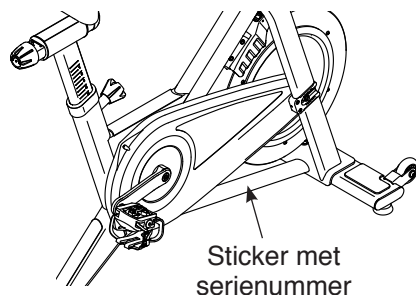


FREEMOTION[®] *511.8*

Modelnr. FMEX81110.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



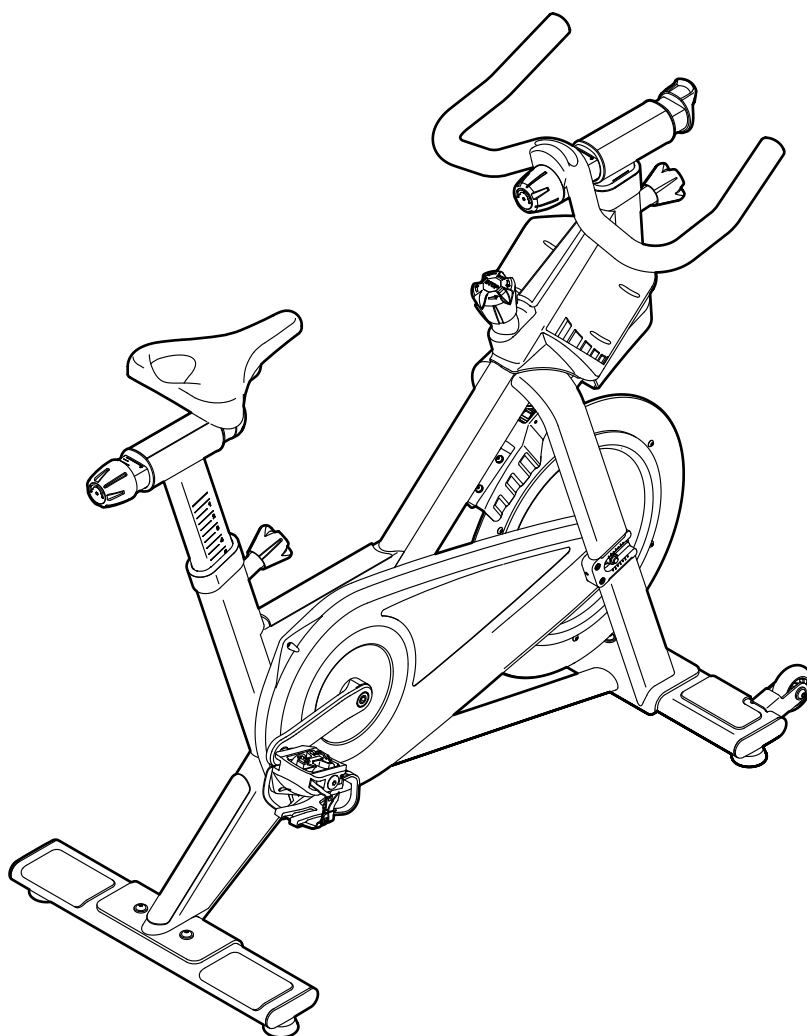
VRAGEN?

