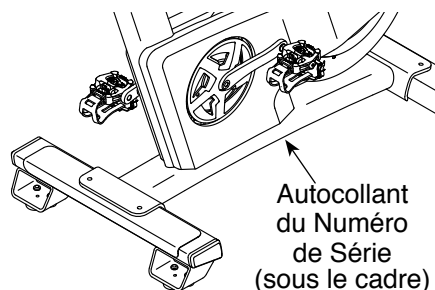


FREEMOTION[®] **S 12.0**

N°. du Modèle FMEX82913.0

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

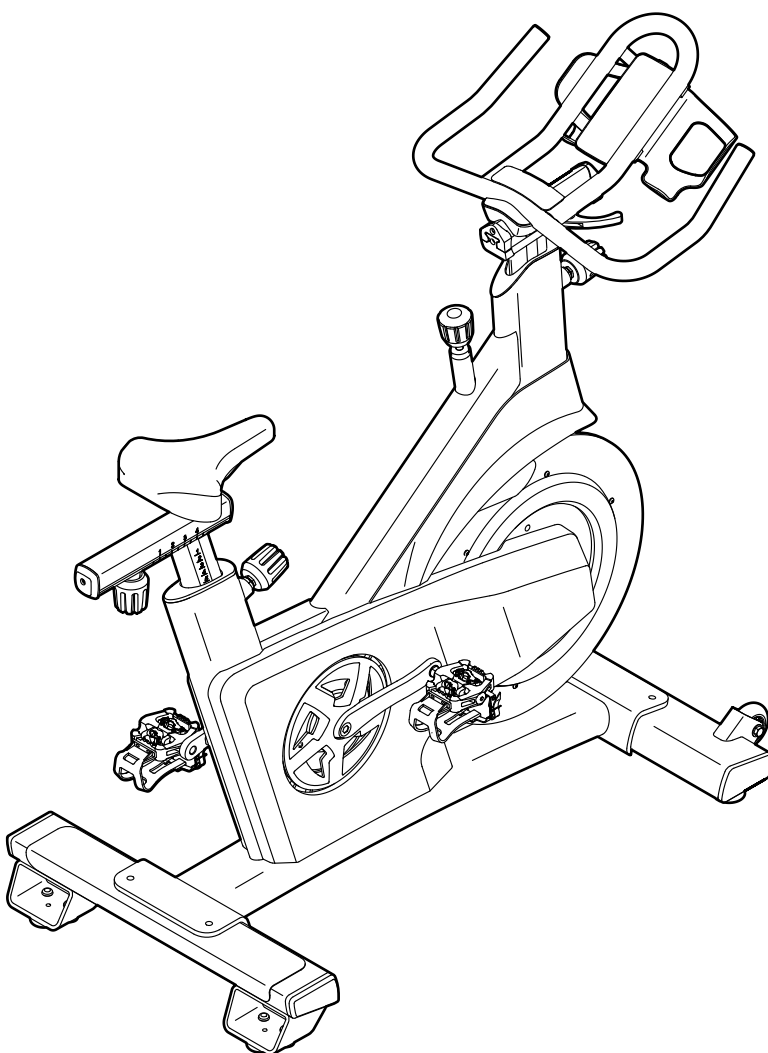
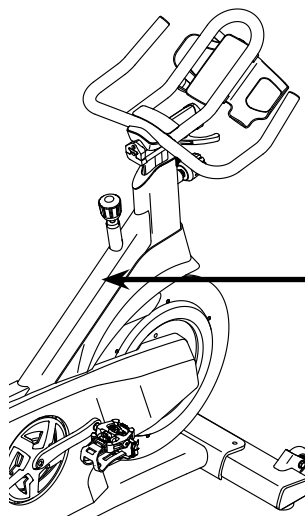


TABLE DES MATIÈRES

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	12
SCHÉMA DÉTAILLÉ	14
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	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, voir 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. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Utilisez uniquement le vélo d'exercice de la manière décrite dans ce manuel.
4. Le vélo d'exercice est conçu pour un usage dans un environnement surveillé uniquement.
5. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'exercice dans un garage, dans un patio couvert, ni près d'une source d'eau.
6. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 m d'espace autour du vélo d'exercice.
7. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces de l'appareil régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
8. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
9. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements 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 des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg.
11. Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du vélo d'exercice.
12. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo d'exercice ; ne vous cambrez pas.
13. Le vélo d'exercice n'est pas équipé d'une roue libre ; les pédales continueront à tourner jusqu'à l'immobilisation du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
14. Pour arrêter le volant rapidement, poussez le bouton de la résistance vers le bas.
15. Lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez complètement le bouton de la résistance pour verrouiller le volant.
16. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez à la normale.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

