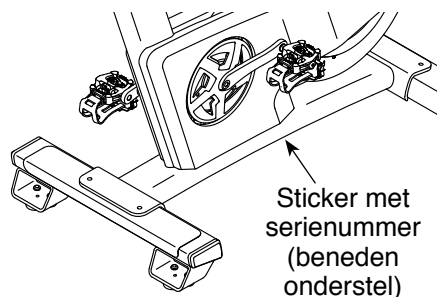


FREEMOTION[®] **S 12.0**

Modelnr. FMEX82913.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



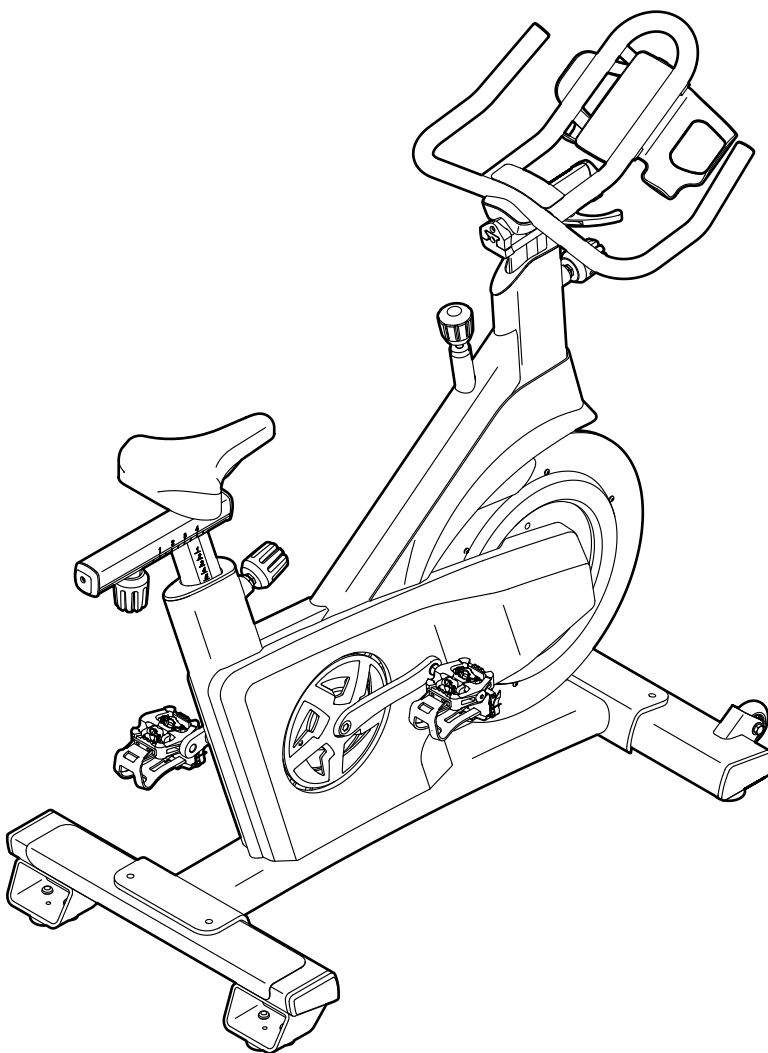
VRAGEN?

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

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



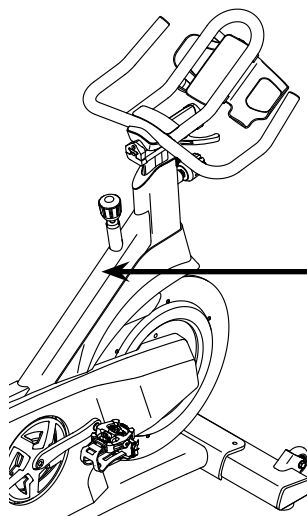
www.freemotionfitness.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN	8
LIJST MET ONDERDELEN	12
GEDETAILLEERDE TEKENING	14
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Laatste pagina
BEPERKTE GARANTIE	Laatste pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingsticker wordt meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsticker bovenop de Engelse waarschuwing op de aangegeven locatie. Deze tekening toont de locatie van de waarschuwingsticker. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker wordt mogelijk 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 VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees om het risico op brandwonden, brand, elektrische shok, of persoonlijk letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband voordat u de loopband gebruikt. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de trainingsfiets goed over alle voorzorgsmatregelen zijn geïnformeerd.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Deze trainingsfiets is alleen bedoel voor gebruik onder toezicht.
5. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis weg 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 de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Zorg ervoor dat er tenminste 0,6 m ruimte rondom de trainingsfiets is.
7. Inspecteer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast. Vervang ieder versleten onderdeel meteen.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de trainingsfiets vandaan.
9. Draag geschikte kleding tijdens het oefenen. Draag nooit losse kleding die in de trainingsfiets verstrikt kan raken. Draag altijd sportschoenen om uw voeten te beschermen.
10. De trainingsfiets mag alleen door personen die minder dan 159 kg wegen gebruikt worden.
11. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de trainingsfiets.
12. Houd uw rug tijdens het gebruik van de trainingsfiets altijd recht. Krom uw rug niet.
13. Met de trainingsfiets kan men niet freewheelen; de pedalen zullen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw trapsnelheid op een gecontroleerde manier.
14. Druk de weerstandsknop naar beneden om het vliegwiel snel te laten stoppen.
15. Als de trainingsfiets niet gebruikt wordt, draai dan de weerstandsknop helemaal vast om te voorkomen dat het vliegwiel gaat bewegen.
16. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Stop onmiddellijk met oefenen wanneer u tijdens het oefenen kortademig of duizelig wordt of pijn voelt, en begin met af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