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

OPGELET

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

GEBRUIKSAANWIJZING

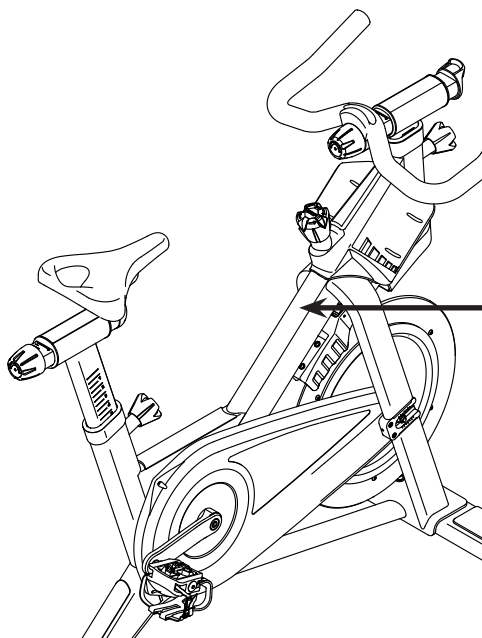


INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HET TRAININGFIETS TE GEBRUIKEN	8
LIJST MET ONDERDELEN	10
GEDETAILLEERDE TEKENING	11
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.
- Deze oefenfiets heeft geen vlieg wiel.
- Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 159 kg zijn
- 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.
- Plaats de fiets op de hoogste weerstand wanneer de fiets niet gebruikt wordt.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingfiets voordat u deze gebruikt. FreeMotion 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 trainingfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
3. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de trainingfiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Deze trainingfiets is alleen voor huiselijk gebruik in een omgeving met toezicht bedoeld.
5. Gebruik de trainingfiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de trainingfiets 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 trainingfiets.
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 trainingfiets vandaan.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kunnen raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
10. De fiets kan alleen door mensen die minder dan 159 kg wegen worden gebruikt.
11. Houd tijdens het gebruik van de trainingfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
12. Met de trainingfiets 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 weerstandknop omlaag.
14. Als de trainingfiets niet wordt gebruikt, draai de weerstandknop 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.

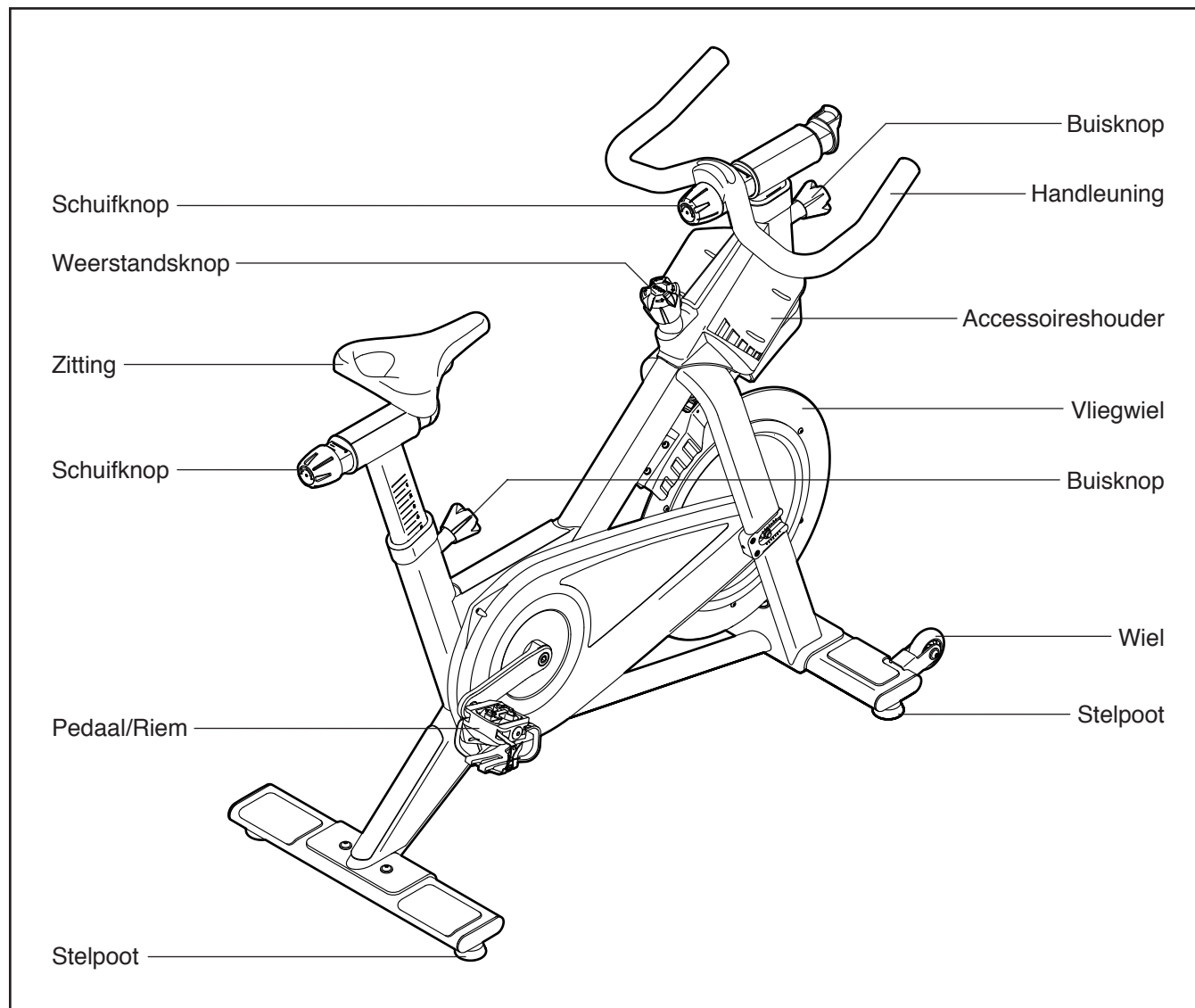
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe FREEMOTION® S11.8-trainingfiets. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van hart en vaten, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het vormgeven aan het gehele lichaam. De S11.8 trainingfiets 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 trainingfiets. Raadpleeg

