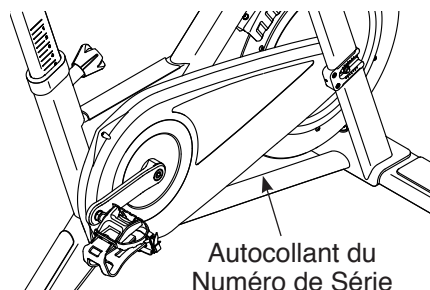


FREEMOTION[®] *511.0*

N°. du Modèle FMEX81121.0

N°. de Série _____

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



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

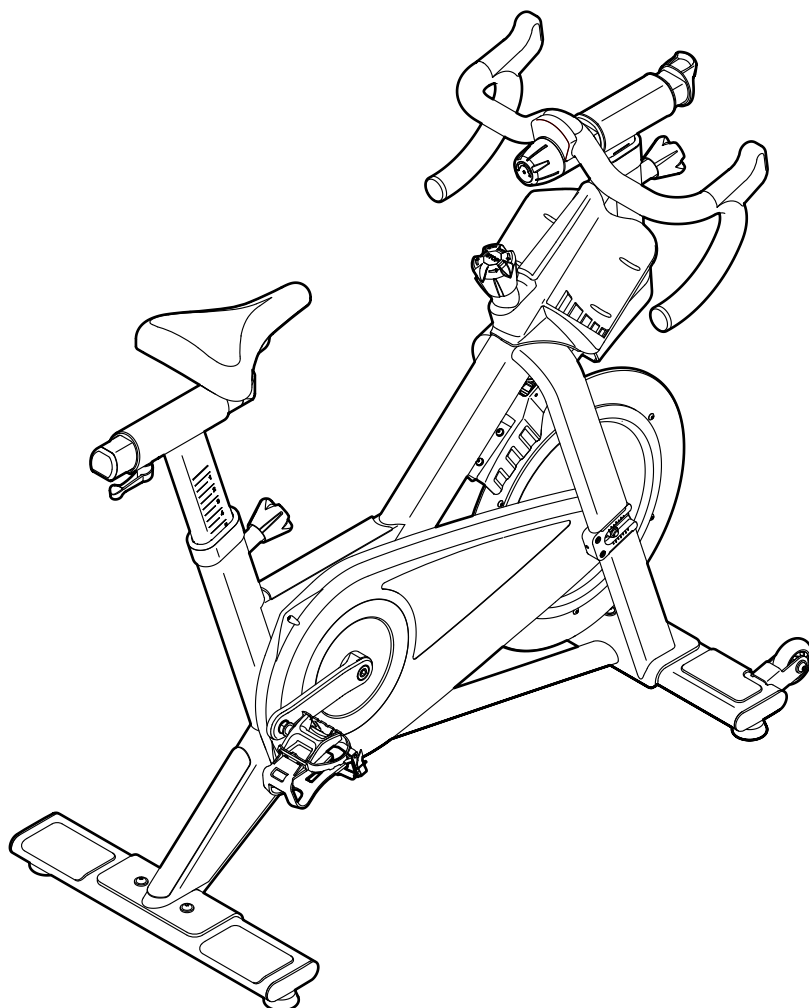
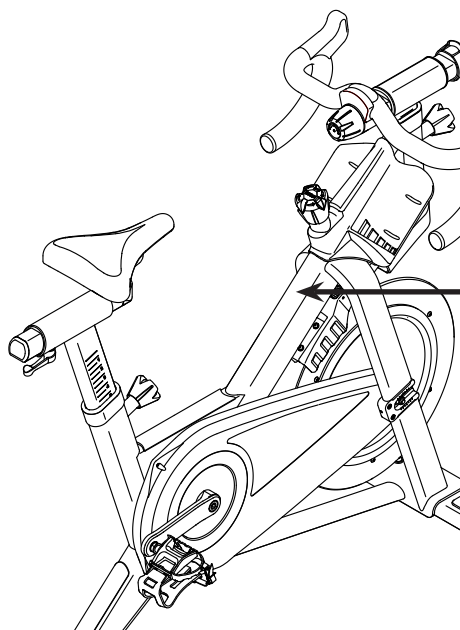


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE	8
LISTE DES PIÈCES	10
SCHÉMA DÉTAILLÉ	11
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.