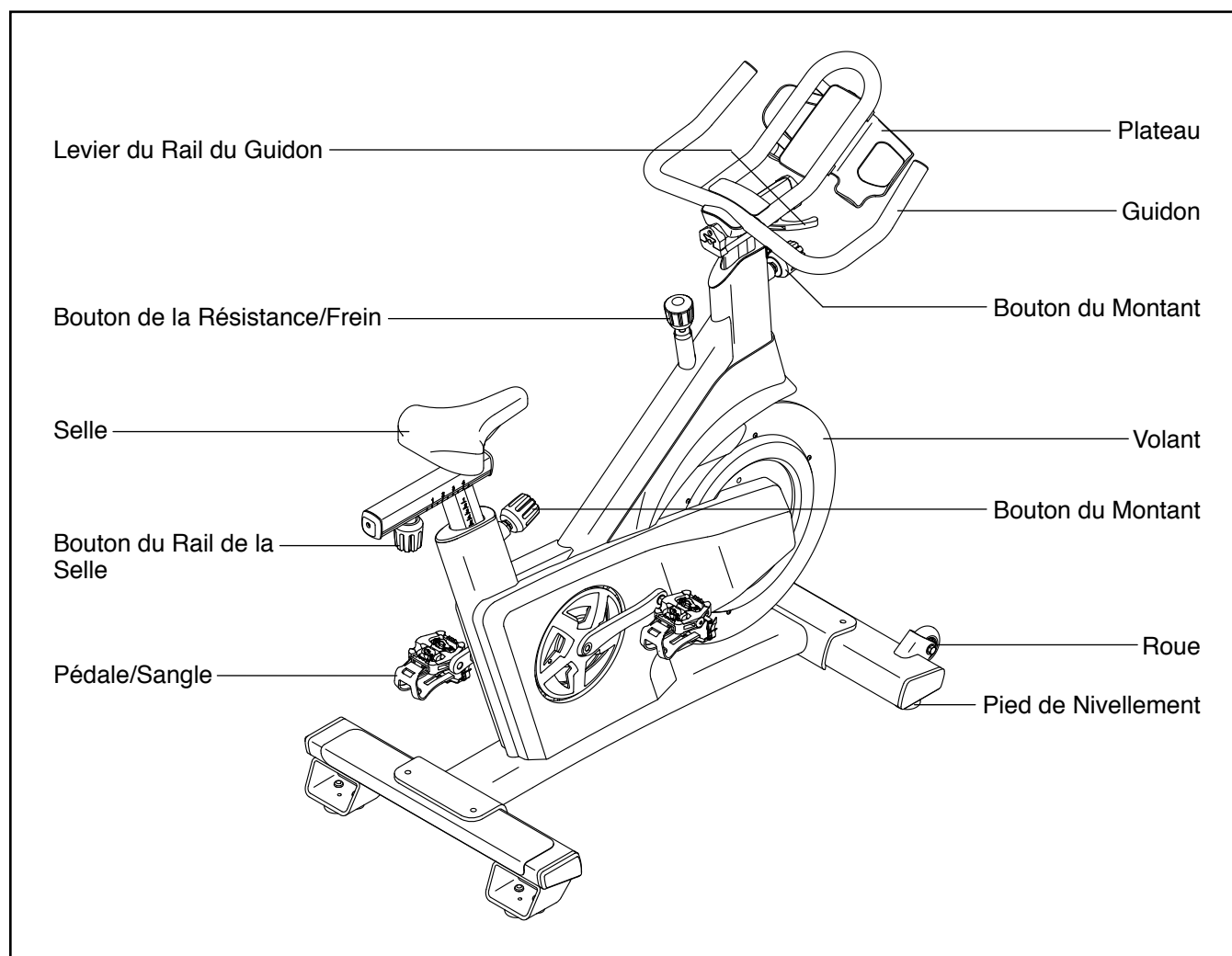
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice S 12.0 de FREEMOTION®. La pratique du vélo est un des exercices les plus efficaces pour améliorer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice 12.0 S 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 dernière page 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

- Il faut être deux personnes pour assembler l'appareil.
- Placez toutes les pièces sur un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas déjà installée.
- Les pièces gauche portent l'indication « L » ou « Left » et les pièces droite portent l'indication « R » ou « Right ».