de laatste pagina 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 alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. **Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg** tot u volledig klaar bent met alle montagestappen.
- Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is. Om schade aan plastic onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.

- Montage vereist het volgende gereedschap (niet meegeleverd):

één instelbare sleutel

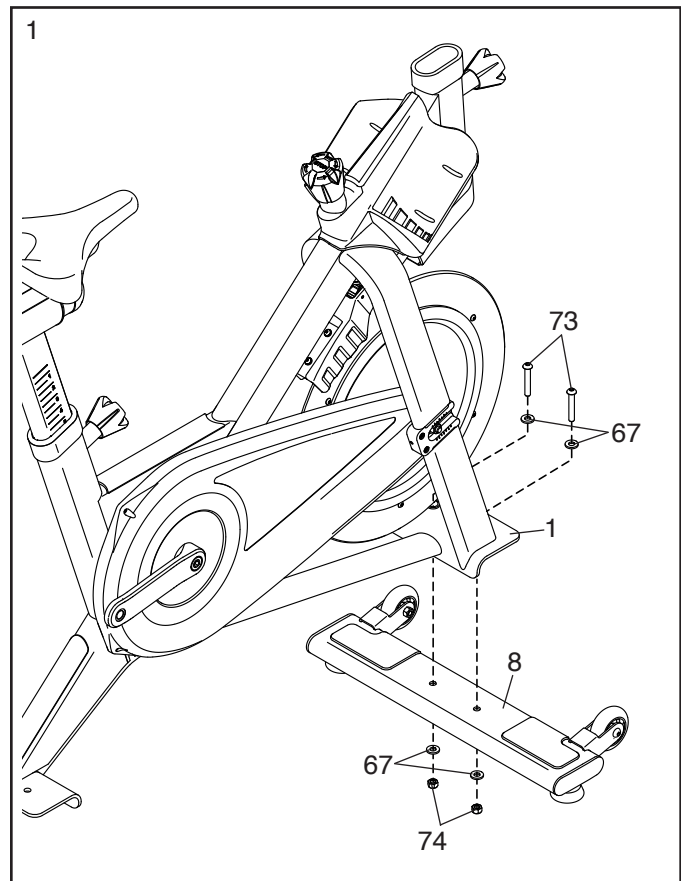


één 6 mm inbussleutel

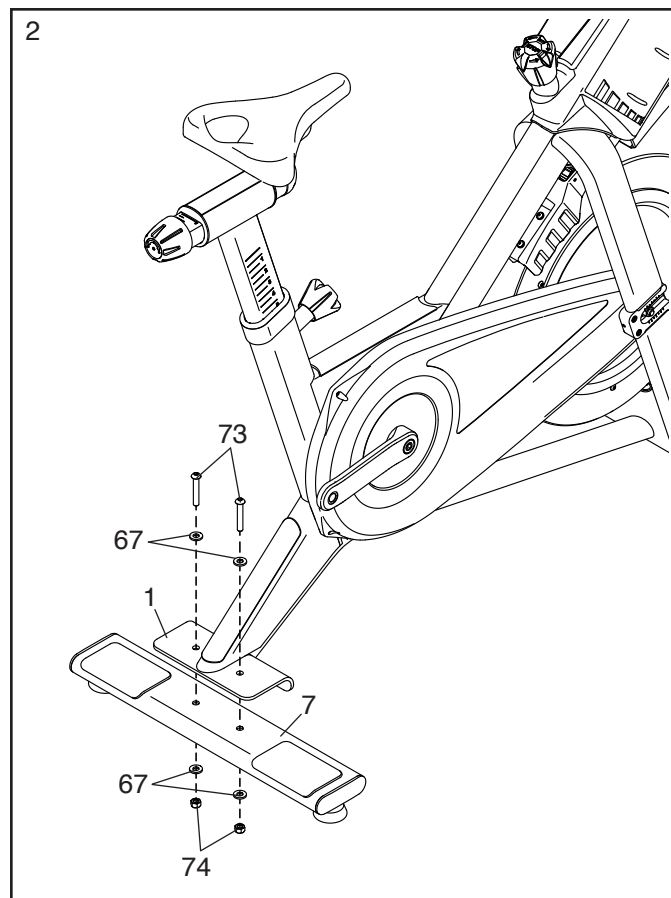


Montage is wellicht makkelijker met een schroevenset of een set sleutels. Om schade aan de onderdelen te vermijden, gebruik nooit elektrisch gereedschap.