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.
- Ce vélo d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 159 kg.
- 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.
- Placez la résistance sur le niveau le plus haut quand le vélo n'est
- 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 d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant 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 protégeant le recouvrement du sol. Veillez à laisser au moins 0,6 m (2 pi) 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 quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop 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 les personnes dont le poids excède 159 kg.
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 bouton de résistance.
14. Lorsque le vélo d'exercice demeure inutilisé, vissez à fond le bouton de résistance pour immobiliser le volant et bloquez l'un des bras du pédalier à l'aide de la sangle de blocage.
15. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.

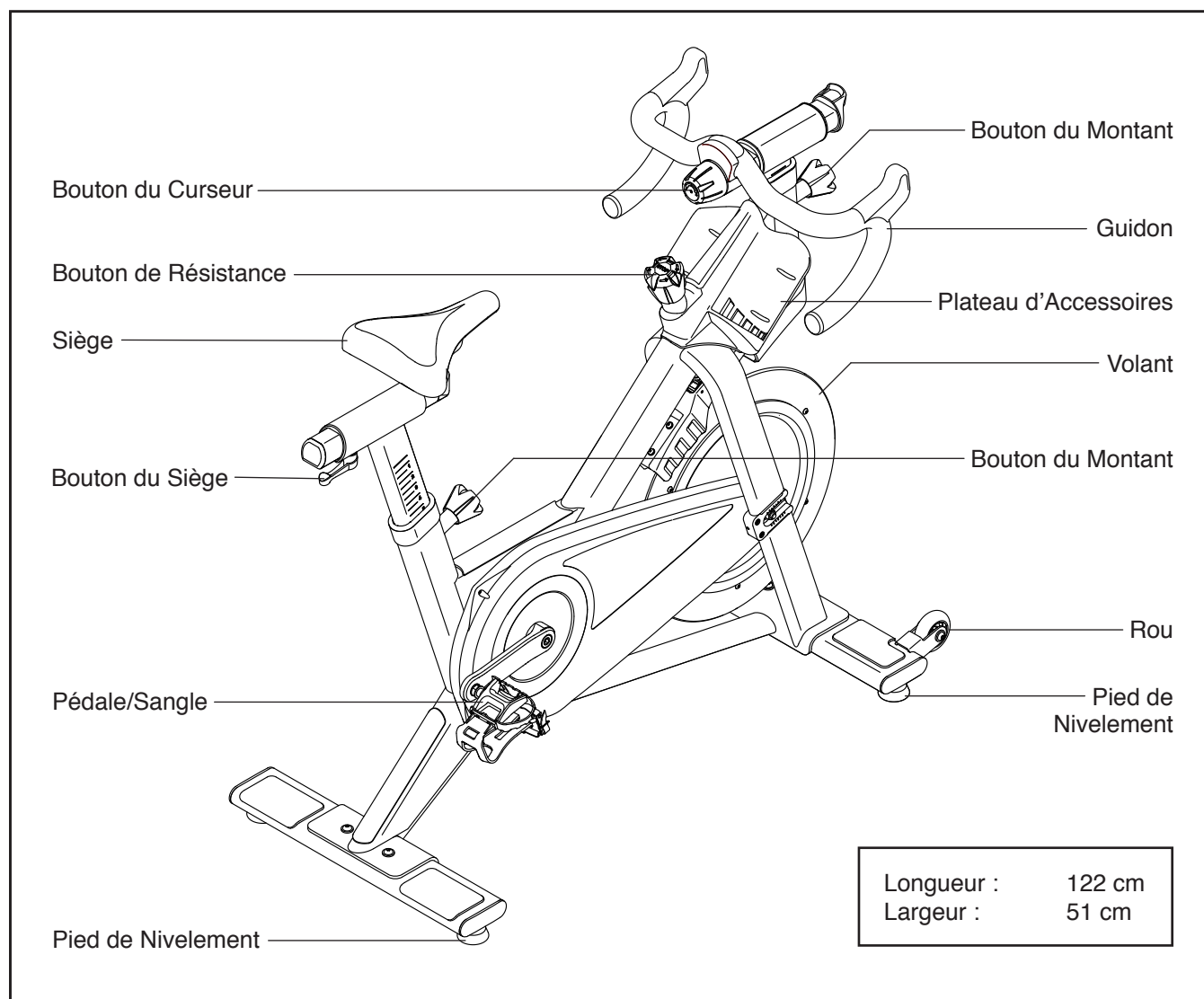
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le nouveau vélo d'exercice FREEMOTION® S11.0. Le vélo est un exercice efficace pour renforcer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et tonifier les muscles de votre corps. Le vélo d'exercice S11.0 offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

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.

