falls ein Ausgleichsfuß (47) nicht mit dem Boden in Kontakt ist, lockern Sie den Ausgleichsfuß bis der Ausgleichsfuß mit dem Boden in Kontakt kommt.

Anschließend, ziehen Sie die Sechskantmutter (46) am Ausgleichsfuß (47) gegen den hinteren oder vorderen Stabilisator (11, 12) fest.

Hinweis: Es könnte hilfreich sein, einen Schraubenschlüssel zu benutzen, um die Sechskantmutter festzuziehen.



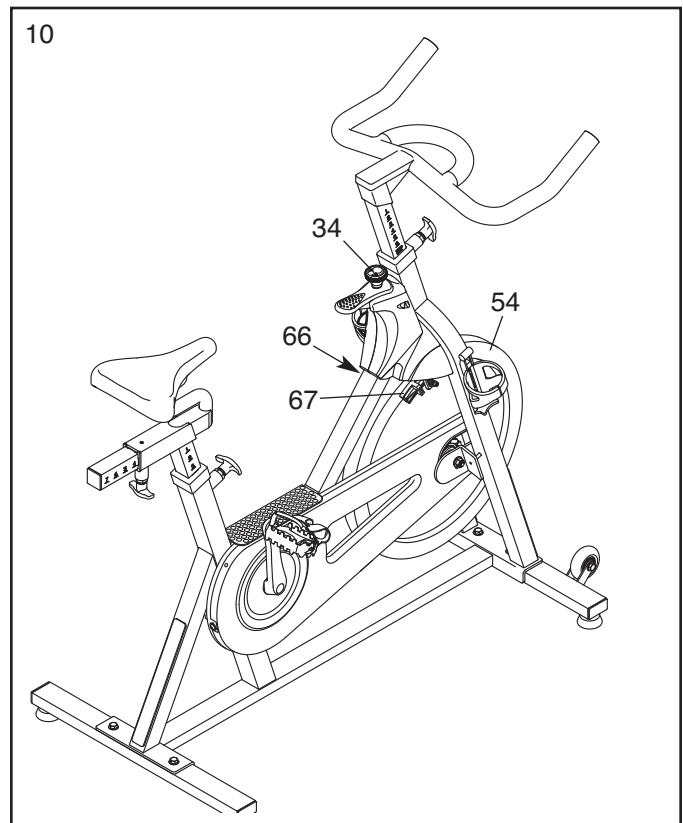
10. Lockern Sie den Widerstandsknopf (34) bis die Bremsbeläge (66, 67) **keinen** Kontakt mit dem Schwungrad (54) haben.

Sprühen Sie die Bremsbeläge (66, 67) sorgfältig mit einem klaren Silikon Schmiermittel (nicht mitgeliefert) ein.

Hinweis: Dieser Vorgang wird die Lebensdauer der Bremsbeläge (66, 67) verlängern, und einen sanften Kontakt mit dem Schwungrad (54) gewährleisten.

Anschließend, ziehen Sie den Widerstandsknopf (34) fest, bis die Bremsbeläge (66, 67) fest in Kontakt mit dem Schwungrad (54) sind. Lassen Sie die Bremsbeläge in dieser Position für eine Stunde oder länger.

Hinweis: Dieser Vorgang wird die Bremsbeläge einstellen, und den Federn anfänglich Druck liefern. Dieser Vorgang wird auch versichern, dass das klare Silikon Schmiermittel die gesamte Fläche der Bremsbeläge (66, 67) durchdringt.



11. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind bevor Sie das Trimmfahrrad benutzen.**

Hinweis: Einige Teile können möglicherweise nach der Montage übrig bleiben.

DAS TRIMMFAHRRAD BENUTZEN

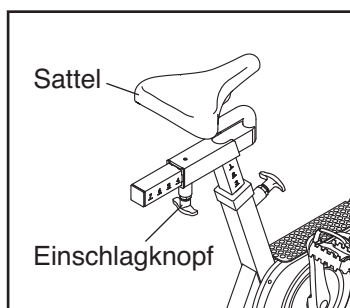
DEN WINKEL DES SATTELS EINSTELLEN

Sie können den Winkel des Sattels auf die Position einstellen, die für Sie am angenehmsten ist. Sie können auch Ihren Sattel nach vorne oder nach hinten schieben, um die Bequemlichkeit zu verbessern, oder um die Distanz zur Griffstange einzustellen.