1. Bevestig de Voorste Stabilisator (8) aan het Onderstel (1) met twee M10 x 50mm Hechtbouten met Ronde Kop (73), twee M10 Tussenringen (67) en twee M10 Slotmoeren (74).



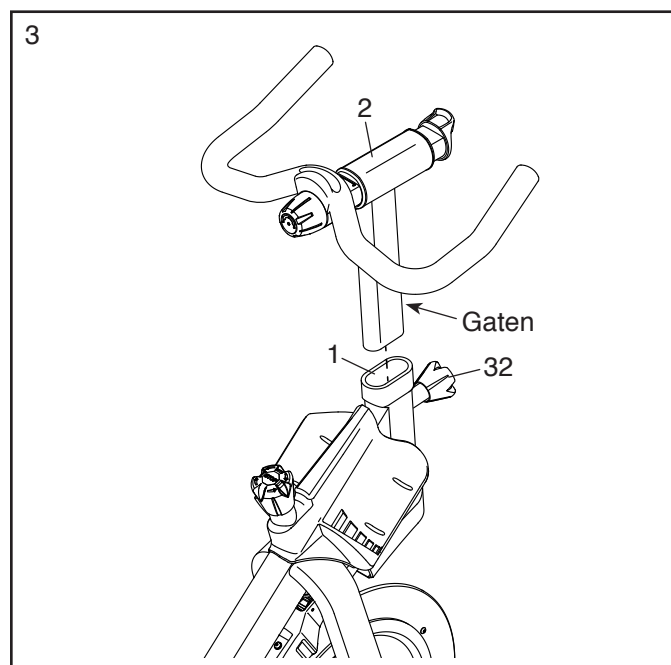
2. Bevestig de Achterste Stabilisator (7) aan het Onderstel (1) met twee M10 x 50mm Hechtbouten met Ronde Kop (73), twee M10 Tussenringen (67) en twee M10 Slotmoeren (74).



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

Maak de Buisknop (32) los aan de voorkant van het Onderstel (1) en trek eruit. Steek de Buis van het Armhendel (2) in het Onderstel.

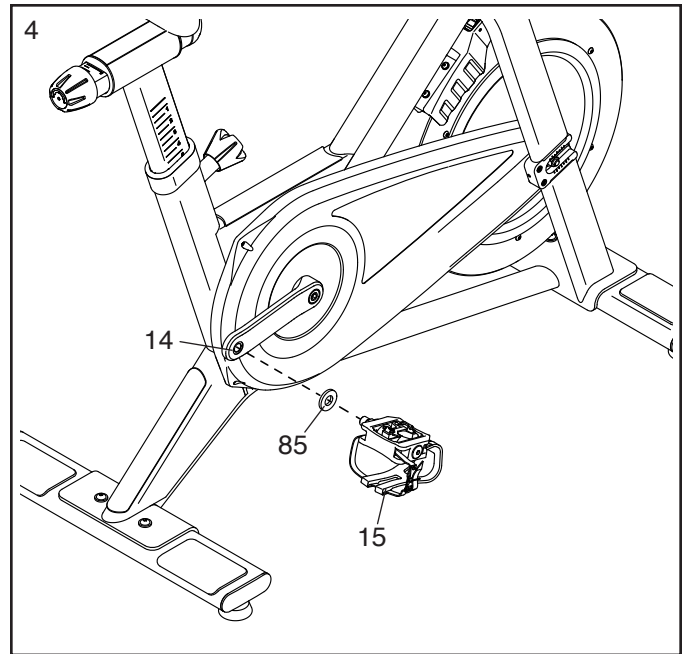
Verplaats de Buis van de Armhendel (2) naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de Buisknop (32) los in een van de afstelgaten van de Buis van de Armhendel en maak de Buisknop vast. **Zorg ervoor dat de Buisknop goed vastzit in een afstelgat.**