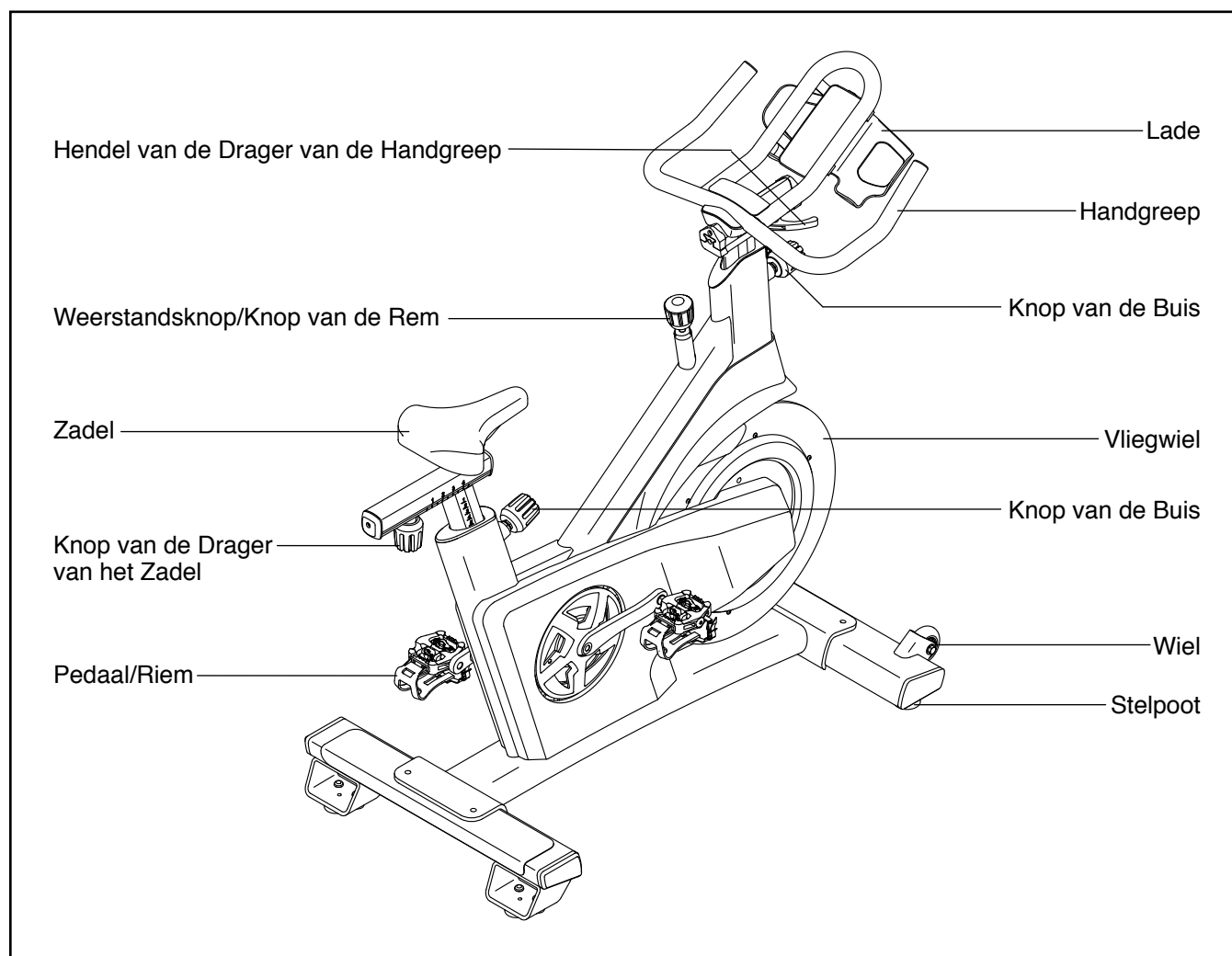
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe FREEMOTION® S 12.0 trainingsfiets heeft gekozen. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van de cardiovasculaire conditie, voor het opbouwen van uithoudingsvermogen en voor het vormgeven aan het gehele lichaam. De S 12.0 trainingsfiets kent een reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de trainingsfiets. 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

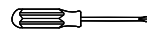
- Montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als de montage helemaal voltooid is.
- Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het onderdeel al gemonteerd is.
- Linker onderdelen zijn met een "L" of "Left" aangegeven en rechter onderdelen zijn met een "R" of "Right" aangegeven.