Um den Sattel einzustellen, siehe die Abbildung in Montageschritt 3 auf Seite 6. Lockern Sie die Sechskantmutter auf der Sattelklammer ein paar Umdrehungen, und dann kippen Sie den Sattel nach oben oder nach unten, oder schieben Sie den Sattel nach vorne oder nach hinten auf die gewünschte Position. Anschließend, ziehen Sie die Sechskantmutter wieder fest.

DIE HORIZONTALE POSITION DES SATTELS EINSTELLEN

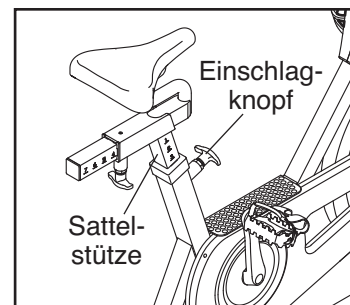
Um die Position des Sattels einzustellen, lockern Sie zuerst den Einschlagknopf und ziehen Sie ihn nach unten. Dann, bewegen Sie den Sattel vorwärts oder rückwärts, rasten den Einschlagknopf in ein Verstellloch in der Sitzhalterung ein, und ziehen den Einschlagknopf fest. **Sorgen Sie dafür, dass der Einschlagknopf in einem Verstellloch eingerastet ist.**



DIE SATTELSTÜTZE VERSTELLEN

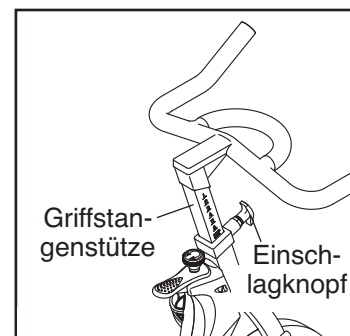
Für ein effektives Training sollte der Sattel in der richtigen Höhe angebracht sein. Beim Betätigen der Pedale, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden.

Um die Höhe der Sattelstütze einzustellen, lockern Sie zuerst den Einschlagknopf und ziehen Sie diesen nach außen. Dann, bewegen Sie die Sattelstütze nach oben oder nach unten, rasten den Einschlagknopf in ein Verstellloch in die Sattelstütze ein, und ziehen den Einschlagknopf fest. **Sorgen Sie dafür, dass der Einschlagknopf in einem Verstellloch eingerastet ist. WICHTIG: Verstellen Sie die Sattelstütze nicht über dem Stopp-Zeichen auf der Sattelstütze.**



DIE GRIFFSTANGENSTÜTZE EINSTELLEN

Um die Höhe der Griffstangenstütze einzustellen, lockern Sie zuerst den Einschlagknopf und ziehen Sie diesen nach außen. Dann, bewegen Sie die Griffstangenstütze nach oben oder nach unten, rasten den Einschlagknopf in ein Verstellloch in der Griffstangenstütze ein, und ziehen den Einschlagknopf fest. **Sorgen Sie dafür, dass der Einschlagknopf in einem Verstellloch eingerastet ist. WICHTIG: Verstellen Sie die Griffstangenstütze nicht über dem Stopp-Zeichen auf der Griffstangenstütze hinaus.**

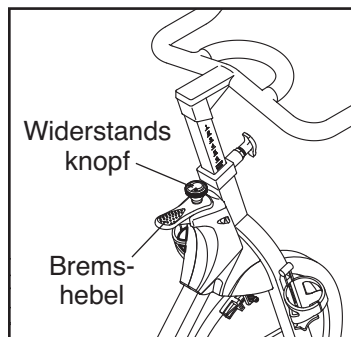


DIE PEDALRIEMEN VERSTELLEN

Um die Pedalriemen festzuziehen (siehe Abbildung auf Seite 4), ziehen Sie einfach an den Enden der Pedalriemen. Um die Pedalriemen zu lockern, drücken und halten Sie die Laschen auf den Schnallen, stellen die Pedalriemen auf die gewünschte Position ein, und lassen dann die Laschen los.

DAS VERSTELLEN DES PEDALWIDERSTANDS

Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie die Widerstandssteuerung im Uhrzeiger-sinn; um den Widerstand zu vermindern, drehen Sie die Widerstandssteuerung gegen den Uhrzeigersinn.



