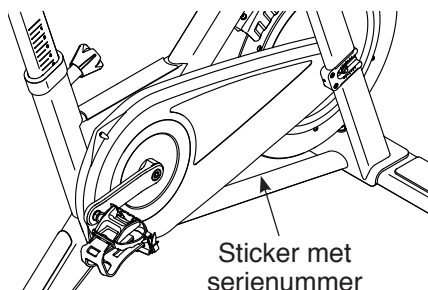


FREEMOTION[®] *511.0*

Modelnr. FMEX81121.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



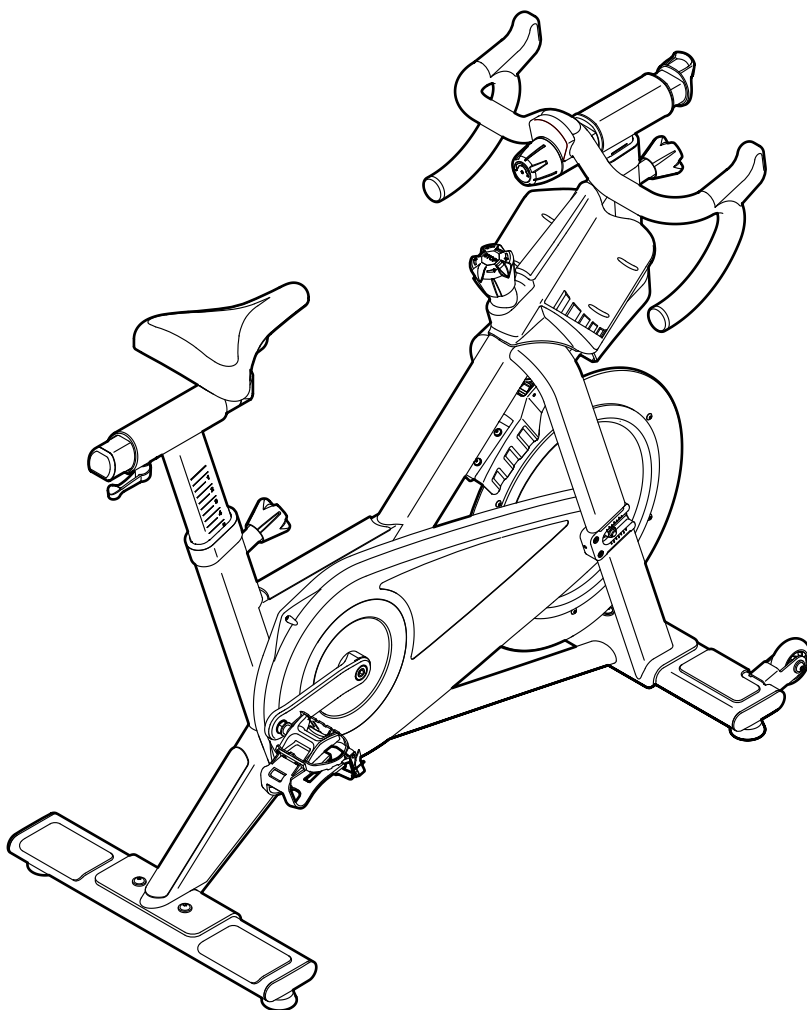
VRAGEN?

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

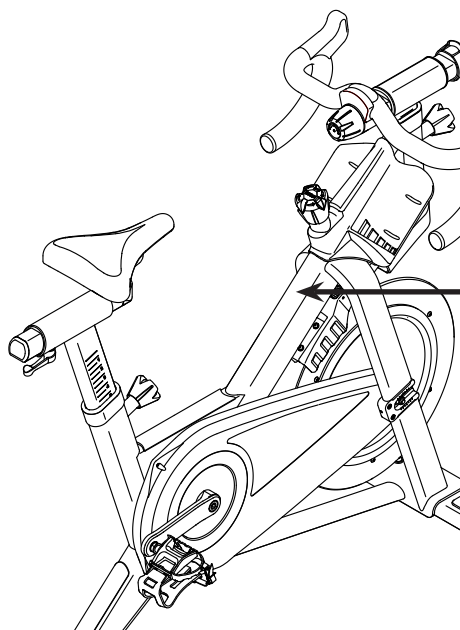


INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN	8
LIJST MET ONDERDELEN	10
GEDETAILLEERDE TEKENING	11
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.
 - Deze oefenfiets heeft geen vliegwiel.
 - 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 VOORZORGSMAATREGELEN



WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingsfiets 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 bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met 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 huishoudelijk gebruik in een omgeving met toezicht bedoeld.
5. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis 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 kan 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 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 weerstandknop omlaag.
14. Als de trainingsfiets niet wordt gebruikt, draait u de weerstandsknop helemaal vast om te voorkomen dat het vliegwiel gaat bewegen en vergrendelt u een van de crankarmen met de vergrendelriem.
15. Te veel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of tot de dood. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.

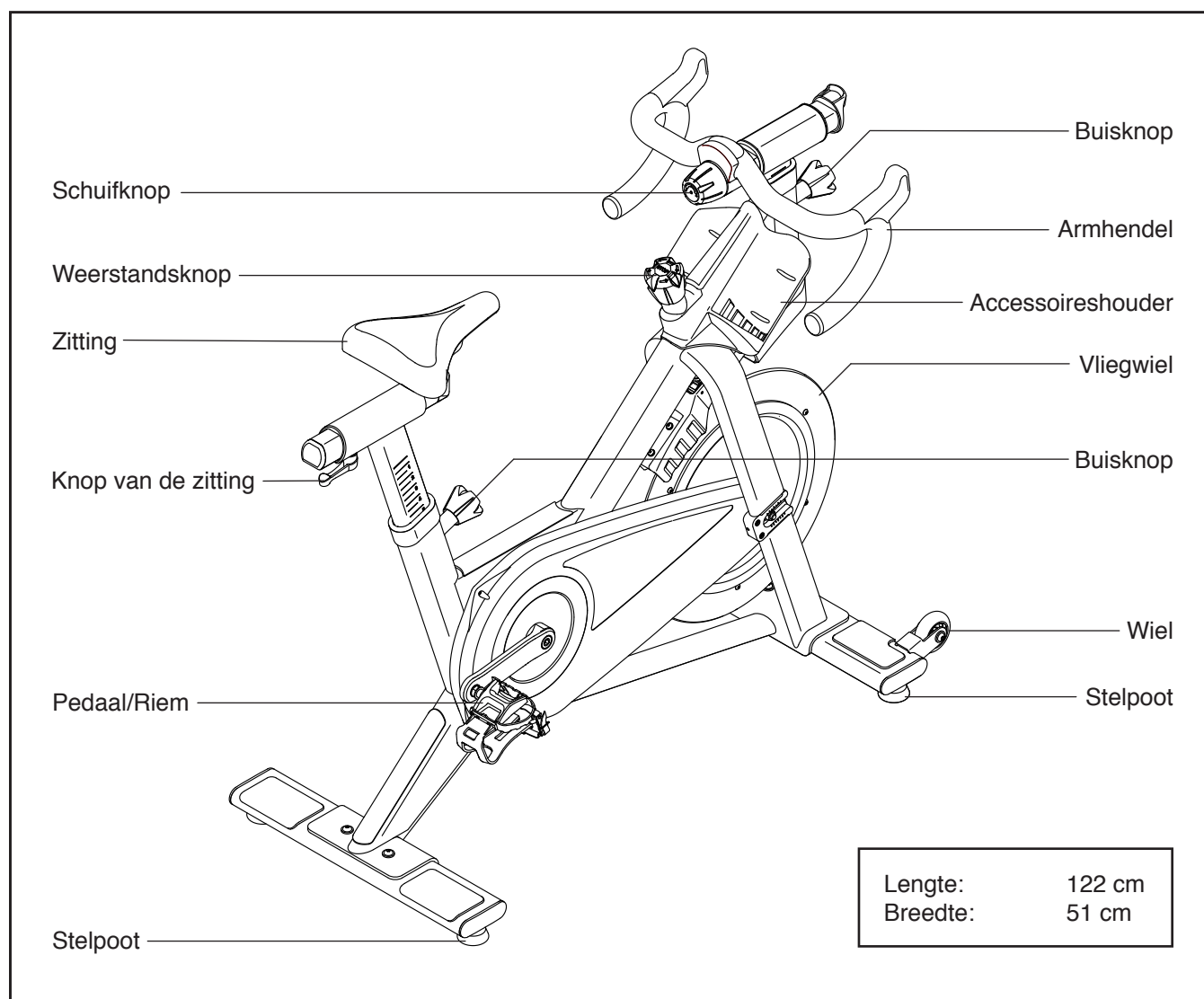
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe FREEMOTION® S11.0 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 S11.0 trainingsfiets biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen thuis 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 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.

- Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) is nodig voor de montage:

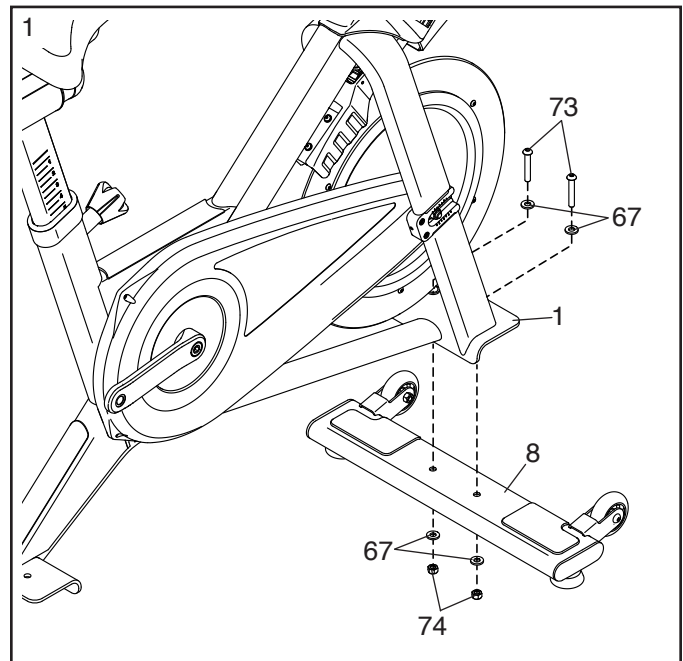
een instelbare sleutel

één 6 mm inbussleutel

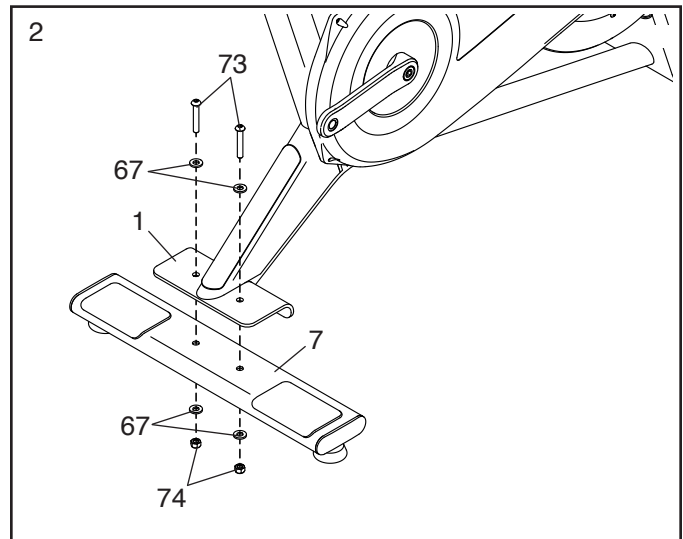
één Philips schroevendraaier

Montage is makkelijker met een set sleutels. Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u nooit elektrisch gereedschap te gebruiken.