- Montage vereist het volgende gereedschap (niet meegeleverd):

een instelbare sleutel



een kruiskopschroevendraaier



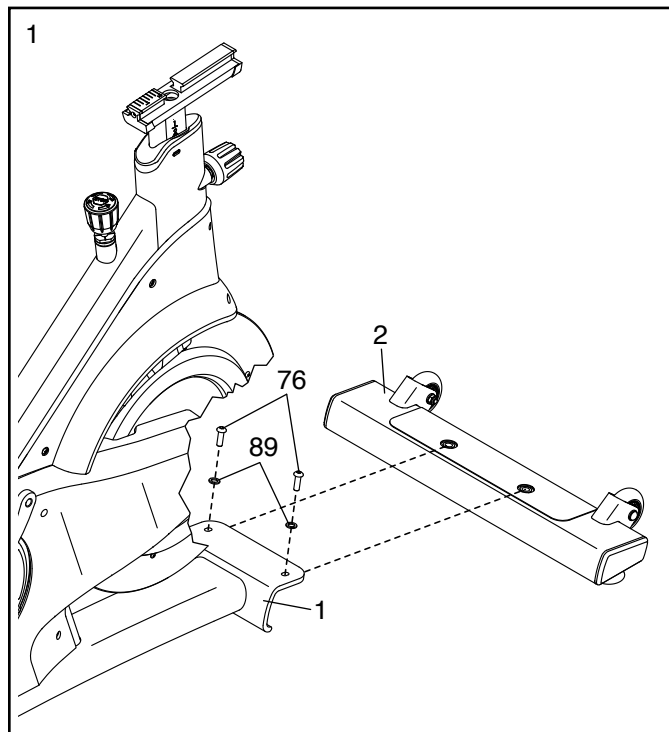
een inbussleutel van 6 mm



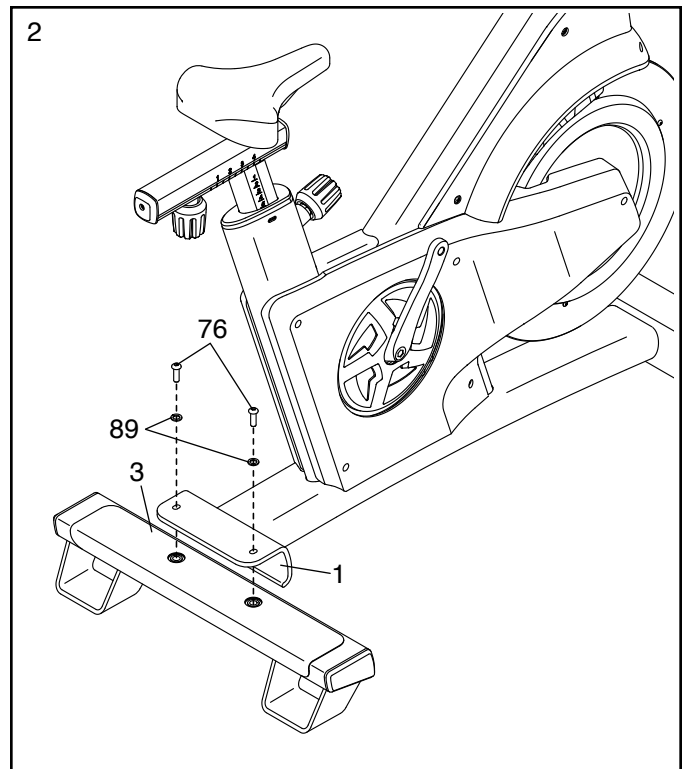
Montage kan makkelijker zijn met een set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Zoek naar de Voorste Stabilisator (2).

Maak de Voorste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) vast met twee M8 x 25mm Schroeven (76) en twee M8 Tussenringen (89).



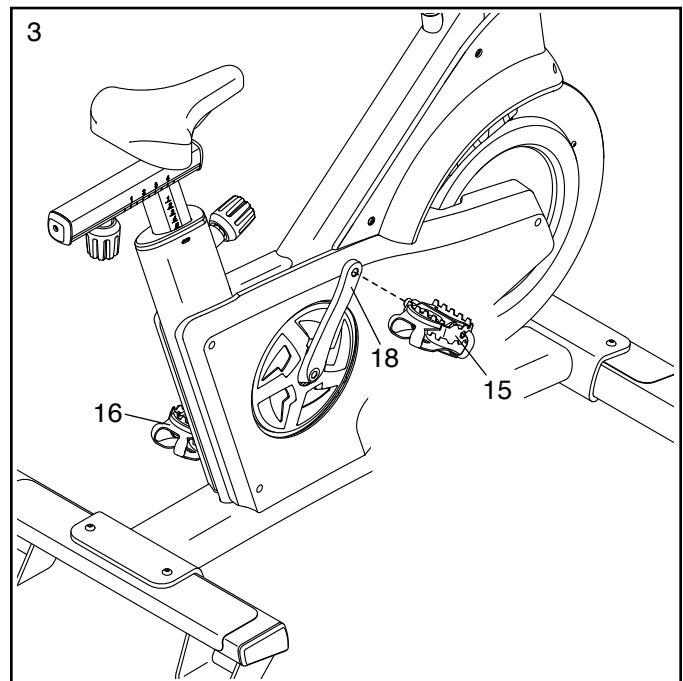
2. Maak de Achterste Stabilisator (3) aan het Onderstel (1) vast met twee M8 x 25mm Schroeven (76) en twee M8 Tussenringen (89).



3. Zoek naar het Rechter Pedaal (15).

Draai met gebruik van een instelbare sleutel het Rechter Pedaal (15) **met de klok mee stevig vast** in de Rechter Arm van de Krukas (18).