4. Neem het Rechter Pedaal (15), aangegeven door een "R" (*L of Left* geeft links aan; *R of Right* geeft rechts aan).

Draai met gebruik van een Engelse sleutel het Rechter Pedaal (15) en een Pedaal Tussenring (85) **naar rechts goed vast** in de Rechter Crankarm (14).

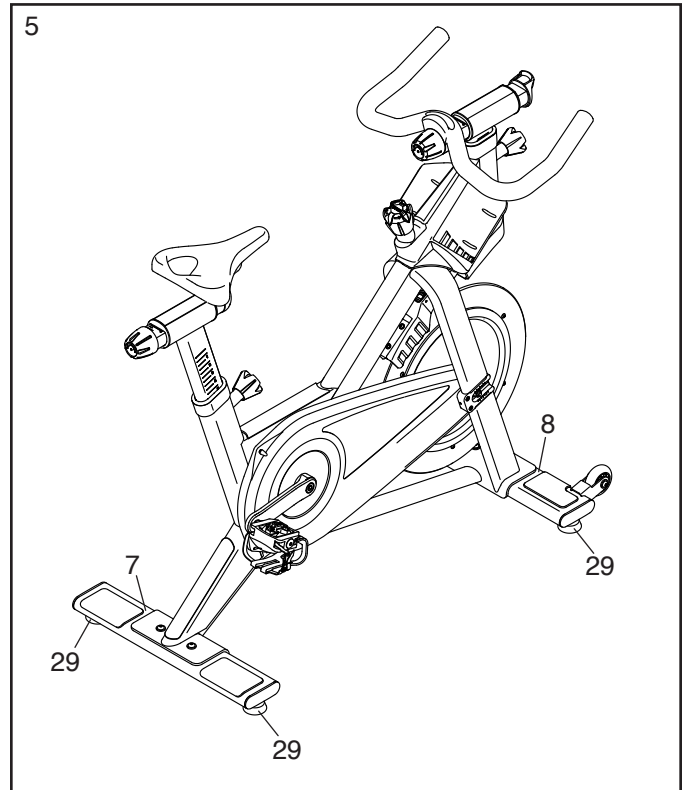
Draai het Linker Pedaal (niet getoond) en een Pedaal Tussenring (niet getoond) **naar links** in de Linker Crankarm (niet getoond).



5. Plaats de trainingfiets op de locatie waar deze zal worden gebruikt. **Tip: leg een matje onder de trainingfiets om uw vloer niet te beschadigen.**

Zorg dat alle Stelpoten (29) contact hebben met de vloer.

Als de Stelpoten (29) geen contact maken met de vloer, dient u de Stelpoten op de Achterste en Voorste Stabilisators (7, 8) losser of vaster te draaien tot alle vier de Stelpoten contact maken met de vloer.



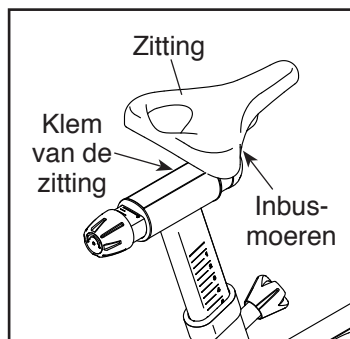
6. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingfiets goed vastgedraaid worden.** Aadacht: het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven.