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

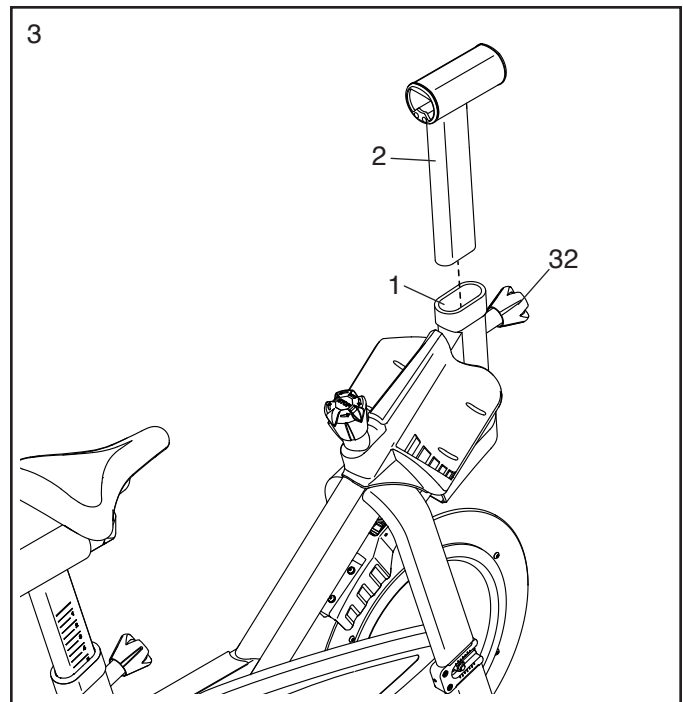


2. Bevestig de Achterste Stabilisator (7) aan het Onderstel (1) met twee M10 x 50mm Bouten met Ronde Kop (73), vier M10 Tussenringen (67) en twee M10 Slotmoeren (74).



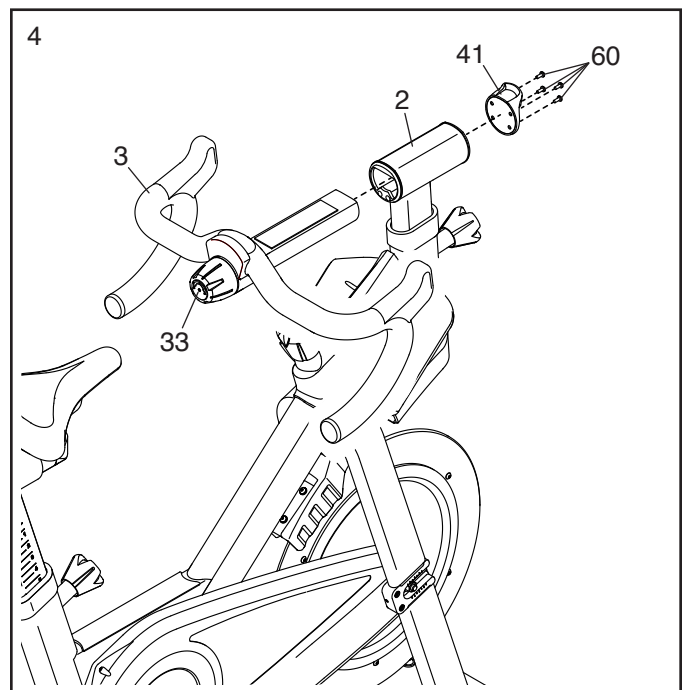
3. Richt de Buis van de Armhendel (2) zoals getoond.

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. Laat dan de Buisknop los in een van de afstellingsgaten in de Buis van de Armhendel en draai de Buisknop vast. **Zorg ervoor dat de Buisknop goed vastzit in een afstelgat.**