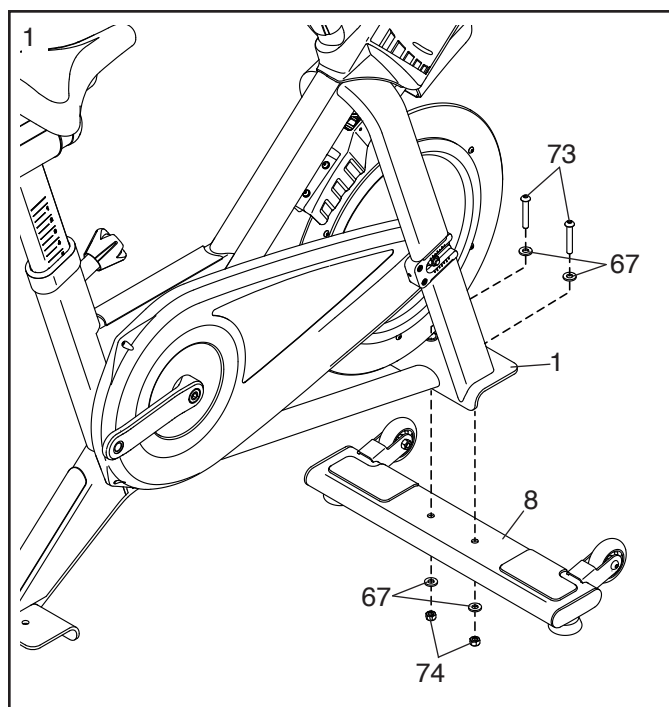
Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



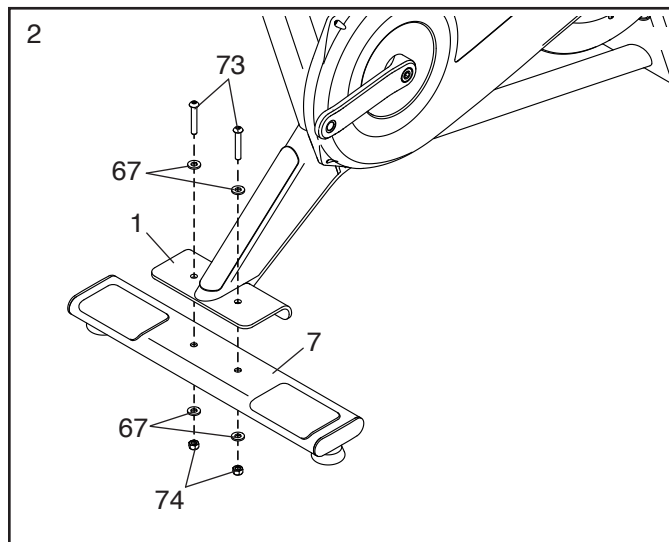
ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de toutes les étapes d'assemblage.
- Si une pièce n'est pas dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle peut être déjà fixée.
- Les outils suivants (non compris) sont nécessaires :
 - une clé à molette
 - une clé hexagonale de 6 mm
 - un tournevis à pointe cruciforme
- Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

1. Fixez le Stabilisateur Avant (8) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de M10 x 50mm (73), quatre Rondelles de M10 (67) et deux Écrous de Blocage de M10 (74).

