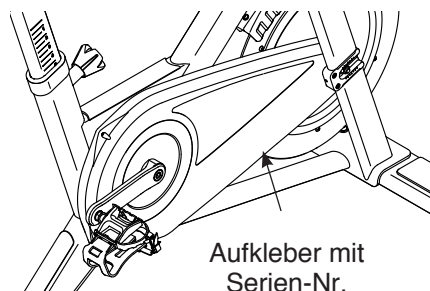


FREEMOTION® S11.0

Modell-Nr. FMEX81121.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



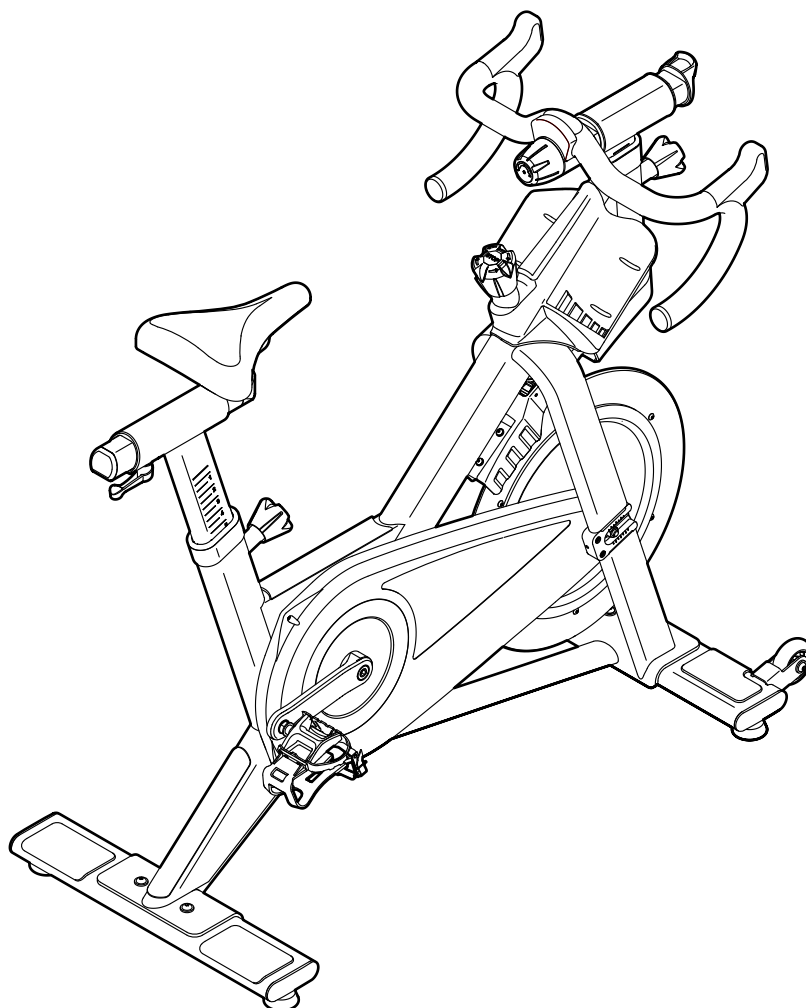
FRAGEN?

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

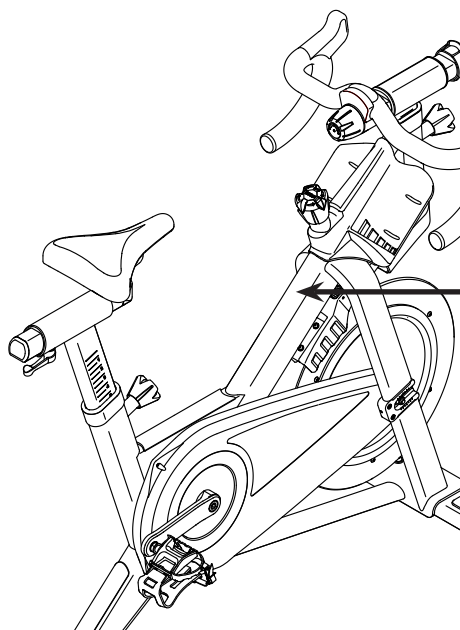


INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS	8
TEILELISTE	10
DETAILZEICHNUNG	11
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN.....	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber liegt 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.
- Dieses Fahrrad hat keinen Freilauf.
- Das maximale Benutzergewicht von 159 kg darf nicht überschritten werden.
- 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.
- Stellen Sie den Widerstand auf die maximale Stufe ein, wenn das Trainingsfahrrad nicht in Gebrauch ist.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ 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 irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. 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, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
6. Stellen Sie das Trimmfahrrad auf eine ebene Fläche und legen Sie darunter eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs. 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 jederzeit ferngehalten werden.
9. Tragen Sie angemessene Kleidung während des Trainings. Tragen Sie keine zu lockere 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 159 kg wiegen.
11. Halten Sie Ihren Rücken immer 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 kurzerhand zu stoppen, drücken Sie den Widerstandsknopf nach unten.
14. Wenn das Trimmfahrrad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Widerstandsknopf fest an, um ein Bewegen des Schwungrads zu verhindern, und sperren Sie eines der Kurbelarme mit dem Sperrriemen.
15. Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