4. Steek de Armhendel (3) zover mogelijk in de Buis van de Armhendel (2). Draai dan de Schuifknop (33) vast.

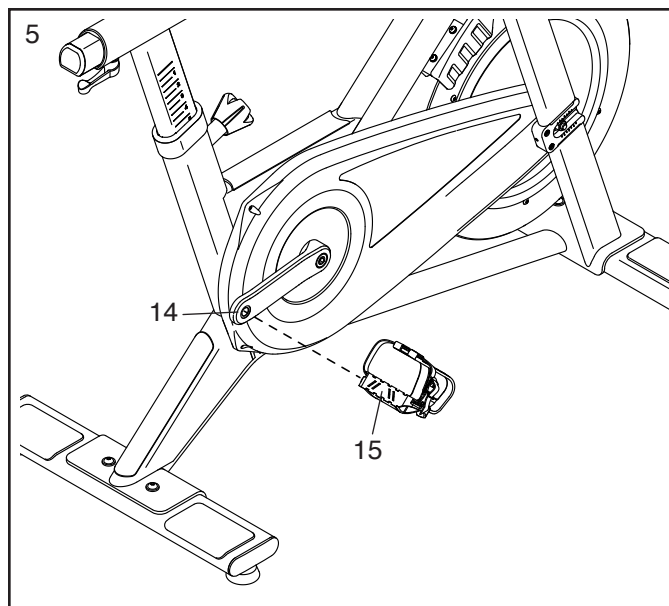
Maak het Kapje van de Handleuning (41) aan het Handleuning (3) vast met vier M4 x 8mm Schroeven (60).



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

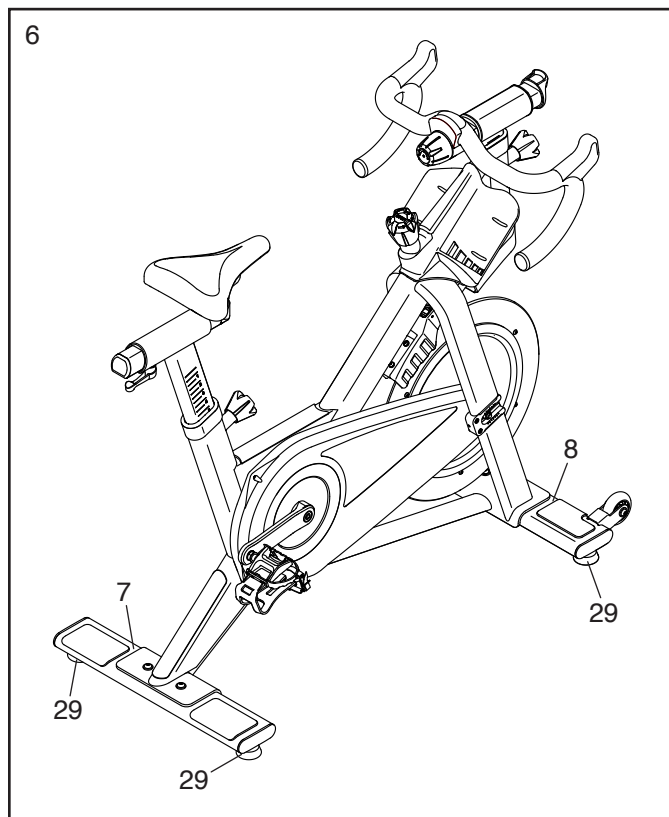
Draai met gebruik van een Engelse sleutel het Rechter Pedaal (15) **naar rechts** goed vast in de Rechter Crankarm (14).

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



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

Als de fiets wat wiebelt op uw vloer tijdens het gebruik draai dan de Stelpootjes (29) onder de Voorste of Achterste Stabilisator (7, 8) wat aan totdat de fiets goed vlak staat.



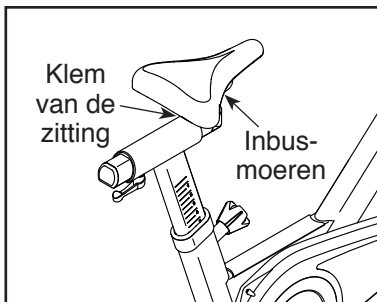
7. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid worden.** Let op: Het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven.

HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN

HOE HET ZADEL BIJ TE STELLEN

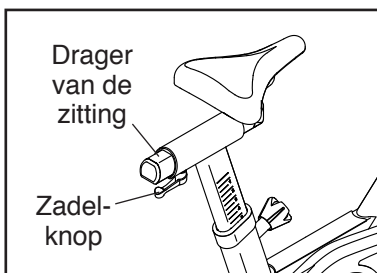
De hoek van het zadel en de voorwaartse positie van het zadel kan voor uw comfort worden aangepast.