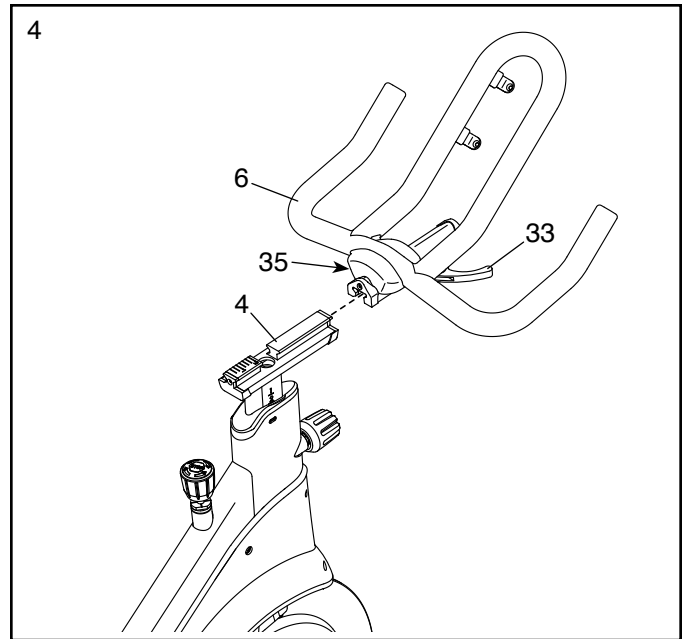
Draai het Linker Pedaal (16) tegen de klok in stevig vast in de Linker Arm van de Krukas (niet afgebeeld). **BELANGRIJK:** om het Linker Pedaal vast te maken moet u het pedaal tegen de klok in vastdraaien.



4. **Zorg ervoor dat de Hendel van de Drager van de Handgreep (33) open is.**

Houd de Handgreep (6) bij de Buis van de Handgreep (4). Trek vervolgens de Pen van de Drager van de Handgreep (35) naar buiten, schuif de Handgreep op de Buis van de Handgreep, stel deze in de gewenste stand, en laat dan de Pen van de Drager van de Handgreep los.

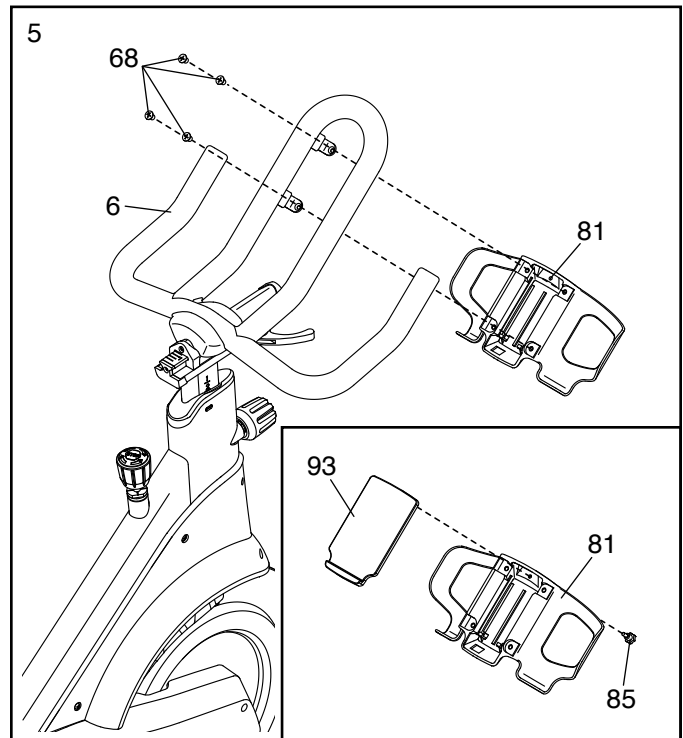
Draai vervolgens de Hendel van de Drager van de Handgreep (33) vast.



5. **Zie de inzet-tekening.** Als de Kap van de Lade (93) aan de Lade (81) wordt vastgemaakt, verwijder dan de Zijschroef (85) en verwijder vervolgens de Kap van de Lade.

Maak de Lade (81) aan de Handgreep (6) vast met vier M5 x 8mm Schroeven met Platte Kop (68).

Zie de inzet-tekening. Maak de Kap van de Lade (93) aan de Lade (81) vast met de Zijschroef (85).



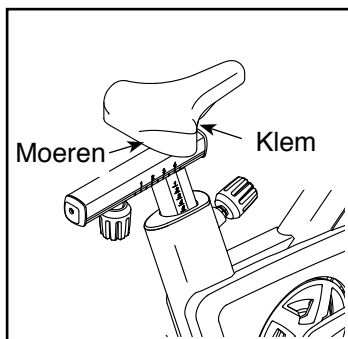
6. **Als de trainingsfiets is gemonteerd, controleer dan of deze juist is gemonteerd en goed werkt. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de trainingsfiets gaat gebruiken.** Er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Leg een matje onder de trainingsfiets om de vloer te beschermen.

HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN

HOE HET ZADEL BIJ TE STELLEN

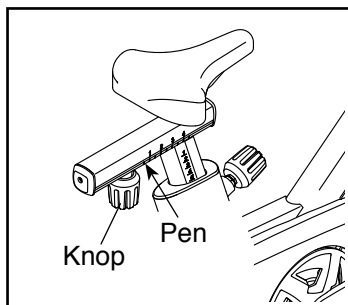
U kunt de hoek van het zadel bijstellen in de voor u meest comfortabele stand. U kunt ook het zadel naar voren of achteren schuiven om uw zitcomfort te verhogen, of om de afstand tot de handgreep bij te stellen.

Draai eerst de inbusmoeren op het zadel een paar slagen los om de stand van het zadel bij te stellen. Kantel vervolgens de zitting omhoog of omlaag of schuif het zadel naar voren of naar achteren tot de gewenste stand is bereikt. Draai dan de inbusmoeren weer vast.



HOE DE DRAGER VAN HET ZADEL BIJ TE STELLEN

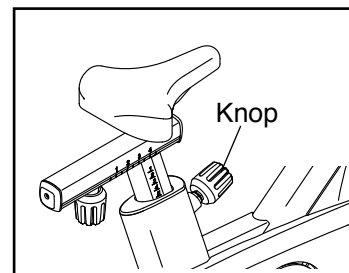
Draai eerst de knop van de drager van het zadel los en trek de pen van de drager van het zadel naar beneden om de stand van de drager van het zadel bij te stellen. Schuif dan de drager van het zadel naar voren of naar achteren tot de gewenste stand is bereikt. Laat vervolgens de pen van de drager van het zadel los en draai de knop van de drager van het zadel stevig vast.



HOE DE BUIS VAN HET ZADEL BIJ TE STELLEN

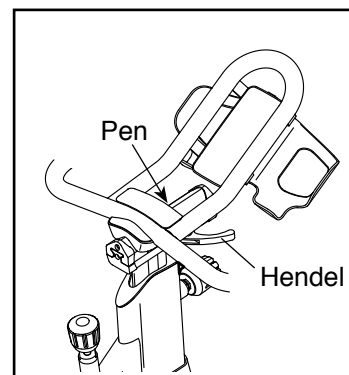
Voor een effectieve oefening moet het zadel op de juiste hoogte staan. Uw knieën moeten tijdens het fietsen wat gebogen zijn wanneer de pedalen in de laagste stand.

Draai eerst de knop van de buis los en trek deze naar buiten om de buis van de zitting bij te stellen. Schuif dan de buis van het zadel omhoog of omlaag, laat de knop van de buis in een van de bijstelgaten in de buis van het zadel los en draai de knop van de buis stevig vast. **Zorg ervoor dat de knop van de buis goed in een bijstelgat vastzit. BELANGRIJK: stel de buis van het zadel niet verder bij dan het aangegeven stopteken op de buis van het zadel.**



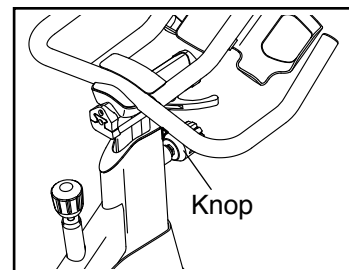
HOE DE HANDGREEP BIJ TE STELLEN

Draai eerst de hendel van de drager van de handgreep los en trek de pen van de drager van het zadel naar beneden om de stand van de handgreep bij te stellen. Schuif vervolgens de handgreep naar voren of naar achteren naar de gewenste stand. Laat dan de pen van de drager van de handgreep los en sluit de hendel van de drager van de handgreep.



HOE DE BUIS VAN DE HANDGREEP BIJ TE STELLEN

Draai eerst de knop van de buis los en trek deze naar buiten om de buis van de handgreep bij te stellen. Schuif dan de buis van de handgreep omhoog of omlaag, laat de knop van de buis in een bijstelgat in de buis van de handgreep los en draai de knop van de buis stevig vast. **Zorg ervoor dat de knop van de buis goed in een bijstelgat vastzit. BELANGRIJK: stel de buis van de handgreep niet verder bij dan het aangegeven stopteken op de buis van de handgreep.**



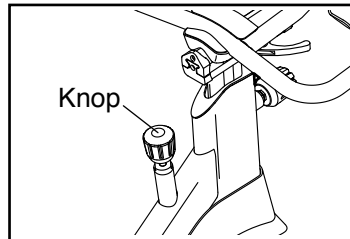
HOE DE PEDALEN TE GEBRUIKEN

Steek uw schoenen in de teenkooien en trek aan de uiteinden van de teenriemen om de teenkooi aan de kant van de pedalen te gebruiken (zie de tekening op pagina 4). Houd de lipjes op de gespen gedrukt, stel de teenriemen bij in de gewenste stand en laat dan de lipjes los om de teenriemen bij te stellen.

Om de clip in kant van de pedalen te kunnen gebruiken dient u fietsschoenen te dragen. Druk, om in de pedalen te kunnen vastklemmen, de klemmen op uw fietsschoenen stevig in de gleuven van de pedalen totdat deze op hun plek vastklikken. Draai uw fietsschoenen naar buiten van de pedalen af om de pedalen los te maken.

HOE DE PEDAALWEERSTAND IN TE STELLEN

Draai de weerstandsknop met de klok mee om de weerstand van de pedalen te verhogen. Draai de weerstandsknop tegen de klok in om de weerstand te verlagen.



Druk de weerstandsknop omlaag om het vliegwiel te laten stoppen. Het vliegwiel moet snel geheel tot stilstand komen.