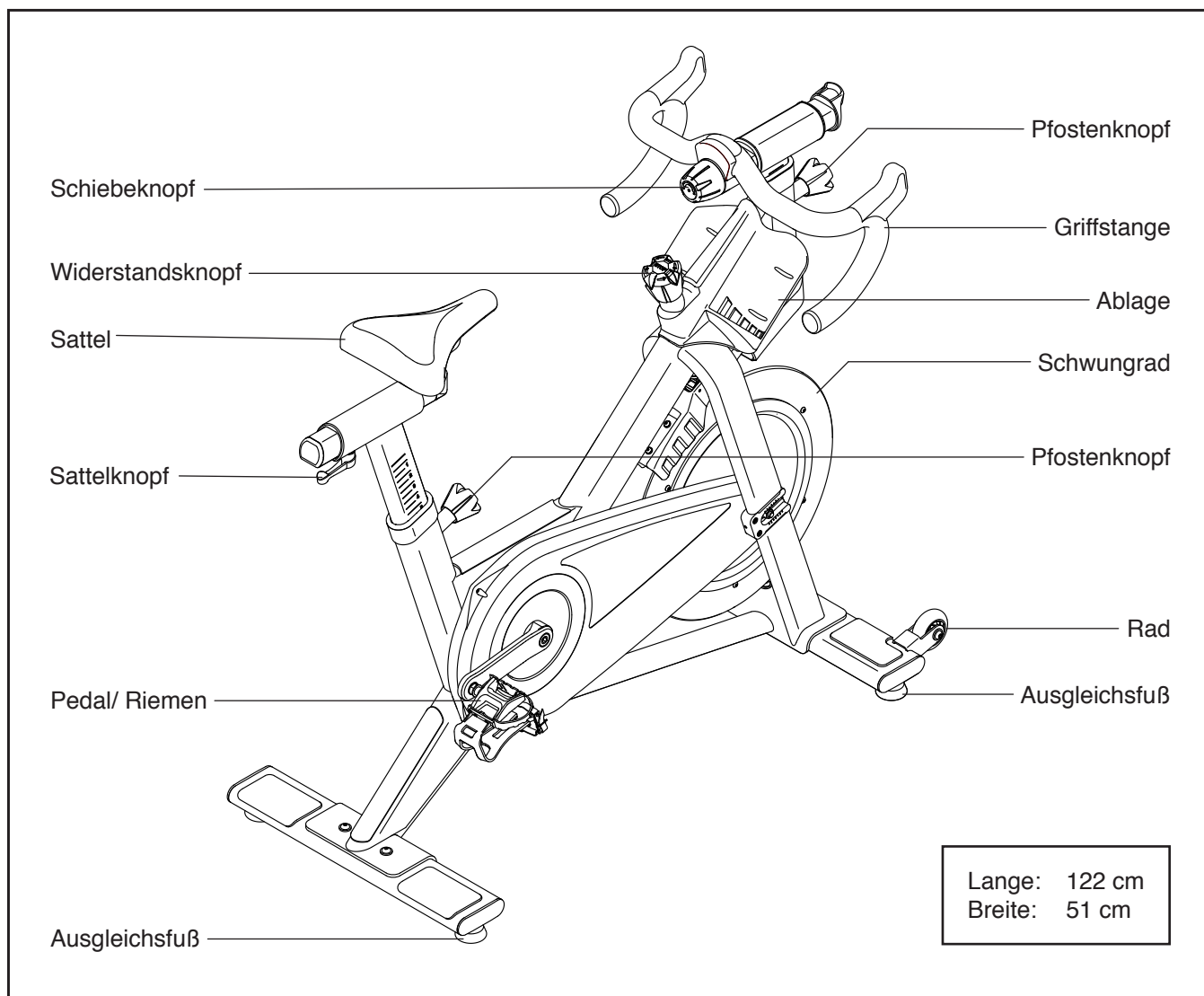
BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des neuen FREEMOTION® S11.0 Trimmfahrrads. Radfahren ist eine wirksame Sportart zur Stärkung von Herz und Kreislauf, zur Leistungserhöhung und zur Straffung der Muskeln. Das S11.0 Trimmfahrrad bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen werden.