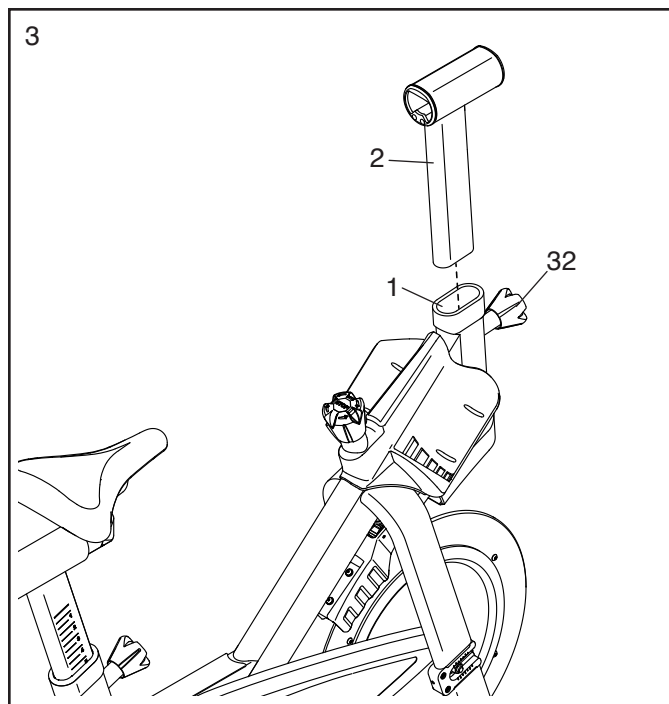


2. Fixez le Stabilisateur Arrière (7) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de M10 x 50mm (73), quatre Rondelles de M10 (67) et deux Écrous de Blocage de M10 (74).



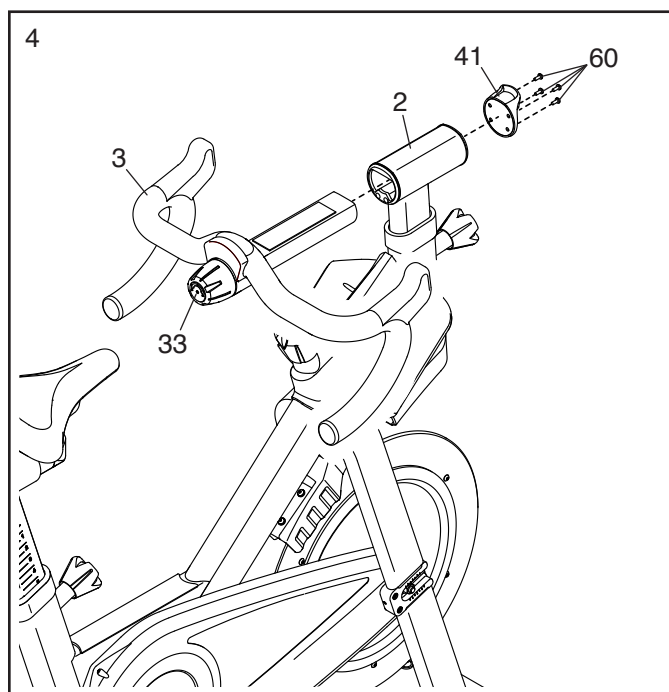
3. Orientez le Montant du Guidon (2) tel qu'il est indiqué.

Desserrez le Bouton du Montant (32) à l'avant du Cadre (1) et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, introduisez le Montant du Guidon (2) dans le Cadre. Puis, relâchez le Bouton du Montant à l'intérieur de l'un des orifices de réglage du Montant du Guidon, et serrez ensuite le Bouton du Montant. **Veillez à ce que le Bouton du Montant soit fermement ancré dans un orifice de réglage.**



4. Enfoncez le Guidon (3) le plus loin possible à l'intérieur du Montant du Guidon (2). Ensuite, vissez le Bouton du Curseur (33).

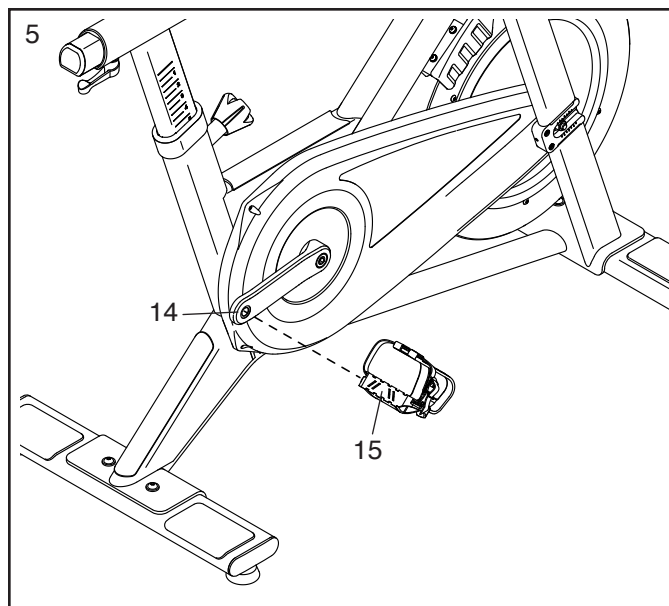
Fixez l'Embout Guidon (41) au Guidon (3) à l'aide de quatre Vis de M4 x 8mm (60).