- Vous aurez besoin des outils suivants pour l'assemblage (non inclus) :

une clé à molette



un tournevis cruciforme



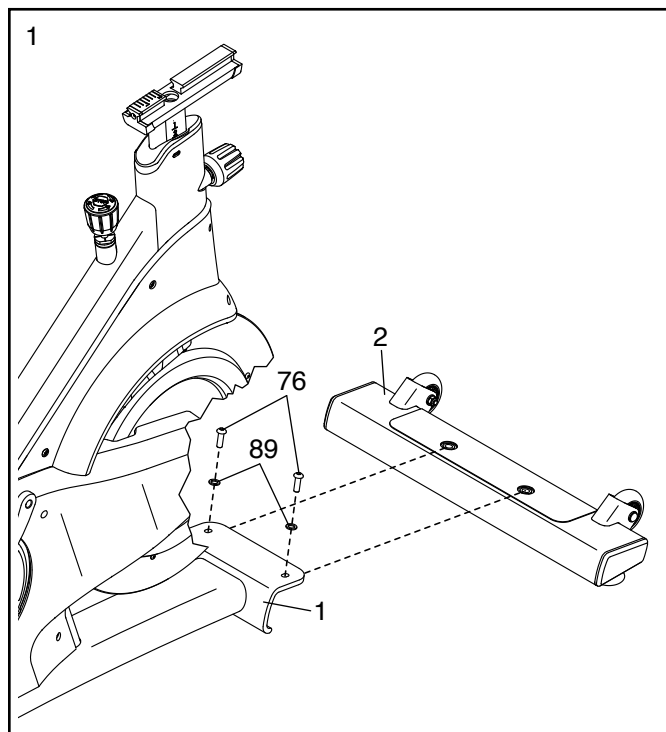
une clé hexagonale de 6mm



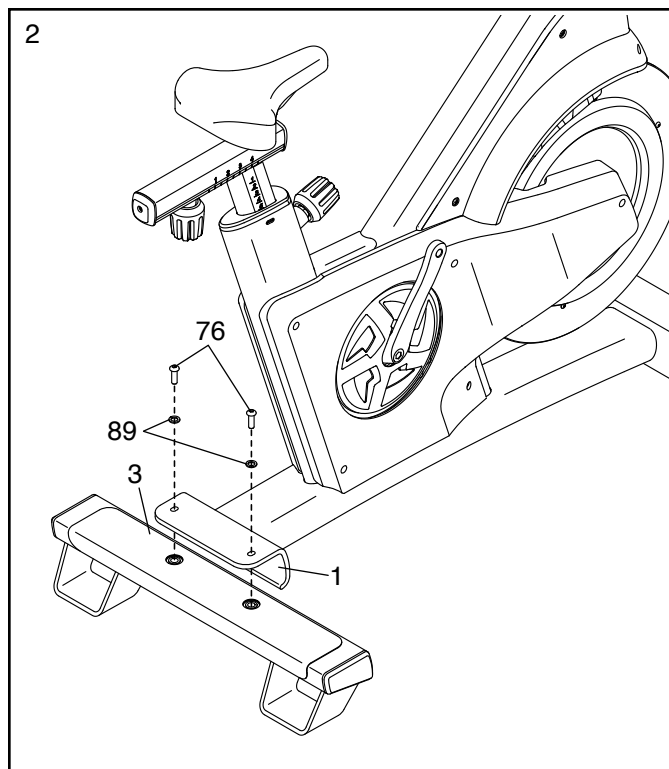
Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour ne pas abîmer les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Identifiez le Stabilisateur Avant (2).

Attachez le Stabilisateur Avant (2) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 25mm (76) et deux Rondelles M8 (89).