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 an einen freigelegten Ort und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie die Verpackungsmaterialien nicht weg, bis Sie alle Montageschritte vollendet haben
 - Sollte Sie ein Teil nicht im Teilebeutel finden, überprüfen Sie, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.
- Die folgenden Werkzeuge (nicht mitgeliefert) werden benötigt:

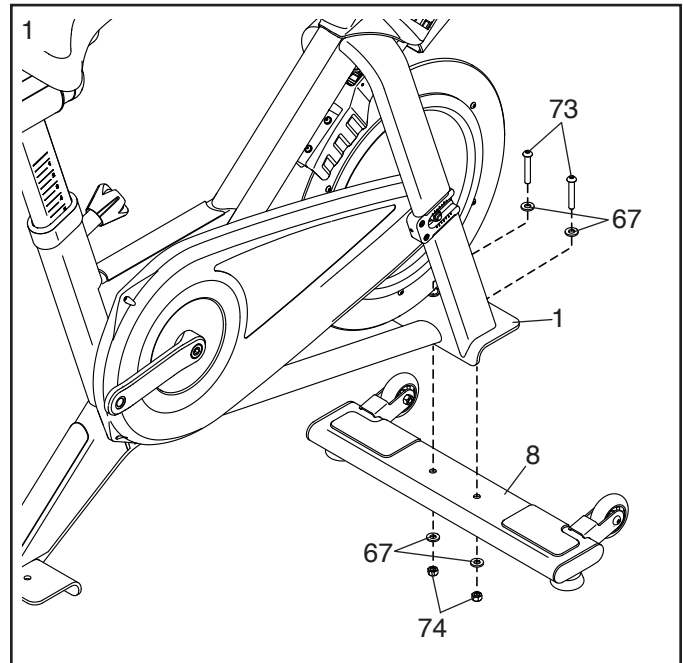
einen Schraubenschlüssel

einen 6 mm Innensechskantschlüssel

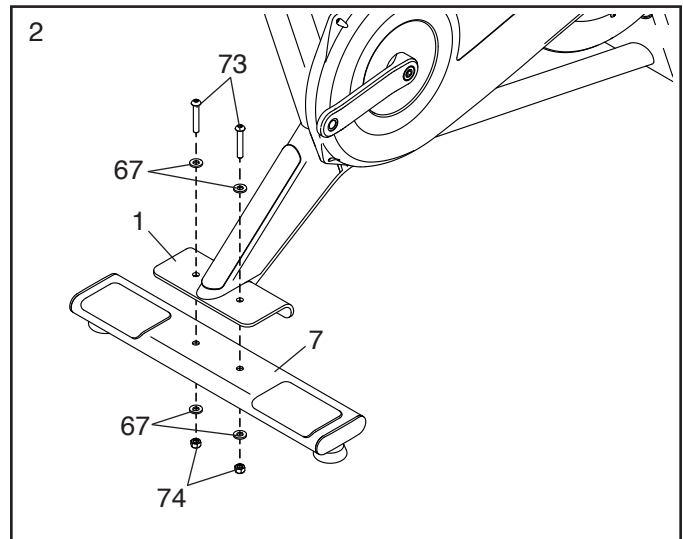
einen Kreuzschlitzschraubendreher

Die Montage könnte erleichtert werden, wenn Sie einen Schlüsselset haben. Um Beschädigungen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (8) mit zwei M10 x 50 mm selbsthemmende Linsenbolzen (73), vier M10 Unterlegscheiben (67) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an den Rahmen (1).