HET GEBRUIKEN VAN DE TRAININGFIETS

HOE HET ZITTING BIJ TE STELLEN

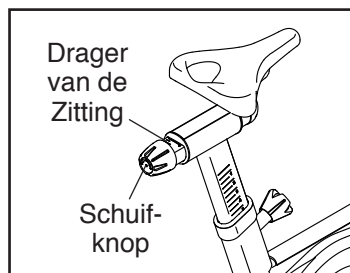
U kunt de hoek van de zitting afstellen in de meest comfortabele positie. U kunt de zitting ook naar voren of achteren schuiven om uw comfort te verhogen, of om de afstand tot het handvat af te stellen.

Om de positie van de zitting zijwaarts bij te stellen, dient u de inbusmoeren op de klem van de zitting een paar slagen los te draaien. Kantel vervolgens de zitting omhoog of omlaag of schuif de zitting naar voren of naar achteren naar de gewenste positie. Maak de inbusmoeren weer vast.



DE DRAGER VAN DE ZITTING AFSTELLEN

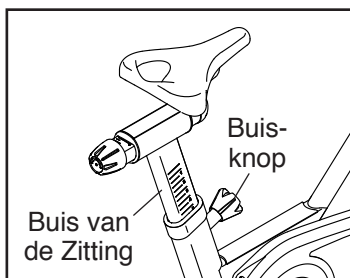
Om de stand van de drager van de zitting aan te passen, draait u de schuifknop los, beweegt u de drager van de zitting naar voren of naar achteren naar de gewenste positie en draait u de schuifknop weer stevig vast.



DE BUIS VAN HET ZITTING 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.

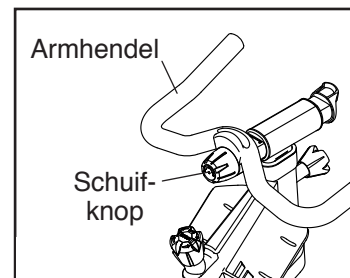
Om de buis van de zitting af te stellen, draait u de buisknop eerst los en duwt u het naar buiten. Beweeg de zitting naar omhoog of omlaag in de gewenste positie, laat de buisknop in een van de afstelga-



ten in de buis van de zitting los en draai de buisknop opnieuw stevig vast. **Zorg ervoor dat de buisknop goed vastzit in een afstelgat. BELANGRIJK: Pas de buis van de zitting niet verder aan dan het stopteken op de buis van de zitting.**

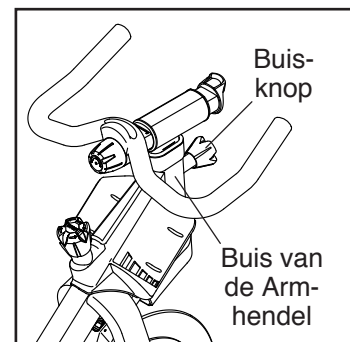
HOE DE ARMHENDEL BIJ TE STELLEN

Om de stand van de armhendel aan te passen, draait u de schuifknop los, beweegt u de armhendel naar voren of naar achteren naar de gewenste positie en draait u de schuifknop weer stevig vast.



DE BUIS VAN DE ARMHENDEL AFSTELLEN

Om de buis van de armhendel af te stellen, draait u de buisknop eerst los en duwt u het naar buiten. Beweeg de buis van de armhendel omhoog of omlaag, laat de buisknop in een van de afstelgaten in de buis van de armhendel los en draai de buisknop opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de buisknop goed vastzit in een afstelgat. BELANGRIJK: stel de buis van de armhendel niet verder af dan het stopteken op de buis van de armhendel.**



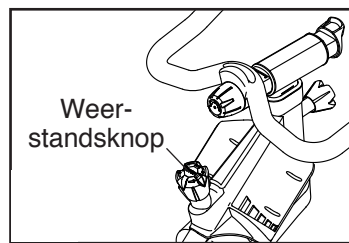
DE PEDALEN GEBRUIKEN

Om de teenkooikant van de pedalen te gebruiken (zie de tekening op pagina 4), steeft u uw schoenen in de teenkooien en trekt u aan de uiteinden van de teenriemen. Om de teenriemen af te stellen, houdt u de liptjes op de gespen ingedrukt, stelt u de teenriemen af op de gewenste stand en laat u de lipjes los.