BELANGRIJK: draai de weerstandsknop helemaal vast als de trainingsfiets niet gebruikt wordt.

HOE DE FIETS WATERPAS TE STELLEN

Indien de trainingsfiets tijdens gebruik enigszins op de vloer wiebelt, draai dan aan één of beide stelpoten onder de voorste stabilisator totdat de trainingfiets niet meer wiebelt (zie tekening op pagina 4).

HOE DE TRAININGSFIETS TE ONDERHOUDEN

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de trainingsfiets schoon te maken. Maak de trainingsfiets dan goed droog.

BELANGRIJK: de trainingsfiets heeft een hoogwaardige aandrijfriem. Smeer de aandrijfriem nooit met olie of ander smeermiddel in.

Controleer regelmatig de onderdelen van de trainingsfiets en draai ze dan goed vast. Vervang ieder versleten onderdeel meteen.

Vervang ieder jaar de pedalen voor maximale prestaties en veiligheid. **Zie de achterkant van deze handleiding om pedalen te kunnen kopen.**

BELANGRIJK: gebruik alleen de door de fabrikant geleverde pedalen om schade aan de trainingsfiets en persoonlijk letsel te voorkomen. Andere pedalen zijn mogelijk niet ontwikkeld voor gebruik in fitnessclubs of spinstudio's en kunnen gevaarlijk zijn.

AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMEX82913.0 R1114A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	50	2	Kap A van de Stabilisator
2	1	Voorste Stabilisator	51	2	Kap B van de Stabilisator
3	1	Achterste Stabilisator	52	1	Voorste Kap van de Drager van de Handgreep
4	1	Buis van de Handgreep	53	1	Achterste Kap van de Drager van de Handgreep
5	1	Drager van de Handgreep	54	2	Kap van de Drager van het Zadel
6	1	Handgreep	55	1	Voorste Kap van de Buis van de Handgreep
7	1	Buis van het Zadel	56	1	Achterste Kap van de Buis van de Handgreep
8	1	Drager van het Zadel	57	1	Bovenste Kap van de Buis van de Handgreep
9	1	Rechter Scherm	58	1	Rechter Koker van de Buis van de Handgreep
10	1	Linker Scherm	59	1	Linker Koker van de Buis van de Handgreep
11	2	Veercontact	60	1	Bovenste Koker van de Buis van het Zadel
12	1	Rechter Boven Scherm	61	1	Rechter Koker van de Buis van het Zadel
13	1	Linker Boven Scherm	62	1	Linker Koker van de Buis van de Handgreep
14	1	Dichtring van het Boven Scherm	63	1	Rem van de Drager van het Zadel
15	1	Rechter Pedaal/Riem	64	3	M3 x 6mm Schroef met Platte Kop
16	1	Linker Pedaal/Riem	65	1	M4 x 8mm Set Schroeven
17	2	Kap van de Krukas	66	2	M4 x 15mm Schroef met Platte Kop
18	1	Rechter Arm van de Krukas	67	6	M4 x 10mm Schroef
19	1	Linker Arm van de Krukas	68	4	M5 x 8mm Schroef met Platte Kop
20	1	Katrol	69	4	M5 x 10mm Schroef met Ronde Kop
21	1	Onderste Beugel	70	2	M5 x 10mm Zelftapper
22	1	Aandrijfriem	71	1	M5 x 10mm Schroef
23	1	Zadel	72	18	M5 x 16mm Schroef
24	1	Ring van het Vliegwiel	73	6	M5 x 16mm Inbusschroef
25	1	Montage van het Vliegwiel	74	10	M5 x 18mm Schroef
26	1	Kap van de Rechter Rem	75	1	M5 x 20mm Schroef
27	1	Kap van de Linker Rem	76	4	M8 x 25mm Schroef
28	1	Magnetische Rem	77	2	M8 x 25mm Schroef met Platte Kop
29	1	Rem van het Vliegwiel	78	2	M8 x 45mm Schroef
30	1	Weerstandsknop/Knop van de Rem	79	1	M10 x 45mm Bout
31	2	Knop van de Buis	80	2	M12 x 13mm Schroef
32	1	Knop van de Drager van het Zadel	81	1	Lade/Achterkant van het Bedieningspaneel
33	1	Hendel van de Drager van de Handgreep	82	5	M8 x 10mm Schroef
34	1	Pen van de Drager van het Zadel	83	2	Bijstelbeugel van de Riem
35	1	Pen van de Drager van de Handgreep	84	2	M8 Borgmoer
36	1	Voorste Bescherming	85	1	Zijschroef
37	1	Achterste Bescherming	86	2	M10 Moer
38	2	Stelpoot	87	1	M10 Borgmoer
39	2	Wiel	88	1	M5 Tussenring
40	2	Poot van de Stabilisator	89	8	M8 Tussenring
41	2	Schuifregelaar	90	2	M10 Tussenring
42	1	Keuzeschakelaar op de Buis van de Handgreep			
43	1	Keuzeschakelaar op de Buis van het Zadel			
44	1	Spanningsveer			
45	1	M5 Huls			
46	1	Remveer			
47	1	Veer van de Buis van het Zadel			
48	1	Moer van de Rem			
49	1	U-beugel			