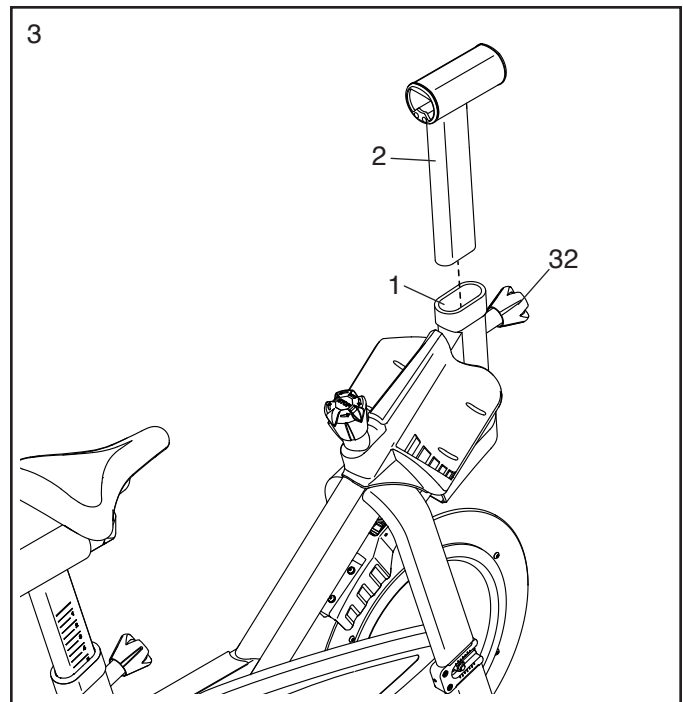


2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (7) mit zwei M10 x 50 mm selbsthemmende Linsenbolzen (73), vier M10 Unterlegscheiben (67) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an den Rahmen (1).



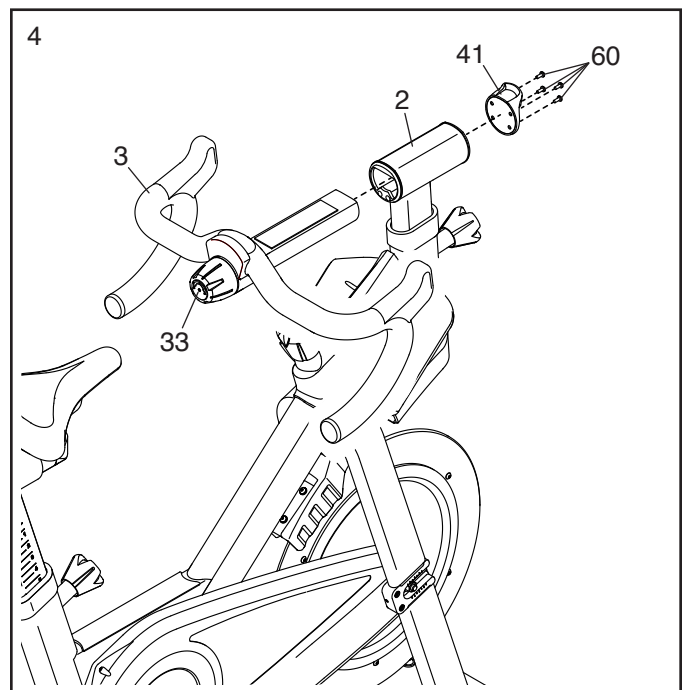
3. Legen Sie die Griffstangenstütze (2) wie angezeigt aus.

Lockern Sie den Pfostenknopf (32) auf der Vorderseite des Rahmens (1) und ziehen Sie ihn nach außen. Anschließend fügen Sie die Griffstangenstütze (2) in den Rahmen ein. Anschließend, rasten Sie den Pfostenknopf in einer der Verstelllöcher in der Griffstangenstütze ein, und ziehen Sie den Pfostenknopf fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Pfostenknopf in einem Verstellloch eingesteckt ist.**



4. Fügen Sie die Griffstange (3) so weit wie möglich in die Griffstangenstütze (2) ein. Anschließend, ziehen Sie den Schiebeknopf (33) fest.

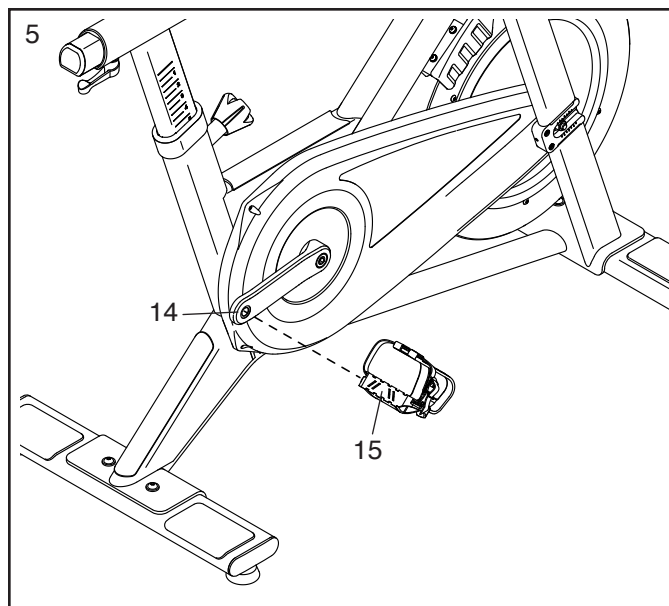
Befestigen Sie die Griffstangenkappe (41) an die Griffstange (3) mit vier M4 x 8mm Schrauben (60).