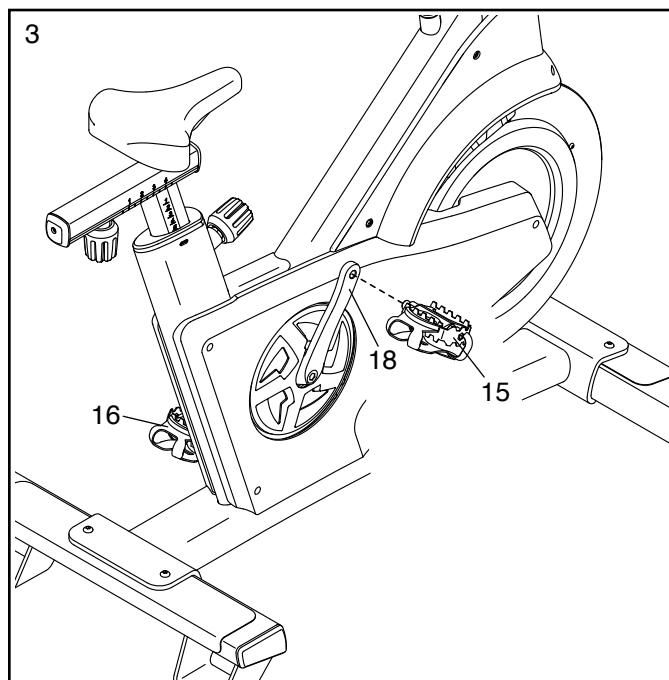
2. Attachez le Stabilisateur Arrière (3) sur le Cadre (1) à l'aide de deux Vis M8 x 25mm (76) et deux Rondelles M8 (89).



3. Identifiez la Pédale Droite (15).

À l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale Droite (15), **dans le sens des aiguilles d'une montre**, dans le Bras Droit du Pédalier (18).

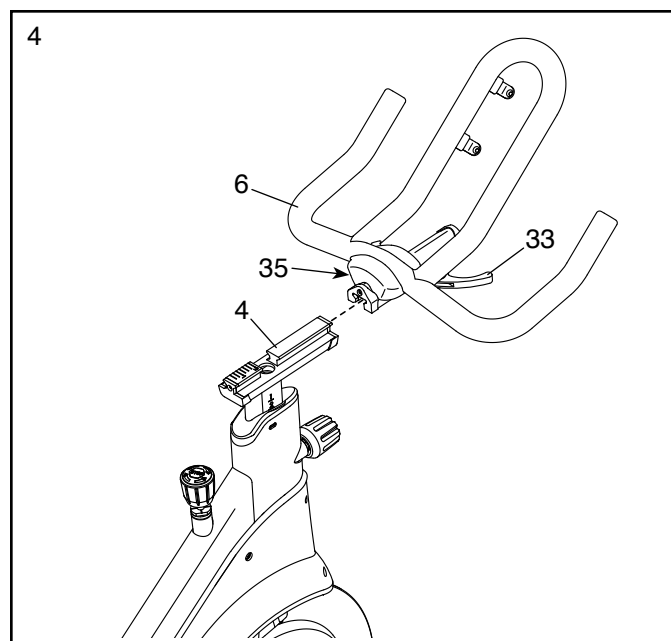
Serrez fermement la Pédale Gauche (16) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre dans le Bras Gauche du Pédalier (non illustré). IMPORTANT : vous devez tourner la Pédale Gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'attacher.



4. **Assurez-vous que le Levier du Rail du Guidon (33) est ouvert.**

Tenez le Guidon (6) près du Montant du Guidon (4). Ensuite, tirez la Goupille du Rail du Guidon (35) vers l'extérieur, glissez le Guidon dans le Montant du Guidon, placez-le à la position désirée, puis relâchez la Goupille du Rail du Guidon.

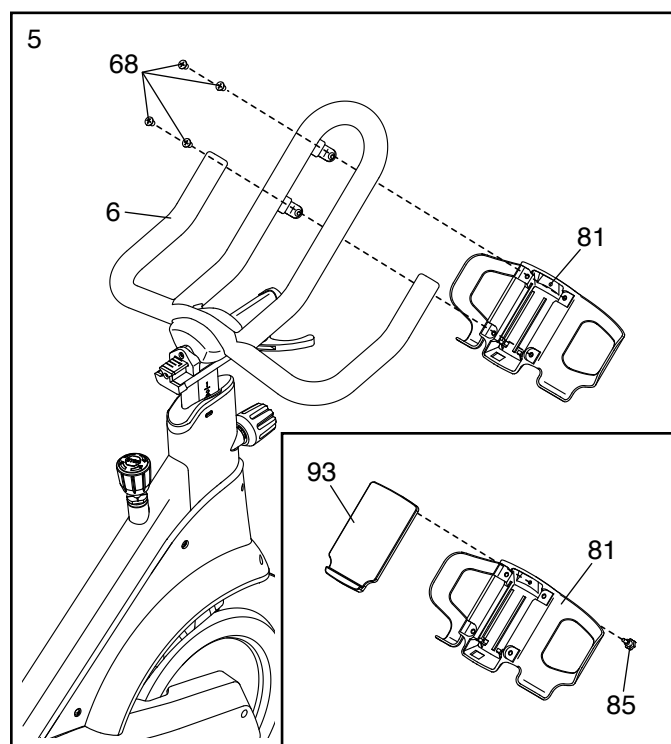
Serrez ensuite le Levier du Rail du Guidon (33).