Um das Schwungrad anzuhalten, drücken Sie den Bremshebel nach unten. Das Schwungrad sollte schnell zu einem kompletten Halt kommen.

WICHTIG: Wenn das Trimmfahrrad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Widerstandsknopf vollständig fest.

DAS TRIMMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Falls das Trimmfahrrad ein wenig während des Gebrauchs am Boden hin- und her wackelt, lockern Sie zuerst die Sechskantmuttern an den Ausgleichsfüßen auf dem vorderen oder hinteren Stabilisator (siehe Abbildung auf Seite 4).

Als nächstes, drehen Sie eines oder beide Ausgleichsfüße auf den vorderen oder hinteren Stabilisator, bis das Schaukeln aufhört.

Anschließend, ziehen Sie die Sechskantmuttern auf den Ausgleichsfüßen gegen den vorderen oder hinteren Stabilisator, um die Ausgleichsfüße zu sperren.

WARTUNG DES TRIMMFAHRRADS

Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile des Trimmfahrrads und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

Um das Trimmfahrrad zu reinigen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milde Seife.

Für maximale Leistung und Sicherheit, ersetzen Sie die Pedale jedes Jahr. **Um Pedale zu kaufen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung.**

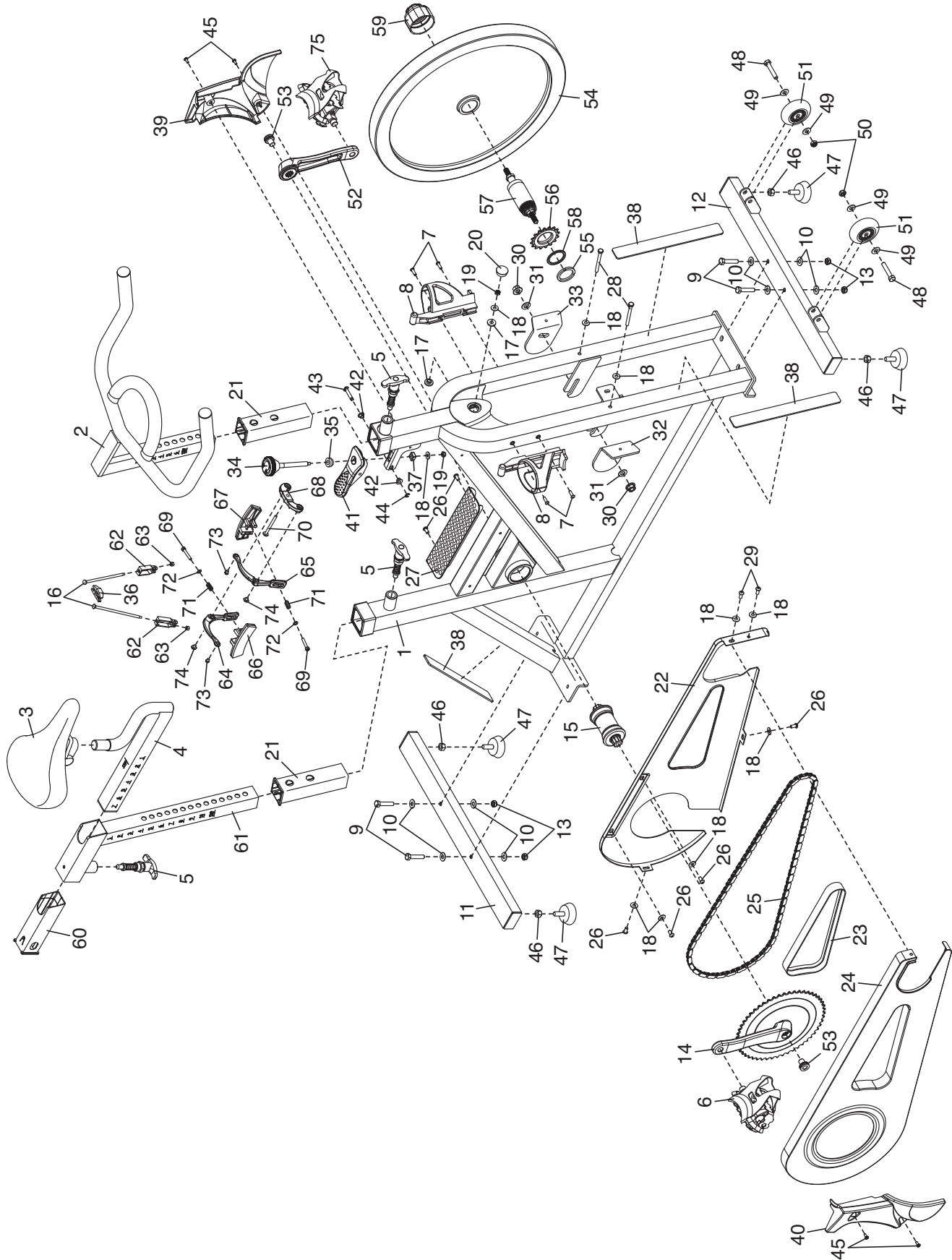
WICHTIG: Um Beschädigungen am Trimmfahrrad zu vermeiden, und um Verletzungen des Benutzers vorzubeugen, benutzen Sie nur Pedale vom Erzeuger. Andere Pedale sind vielleicht nicht für den Gebrauch im Fitness-Studio oder Indoor Cycling Studios geeignet und könnten gefährlich sein.