5. Identifizieren Sie das rechte Pedal (15), welches mit einem "R" markiert ist (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

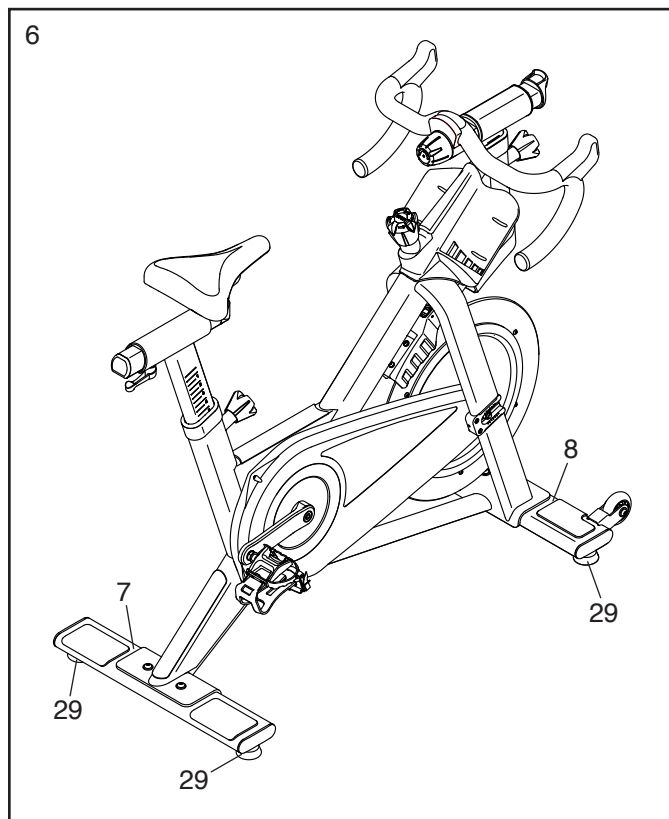
Mithilfe eines Schraubenschlüssels, **drehen** Sie das rechte Pedal (15) im **Uhrzeigersinn fest** in den rechten Kurbelarm (14) ein.

Drehen Sie das linke Pedal (nicht abgebildet) **gegen den Uhrzeigersinn** in den linken Kurbelarm (nicht abgebildet) ein.



6. Stellen Sie das Trimmfahrrad an dem Ort auf, wo es benutzt wird. **Hinweis: Um Ihren Boden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.**

Falls das Trimmfahrrad am Boden leicht hin und her schaukelt, lockern oder ziehen Sie die Ausgleichsfüße (29) unter dem hinteren oder vorderen Stabilisator (7, 8) an, bis die Schaukelbewegung aufhört.



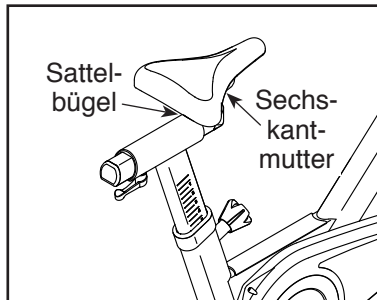
7. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trimmfahrrad benutzen.**
Hinweis: Einige Teile bleiben nach der Montage möglicherweise übrig.

BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS

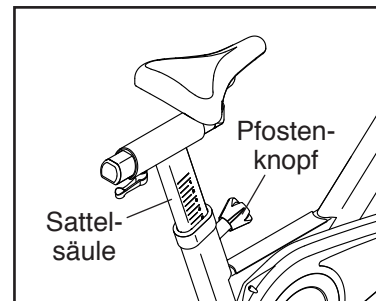
DEN SATTEL VERSTELLEN

Der Winkel des Sattels, und die Vorwärts-Position des Sattels, kann bequemlichkeitshalber eingestellt werden.

Um den Sattel zu verstellen, lockern Sie als erstes die Sechskantmutter am Sattelbügel um einige Umdrehungen. Neigen Sie als nächstes den Sattel nach oben oder unten, oder schieben Sie ihn nach vorne oder hinten auf die gewünschte Position. Anschließend, ziehen Sie die Sechskantmutter wieder fest.