5. Identifiez la Pédale Droite (15), marquée de la lettre R (*L* ou *Left* indique gauche ; *R* ou *Right* indique droite).

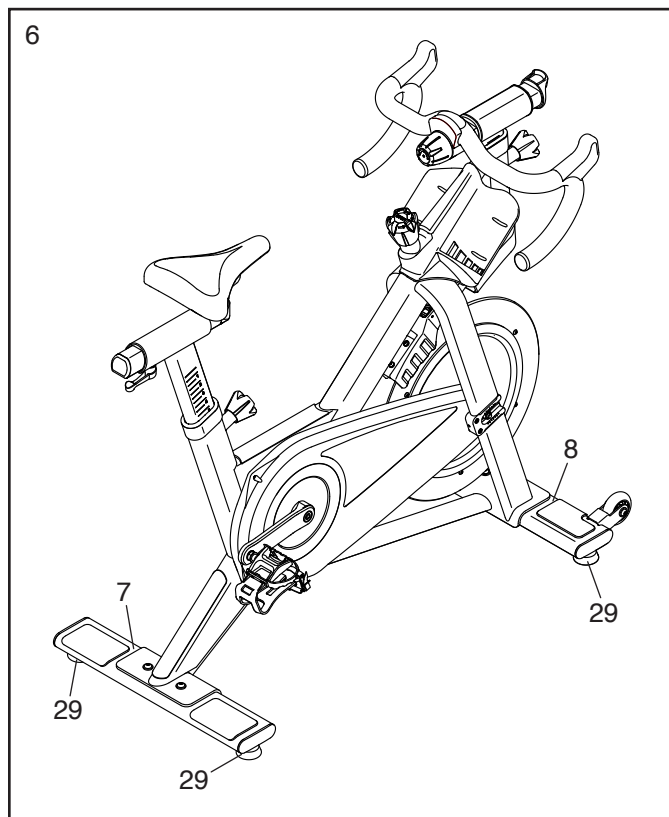
À l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale Droite (15) **dans le sens horaire** à l'intérieur du Bras du Pédaalier Droit (14).

Vissez la Pédale Gauche (non illustrée) **dans le sens antihoraire** à l'intérieur du Bras du Pédaalier Gauche (non illustré).



6. 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.**

Si le vélo d'exercice oscille légèrement durant l'utilisation, vissez ou dévissez les Pieds de Nivellement (29) sous le Stabilisateur Arrière ou Avant (7, 8) jusqu'à éliminer le mouvement.



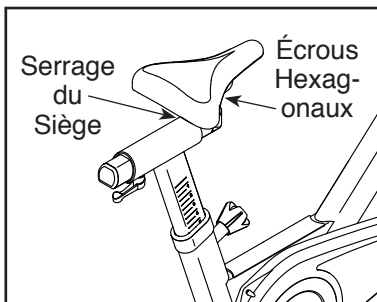
7. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'exercice.**
Remarque : Une fois l'assemblage terminé, des pièces peuvent être excédentaires.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

L'angle et la position avant du siège sont réglables pour accroître le confort.

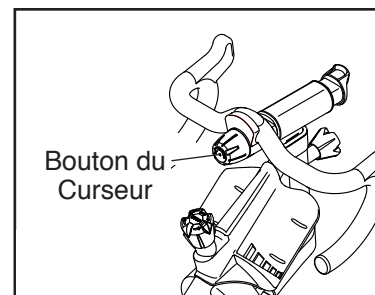
Pour régler le siège, dévissez d'abord les écrous hexagonaux du serrage du siège sur quelques tours. Puis, inclinez le siège vers le haut ou le bas, ou glissez-le vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position voulue. Ensuite, revissez les écrous hexagonaux.



ou le bas, relâchez le bouton du montant à l'intérieur d'un orifice de réglage du montant du siège et serrez fermement le bouton du montant. **Veillez à ce que le bouton du montant 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 GUIDON

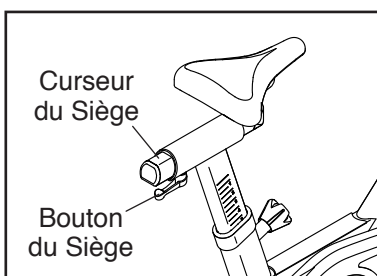
Pour régler la position du guidon, desserrez le bouton du curseur, déplacez le guidon vers l'avant ou l'arrière, puis resserrez fermement le bouton.