Nr. Aant. Beschrijving

91 2 M10 Veertussenring
92 1 Draagblok
93 1 Kap van de Lade
94 1 Bovenste Draad

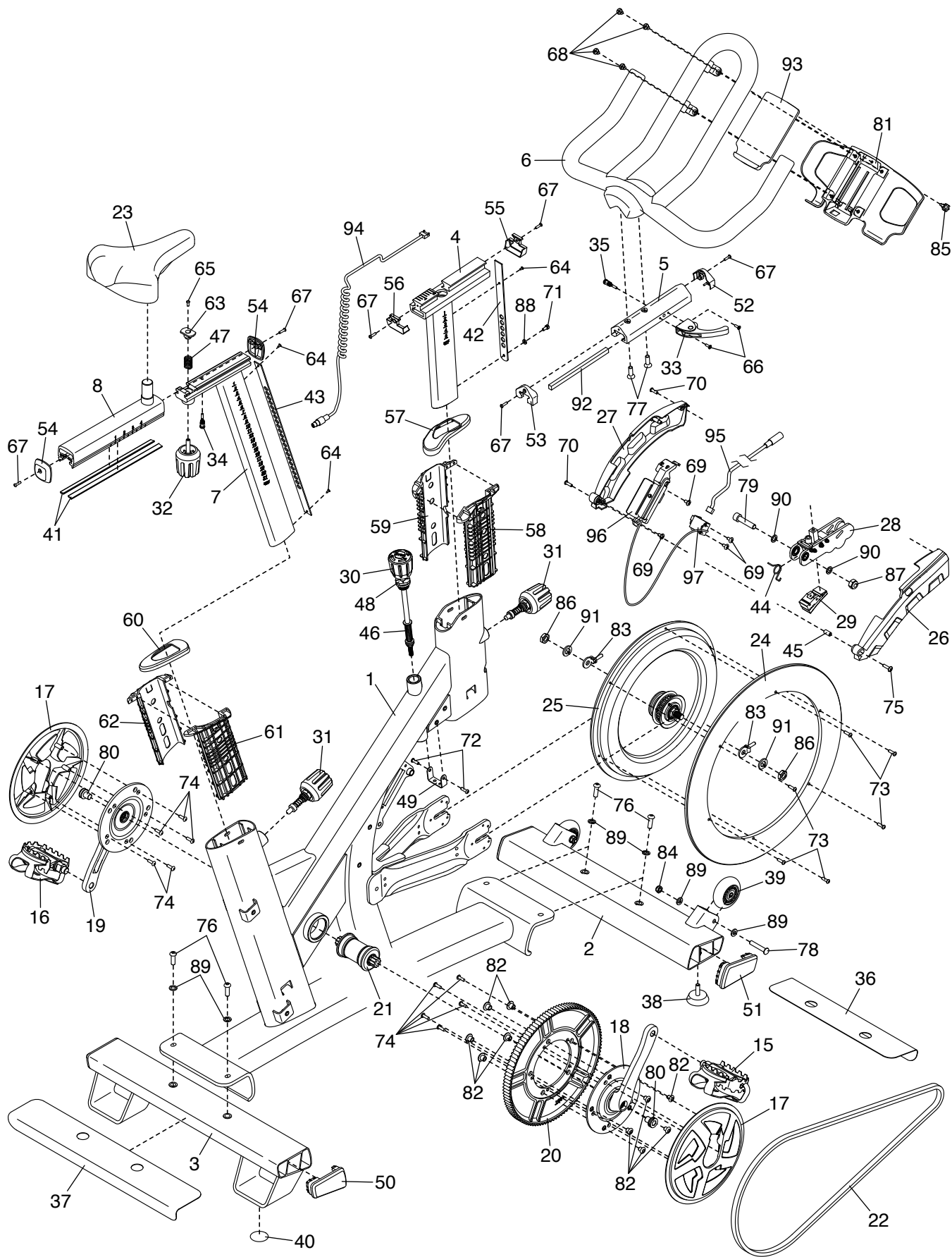
Nr. Aant. Beschrijving

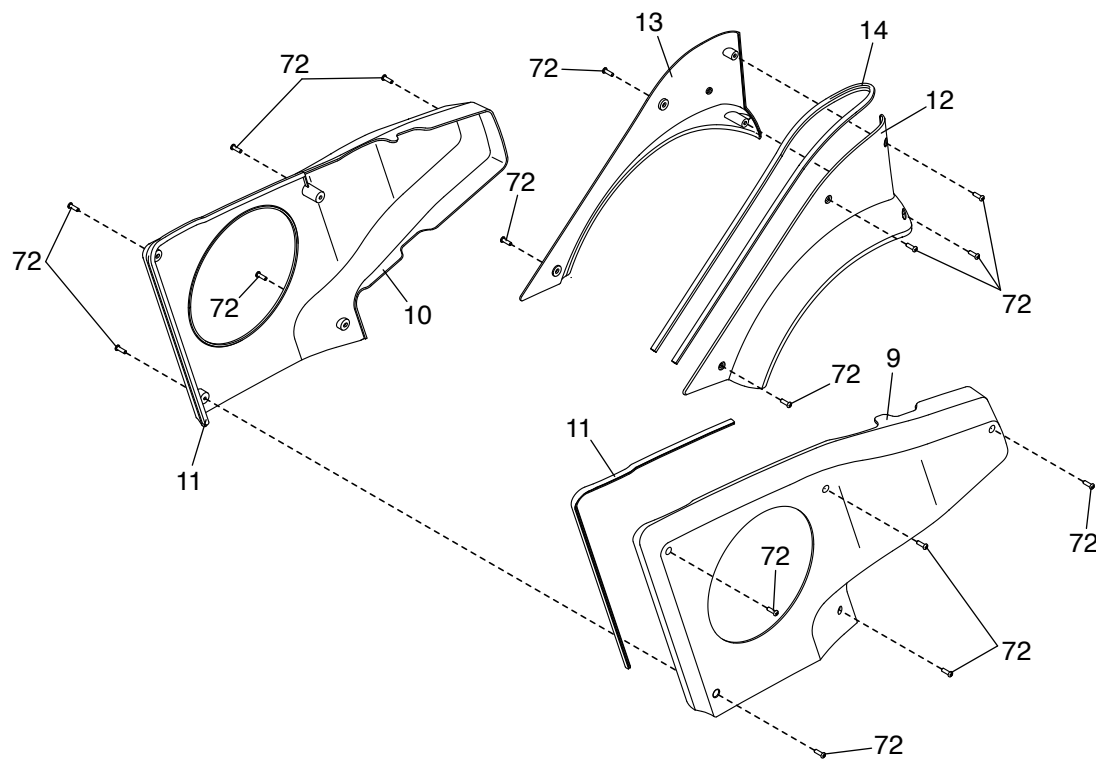
95 1 Onderste Draad
96 1 Reguleur/Sensor
97 1 RPM Sensor/Draad
* – Gebruikershandleiding

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.

GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. FMEX82913.0 R1114A





HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of adressen die hieronder staan vermeld. **Let op het model- en serienummer van het apparaat en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met de Klantendienst. Indien u vervangende onderdelen bestelt, let dan op het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).**

in de Verenigde Staten

Bel: 1-800-201-2109, Ma-Vrij. 06.00 uur-18.00 uur MT
Email: customercare@freemotionfitness.com

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten

Bel: 001-800-527-5417 of 001-435-786-3521,
Ma - Vrij. 06.00 uur - 15.00 uur VS Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

GARANTIEPERIODES EN DEKKING

FreeMotion Fitness garandeert dat dit apparaat bij normaal gebruik en bij normaal gepleegd onderhoud geen werkingsfouten en fouten in het materiaal kent. Er is garantie op onderdelen en werking voor één (1) jaar, tenzij anders staat vermeld op de factuur.

De garantieperiode gaat in op de datum van de aankoopbon. Onderdelen die tijdens deze garantieperiode worden gerepareerd of vervangen vallen onder de resterende lopende garantie.

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Garantie op het apparaat komt te vervallen in de volgende gevallen:

1. Deze garantie is alleen geldig voor de eerste eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De gebruiksgarantie is alleen geldig op apparaten die in de VS en Canada verkocht zijn. Neem contact op met uw erkende FreeMotion Fitness dealer voor details over de gebruiksgarantie in uw eigen land.
3. Ieder vorm van verkeerd gebruik, misbruik, of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers met een hoger gewicht dan het gewicht dat staat vermeld in deze handleiding.