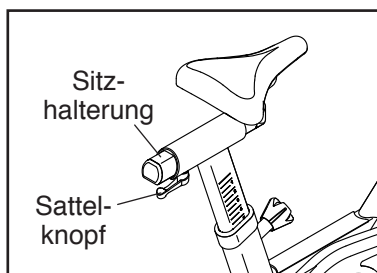


Um die Sattelstütze zu verstellen, lockern Sie erst den Pfostenknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Bewegen Sie dann die Sattelstütze nach oben oder unten, lassen Sie den Pfostenknopf in ein Verstellloch der Sattelstütze einrasten und ziehen ihn fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Pfostenknopf in einem Verstellloch eingerastet ist. Wichtig: Stellen Sie die Sattelstütze nicht höher als das Stopp-Zeichen an der Sattelstütze ein.**



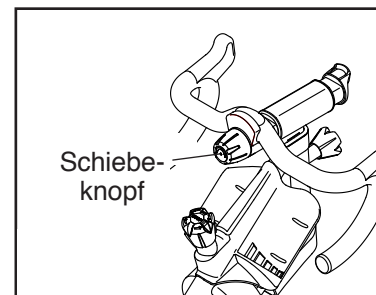
DIE SITZHALTERUNG VERSTELLEN

Um die Position der Sitzhalterung einzustellen, lockern Sie den Sattelknopf, bewegen Sie die Sitzhalterung nach vorne oder nach hinten, und dann ziehen Sie den Sattelknopf fest. Hinweis: Der Sattelknopf hat einen Klinkengriff. Um den Sattelknopf zu lockern oder festzuziehen, drücken Sie den Griff nach oben, und drehen Sie diesen. Um den Griff zu drehen ohne den Sattelknopf zu lockern oder festzudrehen, ziehen Sie den Griff nach unten, und dann drehen Sie diesen.



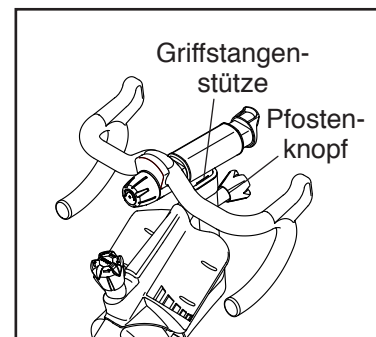
EINSTELLEN DER GRIFFSTANGE

Um die Position der Griffstange zu verstellen, lockern Sie den Schiebeknopf, bewegen Sie die Griffstange nach vorne oder nach hinten, und ziehen dann den Schiebeknopf fest.



DIE GRIFFSTANGENSTÜTZE EINSTELLEN

Um die Griffstangenstütze zu verstellen, lockern Sie erst den Pfostenknopf und ziehen Sie ihn nach außen. Dann bewegen Sie die Griffstangenstütze nach oben oder unten, lassen Sie den Pfostenknopf in ein Verstellloch der Griffstangenstütze einrasten, und ziehen Sie den Pfostenknopf fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Pfostenknopf in einem Verstellloch eingerastet ist. Wichtig: Stellen Sie die Griffstangenstütze nicht höher als das Stopp-Zeichen der Griffstangenstütze ein.**

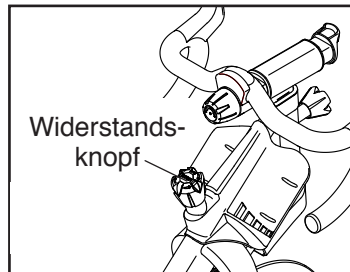


BENUTZUNG DER PEDALE

Um die Pedale zu benutzen (siehe Abbildung auf Seite 4), fügen Sie Ihre Schuhe in die Fuß-Gehäuse ein, und ziehen Sie an den Enden der Fußriemen. Um die Fußriemen zu verstellen, halten Sie die Laschen an den Schnallen gedrückt, verstellen Sie die Fußriemen auf die gewünschte Position und lassen Sie dann die Laschen los.

DAS VERSTELLEN DES PEDALWIDERSTANDS

Um den Widerstand der Pedale zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsknopf im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu vermindern, drehen Sie den Widerstandsknopf gegen den Uhrzeigersinn.



Um das Schwungrad zum Stillstand bringen zu können, drücken Sie den Widerstandsknopf nach unten. Das Schwungrad sollte kurzerhand zum vollständigen Stillstand kommen.

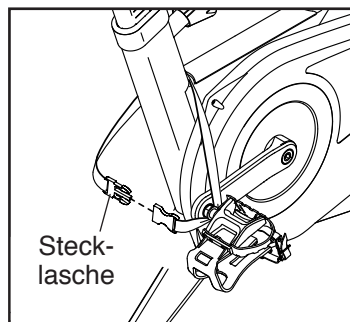
Wichtig: Wenn das Trimmfahrrad nicht in Gebrauch ist, ziehen Sie den Widerstandsknopf vollständig fest.

DAS TRIMMFAHRRAD AUSGLEICHEN

Falls das Trimmfahrrad während des Gebrauchs leicht auf dem Boden hin- und herschaukelt, drehen Sie ein oder beide Ausgleichfüße an der vorderen oder hinteren Stützstange (siehe Abbildung auf Seite 4), bis das Schaukeln aufhört.