COMMENT RÉGLER LE CURSEUR DU SIÈGE

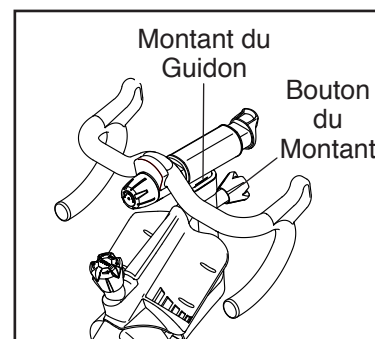
Pour régler la position du curseur du siège, desserrez le bouton du siège, déplacez le curseur vers l'avant ou l'arrière, puis resserrez fermement le bouton.

Remarque : Le bouton du siège comporte une poignée à cliquet simple. Pour desserrer le bouton du siège, élevez et tournez la poignée. Pour tourner la poignée sans desserrer ni resserer le bouton du siège, rabattez la poignée puis tournez-la.



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU GUIDON

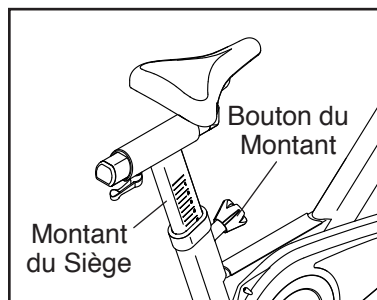
Pour régler la position du montant du guidon, desserrez d'abord le bouton du montant et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, déplacez le montant du guidon vers le haut ou le bas, relâchez le bouton du montant à l'intérieur d'un orifice de réglage du montant du guidon et serrez fermement le bouton du montant. **Veillez à ce que le bouton du montant 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 LE MONTANT DU SIÈGE

Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à la hauteur appropriée. En pédalant, 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 du montant et tirez-le vers l'extérieur. Ensuite, déplacez le montant du siège vers le haut

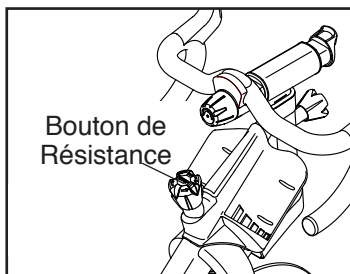


COMMENT UTILISER LES PÉDALES

Pour utiliser les pédales (voir le schéma à la page 4), introduisez vos chaussures dans les cale-pieds et tirez les extrémités des sangles cale-pied. Pour desserrer les sangles cale-pied, 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 réduire la résistance, tournez le bouton de résistance dans le sens antihoraire.



Pour immobiliser le volant, abaissez le bouton de résistance. Le volant devrait s'immobiliser rapidement et complètement.

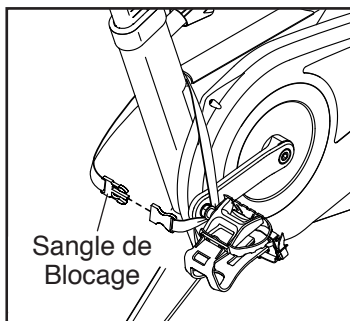
IMPORTANT : lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de résistance.

COMMENT METTRE DE NIVEAU LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice oscille légèrement durant l'utilisation, tournez l'un des pieds ou les deux pieds de nivellement du stabilisateur avant ou arrière (voir le schéma à la page 4) jusqu'à éliminer le mouvement.

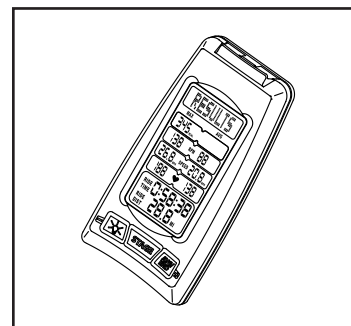
COMMENT VERROUILLER LE VÉLO D'EXERCICE

Lorsque le vélo d'exercice demeure inutilisé, verrouillez-le en enroulant la sangle de blocage autour du cadre et de l'un des bras du pédalier, tel qu'indiqué.