5. Beschadiging veroorzaakt door het verplaatsen van het apparaat of het onjuist op zijn zijkant verplaatsen of opslaan van het apparaat.
6. Het gebruik of het opslaan van het apparaat buitenshuis of in heel vochtige omgevingen zoals whirlpools en zwembaden.
7. Schade veroorzaakt door verkeerde bedrading of verkeerd elektrische voltage. Aandacht: dit product heeft mogelijk geen bedrading.

Deze garantie geldt niet voor het volgende:

1. Sieronderdelen zoals grepen, zittingen, en stickers en labels.
2. Ophaal-, aflever-, of verzendkosten i.v.m. een reparatie.
3. Ieder probleem veroorzaakt door onjuiste montage of aflevering.

WAT TE DOEN WANNEER SERVICE NODIG IS

FreeMotion Fitness garantie service kan worden aangevraagd door contact op te nemen met de erkende dealer bij wie u dit apparaat gekocht hebt. Zorg ervoor dat u de originele factuur en de informatie m.b.t. het serienummer bewaart. FreeMotion Fitness zal, wanneer dit apparaat een probleem heeft welke onder deze garantie valt, naar keuze repareren, vervangen of de aankoopprijs terugbetalen. FreeMotion vergoedt de servicemonteurs die service verlenen voor het werk wat onder de garantie valt, uitgevoerd binnen het servicegebied. Het kan zijn dat u extra kosten moet betalen voor gevraagde service buiten het servicegebied.

FreeMotion Fitness is niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor directe, speciale of voortvloeiende schade resulterend uit of verband houdend met het gebruik of de werking van het product; schade betreffende economisch verlies, verlies van eigendom, verlies van omzet of winst, verlies van gebruiksplezier of kosten voor verwijdering of installatie; of voortvloeiende schades. In sommige regio's is het uitsluiten of beperken van voortvloeiende schades niet toegestaan. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke rechten en u heeft mogelijk andere rechten die van regio tot regio verschillen.

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTION FITNESS

Zie HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST hierboven.