Om de klemkant van de pedalen te gebruiken dient u fietsschoenen te dragen. Om u vast te klemmen aan de pedalen, drukt u de klemmen op uw fietsschoenen stevig in de sleuven van de pedalen totdat deze op hun plek vastklikken. Om de pedalen los te maken, draait u uw fietsschoenen naar buiten vanaf de pedalen.

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 te stoppen drukt u de weerstandsknop omlaag. Het vliegwiel moet geheel tot stilstand gebracht worden.

BELANGRIJK: als de trainingfiets niet wordt gebruikt, draait u de weerstandsknop helemaal vast.

DE FIETS GOED VLAK STELLEN

Indien de trainingfiets enigszins schommelt op de vloer tijdens gebruik, dient u één of beide stelpoten onder de voorste of achterste stabilisator te draaien tot de speling weg is (zie de tekening op pagina 4).

DE TRAININGFIETS ONDERHOUDEN

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

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de trainingfiets 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.**

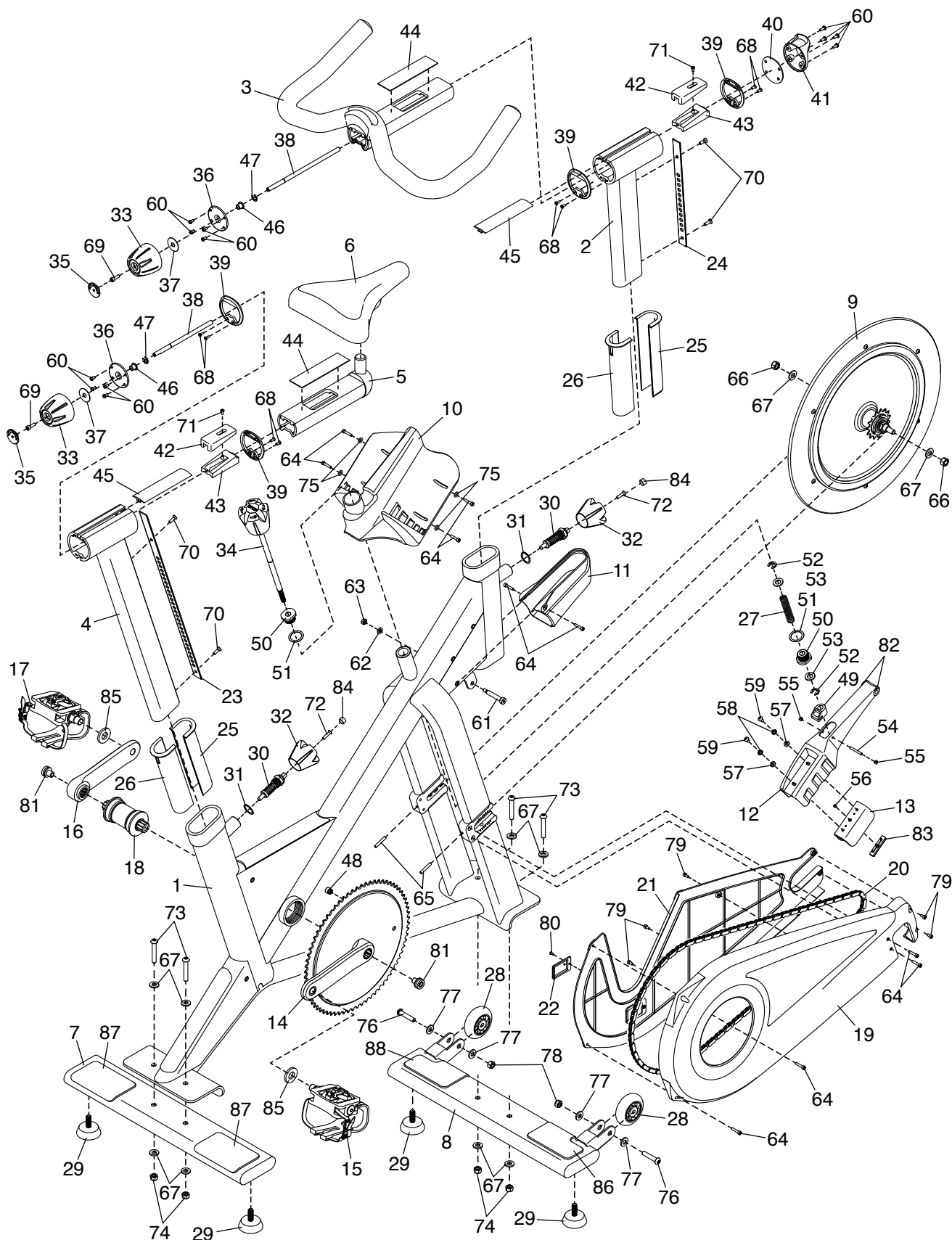
BELANGRIJK: om schade aan de trainingfiets en letsel voor de gebruiker te voorkomen, dient u alleen door de producent geleverde pedalen te gebruiken. Andere pedalen zijn mogelijk niet ontwikkeld voor gebruik in fitnessclubs of spinstudio's en kunnen gevaarlijk zijn.