LA CONSOLE D'ENTRAÎNEMENT OPTIONNELLE

Le vélo d'exercice interagit avec une console d'entraînement optionnelle. Cette console d'entraînement perfectionnée offre un vaste éventail de fonctions conçues de sorte à vous aider à créer et gérer un programme d'entraînement sur vélo d'exercice pour obtenir de meilleurs résultats. **Pour acheter la console d'entraînement, reportez-vous à la page de couverture arrière du manuel.**



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.**

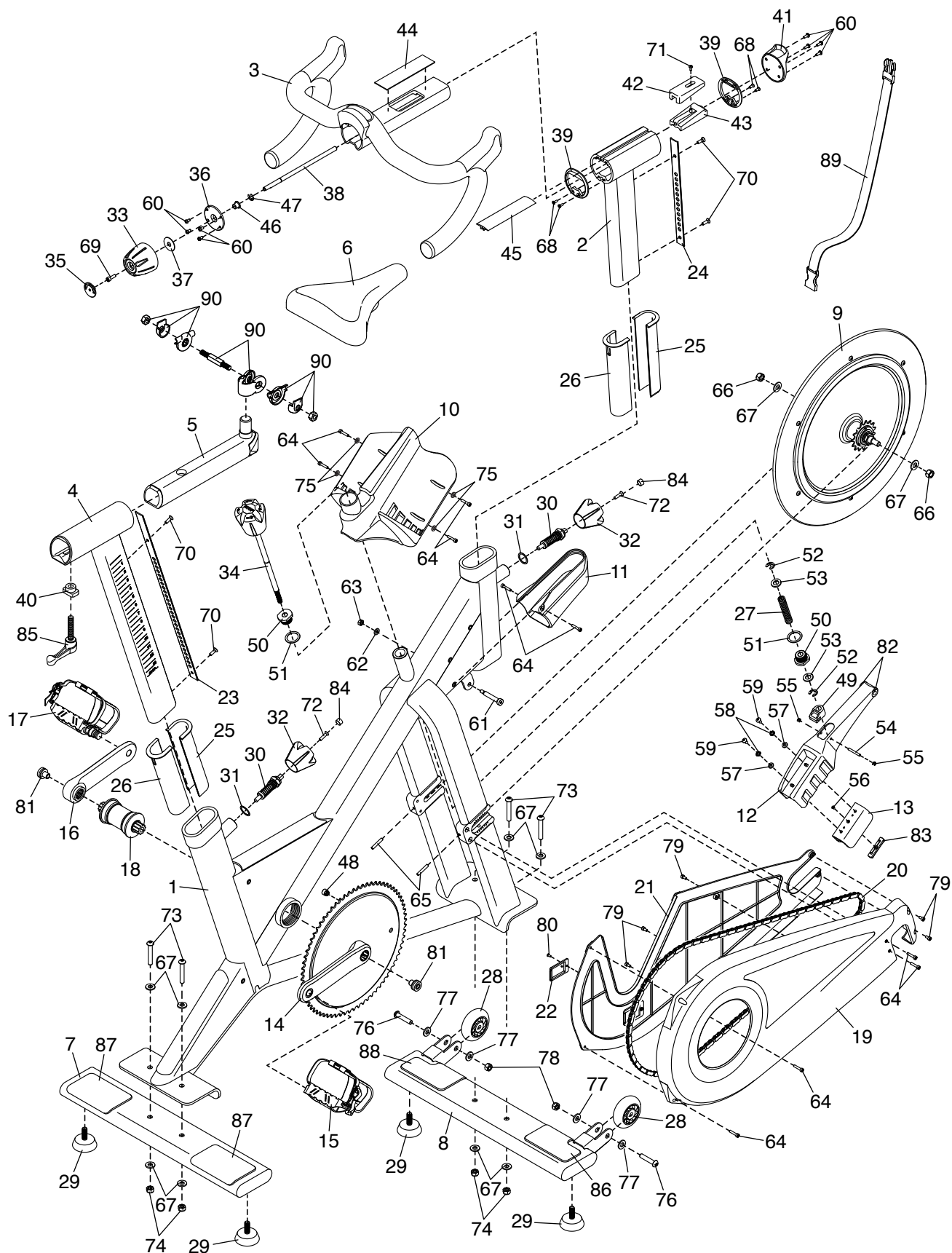
IMPORTANT : pour éviter d'endommager le vélo d'exercice et prévenir les blessures à l'utilisateur, n'utilisez que des pédales provenant du fabricant. Les autres pédales ne pourraient pas être conçues pour l'utilisation dans des centres de culture physique ou salles de cyclisme intérieur, et peuvent être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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle FMEX81121.0 R0911A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	47	1	Agrafe en E Moyenne
2	1	Montant du Guidon	48	1	Aimant du Capteur
3	1	Guidon	49	1	Bloc de Résistance
4	1	Montant du Siège	50	2	Manchon Taraudé de M22
5	1	Curseur du Siège	51	2	Rondelle de M22 x 30mm
6	1	Siège	52	2	Grande Agrafe en E
7	1	Stabilisateur Arrière	53	2	Rondelle de 11mm x 20mm
8	1	Stabilisateur Avant	54	1	Goupille du Bloc
9	1	Volant	55	2	Petite Agrafe en E
10	1	Plateau d'Accessoires	56	1	Vis à Tête Plate de M3 x 6mm
11	1	Couvercle de Résistance	57	2	Rondelle de M5
12	1	Bras de Résistance	58	2	Rondelle Étoilée de M5
13	1	Aimant de Traînée	59	2	Vis en Bouton de M5 x 10mm
14	1	Bras du Pédalier Droit	60	8	Vis de M4 x 8mm
15	1	Pédale Droite	61	1	Boulon à Épaulement de M8 x 51mm x M6