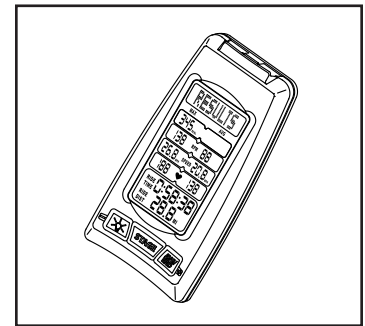
DAS TRIMMFAHRRAD SPERREN

Wenn das Trimmfahrrad nicht in Gebrauch ist, sperren Sie das Trimmfahrrad durch Befestigen der Stecklasche um den Rahmen und um eines der Kurbelarme, wie abgebildet.



DER OPTIONALE TRAINING-COMPUTER

Das Trimmfahrrad ist mit einem optionalen Training-Computer kompatibel. Der leistungsfähige Training-Computer bietet eine große Auswahl an Funktionen an, die dafür bestimmt sind, Ihnen bei der Erstellung und Verwaltung eines Trimmfahrrad-Trainingsprogramms zu helfen, um bessere Resultate zu liefern.



Um den Training-Computer zu kaufen, siehe die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

WARTUNG DES TRIMMFAHRRADS

Inspizieren und ziehen Sie alle Teile des Trimmfahrrads regelmäßig an. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

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

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

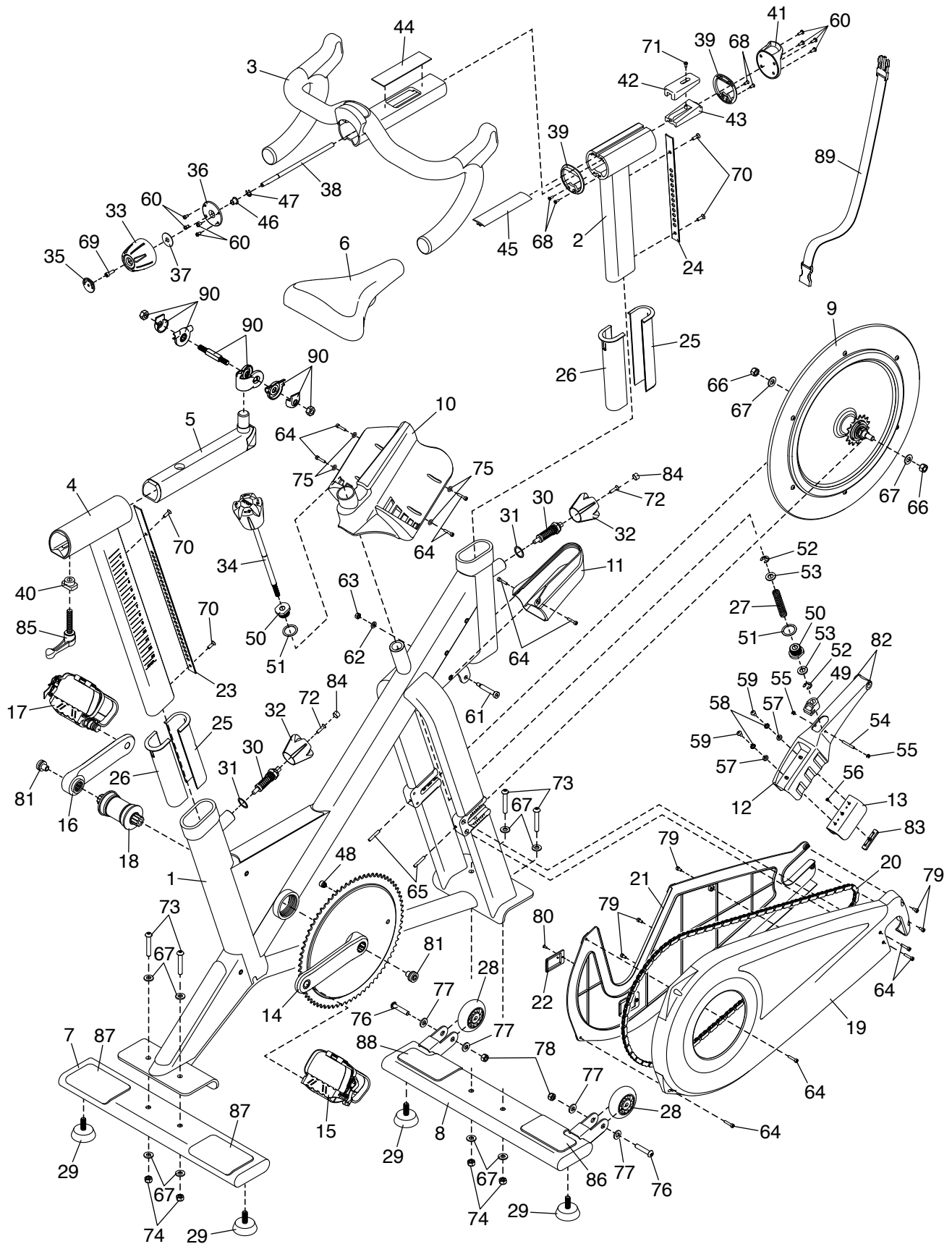
Wichtig: Um Beschädigungen am Trimmfahrrad, und um Verletzungen des Benutzers zu vermeiden, benutzen Sie nur Pedale vom Hersteller. Andere Pedale sind möglicherweise nicht für den Gebrauch in Fitness-Studios oder Indoor-Cycling Studios geeignet und könnten gefährlich sein.