Om de positie van het zadel 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

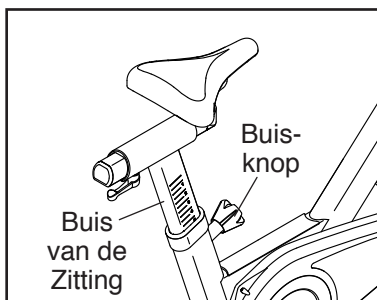
Om de stand van de drager van de zitting aan te passen, draait u de schuifknop los, beweegt u de drager van de zitting naar voren of naar achteren en draait u de zadelknop weer stevig vast. Let op: De zadelknop heeft een ratelhandvat. Om de zadelknop vaster of losser te draaien draait u de het handvat omhoog en draait u deze. Om het handvat te draaien zonder de zadelknop losser of vaster te maken, trekt u het handvat omlaag en draait u het.



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.

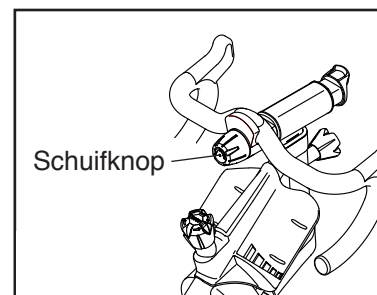
Om de buis van de zitting af te stellen, draait u de buisknop eerst los en duwt u het naar buiten. Beweeg de zitting naar omhoog of omlaag in de gewenste



positie, laat de buisknop in een van de afstelgaten 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: Verhoog de buis van de zitting niet verder dan het stopteken op de buis van de zitting.**

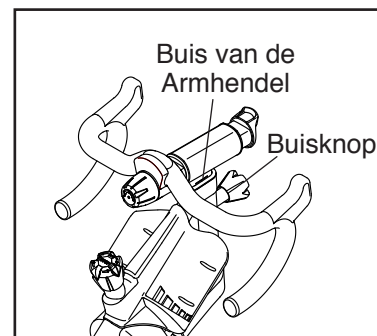
HOE DE ARMHENDEL BIJ TE STELLEN

Om de stand van de armhendel aan te passen, draait u de schuifknop los, beweegt u de armhendel naar voren of naar achteren 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: Verhoog de buis van het handvat niet verder dan het stopteken op de buis van het handvat.**

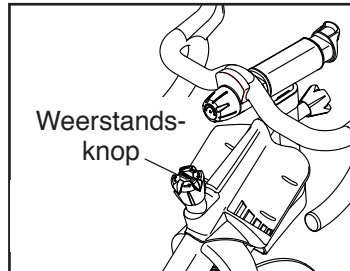


DE PEDALEN GEBRUIKEN

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

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.

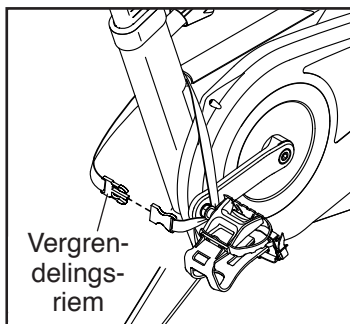
BELANGRIJK: Als de trainingsfiets niet wordt gebruikt, draait u de weerstandsknop helemaal vast.

DE FIETS GOED VLAK STELLEN

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

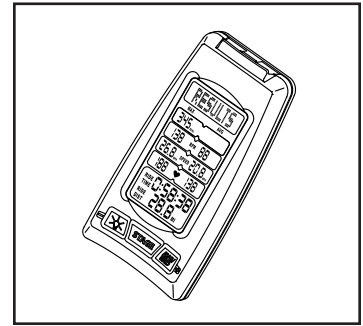
HET VERGRENDELEN VAN DE TRAININGSFIETS

Wanneer de trainingsfiets niet wordt gebruikt, kunt u de trainingsfiets vergrendelen door de vergrendelingsriem rond het onderstel en rond een van de crankarmen te vergrendelen, zoals afgebeeld.