16	1	Bras du Pédalier Gauche	62	1	Vis Hexagonale de M6 x 18mm
17	1	Pédale Gauche	63	1	Écrou de Blocage de M6
18	1	Support Inférieur	64	10	Vis à Douille de M4 x 20mm
19	1	Capot Externe	65	2	Vis de Blocage de M5 x 30mm
20	1	Chaîne	66	2	Écrou de 3/8"
21	1	Capot Interne	67	10	Rondelle de M10
22	1	Couvercle du Capteur	68	4	Vis à Tête Plate de M4 x 10mm
23	1	Sélecteur du Montant du Siège	69	1	Vis à Douille de M5 x 16mm
24	1	Sélecteur du Montant du Guidon	70	4	Vis à Tête Plate de M5 x 16mm
25	2	Manchon Avant du Cadre	71	1	Vis Filetée sous Tête de M4 x 8mm
26	2	Montant Arrière du Cadre	72	2	Vis à Tête Plate de M4 x 20mm
27	1	Ressort Tendeur	73	4	Boulon en Bouton de M10 x 50mm
28	2	Roulette	74	4	Écrou de Blocage de M10
29	4	Pied de Nivèlement	75	4	Rondelle de M4
30	2	Ensemble Goupille	76	2	Boulon en Bouton de M6 x 40mm
31	2	Rondelle de 20 mm x 25mm	77	4	Rondelle de M6
32	2	Bouton du Montant	78	2	Écrou de M6
33	1	Bouton du Curseur	79	5	Vis à Douille de M4 x 7mm
34	1	Bouton de Résistance	80	1	Vis du Couvercle du Capteur
35	1	Embout du Bouton	81	2	Vis du Pédalier
36	1	Embout-Cale	82	2	Bague de Résistance
37	1	Rondelle de M8 x 30mm	83	1	Plaquette de Frein
38	1	Tige de Réglage	84	2	Embout du Bouton du Montant
39	2	Embout de la Bague	85	1	Bouton du Siège
40	1	Bague d'Espacement du Montant du Siège	86	1	Couvre-Stabilisateur Avant Droit
41	1	Embout du Guidon	87	2	Couvre-Stabilisateur Arrière
42	1	Cale Supérieure	88	1	Couvre-Stabilisateur Avant Gauche
43	1	Cale Inférieure	89	1	Sangle de Blocage
44	1	Manchon	90	1	Serrage du Siège
45	1	Volet du Montant	*	—	Manuel de l'Utilisateur
46	1	Bague de l'Embout			

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. **Veuillez 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