TEILELISTE

Modell-Nr. FMEX81121.0 R0911A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	48	1	Sensorenmagnet
2	1	Griffstangenstütze	49	1	Widerstandsblock
3	1	Griffstange	50	2	M22 Hülsenmutter
4	1	Sattelsäule	51	2	M22 x 30mm Unterlegscheibe
5	1	Sitzhalterung	52	2	große Sicherungsscheibe
6	1	Sattel	53	2	11mm x 20mm Unterlegscheibe
7	1	hinterer Stabilisator	54	1	Blockstift
8	1	vorderer Stabilisator	55	2	Kleine Sicherungsscheibe
9	1	Schwungrad	56	1	M3 x 6mm Senkkopfschraube
10	1	Ablage	57	2	M5 Unterlegscheibe
11	1	Widerstandsabdeckung	58	2	M5 Zahnscheibe
12	1	Widerstandsarm	59	2	M5 x 10mm Linsenschraube
13	1	Wirbelmagnet	60	8	M4 x 8mm Schraube
14	1	Rechte Kurbel	61	1	M8 x 51mm x M6 Bolzen mit Ansatzschaft
15	1	Rechtes Pedal	62	1	M6 x 18mm Sechskantschraube
16	1	Linke Kurbel	63	1	M6 selbstsichernde Mutter
17	1	Linkes Pedal	64	10	M4 x 20mm Zylinderschraube
18	1	Untere Klammer	65	2	M5 x 30mm Schraubensatz
19	1	Äußeres Schutzschild	66	2	3/8" Mutter
20	1	Kette	67	10	M10 Unterlegscheibe
21	1	Inneres Schutzschild	68	4	M4 x 10mm Senkkopfschraube
22	1	Sensorenabdeckung	69	1	M5 x 16mm Zylinderschraube
23	1	Sattelstützenwahlscheibe	70	4	M5 x 16mm Senkkopfschraube
24	1	Griffstangenstützenwahlscheibe	71	1	M4 x 8mm Kappenschraube
25	2	vordere Rahmenbuchse	72	2	M4 x 20mm Senkkopfschraube
26	2	hintere Rahmenbuchse	73	4	M10 x 50mm Linsenschraube
27	1	Stützstangenkappe	74	4	M10 selbstsichernde Mutter
28	2	Rad	75	4	M4 Unterlegscheibe
29	4	Ausgleichsfuß	76	2	M6 x 40mm Linsenbolzen
30	2	Stiftmontage	77	4	M6 Unterlegscheibe
31	2	20mm x 25mm Unterlegscheibe	78	2	M6 Mutter
32	2	Pfostenknopf	79	5	M4 x 7mm Zylinderschraube
33	1	Schiebeknopf	80	1	Sensorenabdeckungsschraube
34	1	Widerstandsknopf	81	2	Kurbelschraube
35	1	Knopfkappe	82	2	Widerstandsbuchse
36	1	Keilkappe	83	1	Bremsbelag
37	1	M8 x 30mm Scheibe	84	2	Pfostenknopfkappe
38	1	Verstellstange	85	1	Sattelknopf
39	2	Abschlussring	86	1	Rechte vordere Stabilisator-Abdeckung
40	1	Sattelknopf-Abstandhalter	87	2	hintere Stabilisator-Abdeckung
41	1	Griffstangenkappe	88	1	linke vordere Stabilisator-Abdeckung
42	1	oberer Keil	89	1	Sperrriemen
43	1	unterer Keil	90	1	Sattelbügel
44	1	Buchsen	*	–	Bedienungsanleitung
45	1	Post-Schutzschild			
46	1	Kappenbuchse			
47	1	mittlere Sicherungsscheibe			

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