HET OPTIONELE TRAININGSPANEEL

De trainingsfiets is compatibel met een optioneel trainingspaneel. Het krachtige trainingspaneel biedt een breed scala aan functies die zijn ontwikkeld om u te helpen een trainingsfietsprogramma te creëren en te beheren voor betere resultaten. **Voor het kopen van het trainingspaneel, kijkt u op de achterkant van deze handleiding.**



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.**

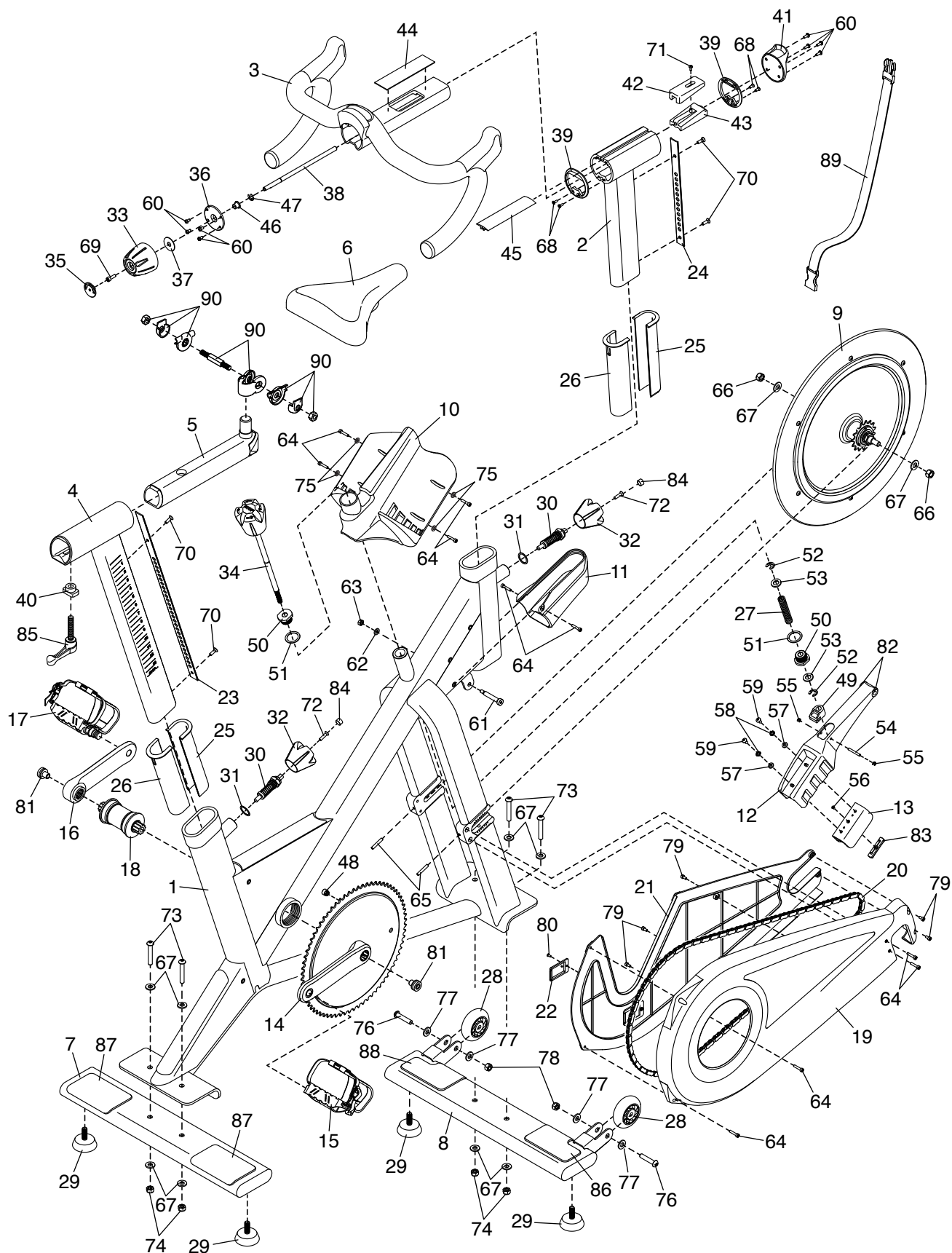
BELANGRIJK: Om schade aan de trainingsfiets en letsel voor de gebruiker te voorkomen, dient u alleen door de producent geleverde pedalen te gebruiken. Andere pedalen zijn mogelijk niet ontwikkeld voor gebruik in fitnessclubs of spinstudio's en kunnen gevaarlijk zijn.