ANMERKUNGEN

ANMERKUNGEN

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	40	1	Rechte Bremsenabdeckung
2	1	Griffstangenstütze	41	1	Bremshebel
3	1	Sattel	42	2	Nylon-Buchse
4	1	Sattelhalterung	43	1	Bremsachse
5	3	Einschlagknopf	44	1	E-Klipp
6	1	Rechtes Pedal	45	4	M4 x 10mm Schraube
7	4	M5 x 16mm Schraube	46	4	Sechskantmutter
8	2	Wasserflaschenhalter	47	4	Ausgleichsfuß
9	4	M8 x 40mm Bolzen	48	2	M8 x 45mm Schraube
10	8	M8 Scheibe	49	4	M8 Flache Scheibe
11	1	Hinterer Stabilisator	50	2	Radmutter
12	1	Vorderer Stabilisator	51	2	Rad
13	4	M8 Selbstsichernde Mutter	52	1	Linker Kurbelarm
14	1	Rechter Kurbelarm	53	2	Kurbelbolzen
15	1	Untere Klammer	54	1	Schwungrad
16	2	Widerstandskabel	55	1	Verschlussring
17	2	Plastik Buchse	56	1	Kettenrad
18	10	M6 Flache Scheibe	57	1	Nabe
19	2	M6 Selbstsichernde Mutter	58	1	Abstandhalter
20	1	Stöpsel	59	1	Nabenabdeckung
21	2	Stützen-Abdeckung	60	1	Transporthülse
22	1	Innerer Kettenschutz	61	1	Sattelstütze
23	1	Schutzschild-Einlage	62	2	Bremshängeeisen
24	1	Äußerer Kettenschutz	63	2	Bremsmutter
25	1	Kette	64	1	Kleiner Bremsarm
26	6	M6 x 12mm Schraube	65	1	Großer Bremsarm
27	1	Rahmenplatte	66	1	Linker Bremsbelag
28	2	M6 x 65mm Schraube	67	1	Rechter Bremsbelag
29	2	M6 x 15mm Schraube	68	1	Bremsklammer
30	2	Flanschmutter	69	2	Bremsbelagschraube
31	2	Klammerscheibe	70	1	Bremsbolzen
32	1	Rechte Ketten-Einstellklammer	71	2	Polsterfeder
33	1	Linke Ketten-Einstellklammer	72	2	Polsterscheibe
34	1	Widerstandsknopf	73	2	Hängeeisenschraube
35	1	Bremsen-Abstandhalter	74	2	Bremsarmschraube
36	1	Gabel	75	1	Linkes Pedal
37	1	Quadratische Mutter	*	—	Montagewerkzeug
38	3	Rahmenpolsterung	*	—	Bedienungsanleitung
39	1	Linke Bremsenabdeckung			

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.



SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN

Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, setzen Sie sich mit unserem Kundendienst unter einer der unten angeführten Telefonnummern oder Adressen in Verbindung. **Halten Sie bitte die Modellnummer, die Seriennummer und den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) bereit. Sollten Sie Ersatzteile bestellen, halten Sie bitte auch die Bestellnummer und die Beschreibung (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung) bereit.**

Innerhalb den Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 1-800-201-2109, Montag–Freitag 8:00–17:00 MT

Postanschrift:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Vereinigten Staaten

Außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada

Rufen Sie: 001-435-786-3521

E-Mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com