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMEX81110.0 R0711A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	50	2	M22 Hulsmoer
2	1	Buis van de Armhendel	51	2	M22 x 30mm Tussenring
3	1	Armhendel	52	2	Grote E-clip
4	1	Buis van de Zitting	53	2	11mm x 20mm Tussenring
5	1	Drager van de Zitting	54	1	Blokpen
6	1	Zitting	55	2	Kleine E-clip
7	1	Achterste Stabilisator	56	1	M3 x 6mm Hechtschroef met Platte Kop
8	1	Voorste Stabilisator	57	2	M5 Tussenring
9	1	Vliegwiël	58	2	M5 Sterring
10	1	Accessoireshouder	59	2	M4 x 10mm Schroef met Ronde Kop
11	1	Weerstandskap	60	12	M4 x 8mm Hechtschroef met Ronde Kop
12	1	Weerstandsarm	61	1	M8 x 51mm x M6 Schouderbout
13	1	Eddy-magneet	62	1	M6 x 18mm Inbusschroef
14	1	Rechter Crankarm	63	1	M6 Slotmoer
15	1	Rechter Pedaal	64	10	M4 x 20mm Doppenschroef
16	1	Linker Crankarm	65	2	M5 x 30mm Stelschroef
17	1	Linker Pedaal	66	2	3/8" Moer
18	1	Onderste Beugel	67	10	M10 Tussenring
19	1	Buitenste Schild	68	8	M4 x 10mm Hechtschroef met Platte Kop
20	1	Ketting	69	2	M5 x 16mm Hechtdopschroef
21	1	Binnenste Scherm	70	4	M5 x 16mm Hechtschroef met Platte Kop
22	1	Sensorkap	71	2	M4 x 8mm Dopschroef
23	1	Selector van de Buis van de Zitting	72	2	M4 x 20mm Hechtschroef met Platte Kop
24	1	Selector van de Buis van de Armhendel	73	4	M10 x 50mm Hechtbout met Ronde Kop
25	2	Voorste Kaderbus	74	4	M10 Slotmoer
26	2	Achterste Kaderbus	75	4	M4 Tussenring
27	1	Spanningsveer	76	2	M6 x 40mm Hechtbout met Ronde Kop
28	2	Wiel	77	4	M6 Tussenring
29	4	Stelpoot	78	2	M6 Moer
30	2	Penmodule	79	5	M4 x 7mm Doppenschroef
31	2	20mm x 25mm Tussenring	80	1	Sensorkapschroef
32	2	Buisknop	81	2	Crankschroef
33	2	Schuifknop	82	2	Weerstandsbuis
34	1	Weerstandsknop	83	1	Remkussen
35	2	Knopkap	84	2	Buisknopkap
36	2	Wigkap	85	2	Pedaal Tussenring
37	2	M8 x 30mm Tussenring	86	1	Rechter Kap voor de Voorste Stabilisator
38	2	Afstelstang	87	2	Achterste Stabilisatorkap
39	4	Ringkap	88	1	Linker Kap voor de Voorste Stabilisator
40	1	Handleuninghouder			
41	1	Kapje van de Handleuning			
42	2	Bovenste Wig			
43	2	Onderste Wig			
44	2	Huls			
45	2	Buisscherm			
46	2	Bus van de Kap			
47	2	Medium E-clip			
48	1	Sensormagneet			
49	1	Weerstandsblok	*	—	Gebruiksaanwijzing

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



HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST

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 kft 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