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMEX81121.0 R0911A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	48	1	Sensormagneet
2	1	Buis van de Armhendel	49	1	Weerstandsblok
3	1	Armhendel	50	2	M22 Hulsmoer
4	1	Buis van de Zitting	51	2	M22 x 30mm Tussenring
5	1	Drager van de Zitting	52	2	Grote E-clip
6	1	Zitting	53	2	11mm x 20mm Tussenring
7	1	Achterste Stabilisator	54	1	Blokpen
8	1	Voorste Stabilisator	55	2	Kleine E-clip
9	1	Vliegwiel	56	1	M3 x 6mm Schroef met Platte Kop
10	1	Accessoireshouder	57	2	M5 Tussenring
11	1	Weerstandskap	58	2	M5 Sterring
12	1	Weerstandsarm	59	2	M4 x 10mm Schroef met Ronde Kop
13	1	Eddy-magneet	60	8	M4 x 8mm Schroef
14	1	Rechter Crankarm	61	1	M8 x 51mm x M6 Schouderbout
15	1	Rechter Pedaal	62	1	M6 x 18mm Inbusschroef
16	1	Linker Crankarm	63	1	M6 Slotmoer
17	1	Linker Pedaal	64	10	M4 x 20mm Doppenschroef
18	1	Onderste Beugel	65	2	M5 x 30mm Stelschroef
19	1	Buitenste Schild	66	2	3/8" Moer
20	1	Ketting	67	10	M10 Tussenring
21	1	Binnenste Scherm	68	4	M4 x 10mm Schroef met Platte Kop
22	1	Sensorkap	69	1	M5 x 16mm Doppenschroef
23	1	Selector van de Buis van de Zitting	70	4	M5 x 16mm Schroef met Platte Kop
24	1	Selector van de Buis van de Armhendel	71	1	M4 x 8mm Dopschroef
25	2	Voorste Kaderbus	72	2	M4 x 20mm Schroef met Platte Kop
26	2	Achterste Kaderbus	73	4	M10 x 50mm Bout met Ronde Kop
27	1	Spanningsveer	74	4	M10 Slotmoer
28	2	Wiel	75	4	M4 Tussenring
29	4	Stelpoot	76	2	M6 x 40mm Bout met Ronde Kop
30	2	Penmodule	77	4	M6 Tussenring
31	2	20mm x 25mm Tussenring	78	2	M6 Moer
32	2	Buisknop	79	5	M4 x 7mm Doppenschroef
33	1	Schuifknop	80	1	Sensorkapschroef
34	1	Weerstandsknop	81	2	Crankschroef
35	1	Knopkap	82	2	Weerstandsbuis
36	1	Wigkap	83	1	Remkussen
37	1	M8 x 30mm Tussenring	84	2	Kapje van de Buisknop
38	1	Afstelstang	85	1	Zadelknop
39	2	Ringkap	86	1	Rechter stabilisatorkap aan de Voorkant
40	1	Tussenstuk van de Zadelknop	87	2	Achterste Stabilisatorkap
41	1	Kapje van de Handleuning	88	1	Linker Stabilisatorkap aan de Voorkant
42	1	Bovenste Wig	89	1	Vergrendelingsriem
43	1	Onderste Wig	90	1	Klem van de Zitting
44	1	Huls	*	—	Gebruikershandleiding
45	1	Buisscherm			
46	1	Bus van de Kap			
47	1	Medium E-clip			

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 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 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 GEDETAILEERDE 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