5. **Voir le schéma encadré.** Si le Couvercle du Plateau (93) est attaché sur le Plateau (81), dévissez la Vis Manuelle (85) puis retirez le Couvercle du Plateau.

Attachez le Plateau (81) sur le Guidon (6) à l'aide de quatre Vis à Tête Plate M5 x 8mm (68).

Voir le schéma encadré. Attachez le Couvercle du Plateau (93) sur le Plateau (81) à l'aide de la Vis Manuelle (85).



6. **Une fois le vélo d'exercice assemblé, inspectez-le pour vous assurer qu'il est correctement assemblé et qu'il fonctionne comme il devrait. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Des pièces supplémentaires sont peut-être incluses. Placez un tapis sous le vélo d'exercice pour protéger le sol.

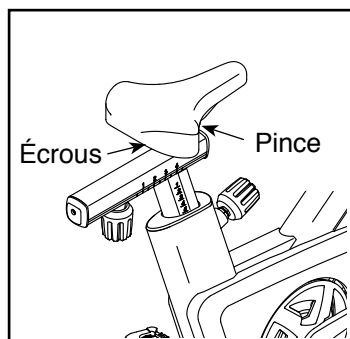
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LA POSITION DE LA SELLE

Vous pouvez régler l'angle de la selle à la position la plus confortable. Vous pouvez également faire glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière pour un plus grand confort ou pour ajuster la distance par rapport au guidon.

Pour régler la selle, dévissez d'abord les écrous hexagonaux sur la pince de la selle, de quelques tours. Ensuite, penchez la selle vers le haut ou vers le bas, ou glissez-la vers l'avant ou vers l'arrière, jusqu'à la position désirée.

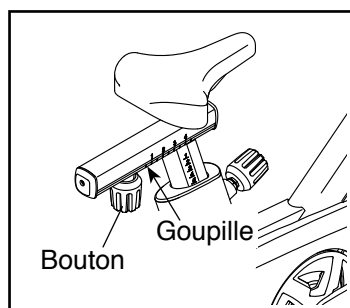
Enfin, resserrez les écrous hexagonaux.



COMMENT AJUSTER LE RAIL DE LA SELLE

Pour régler la position du rail de la selle, dévissez tout d'abord le bouton du rail de la selle, puis tirez-la vers le bas. Ensuite, glissez le rail de la selle vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée.

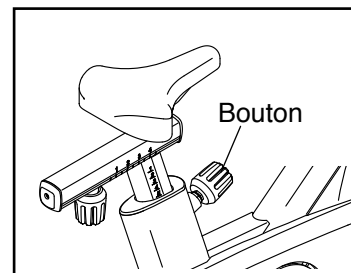
Enfin, relâchez la goupille du rail de la selle, puis serrez-la.



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DE LA SELLE

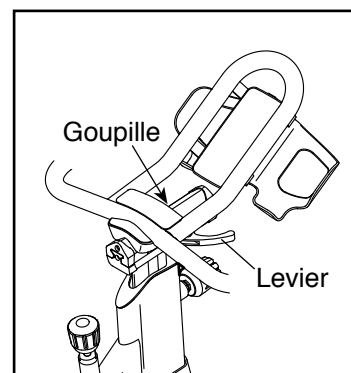
Pour des exercices efficaces, la selle doit être à la bonne hauteur. Quand vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus basse.

Pour régler le montant de la selle, tournez d'abord le bouton du montant de quelques tours, puis tirez-le vers le bas. Ensuite, faites glisser le montant de la selle vers le haut ou vers le bas, relâchez le bouton du montant dans un trou de réglage sur le montant de la selle, puis serrez fermement le bouton du montant. **Assurez-vous que le bouton du montant est bien enfoncé dans un trou de réglage. IMPORTANT : ne réglez pas le montant de la selle au-delà du niveau maximal indiqué sur le montant de la selle.**



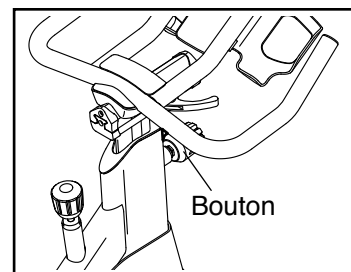
COMMENT RÉGLER LE GUIDON

Pour régler la position du guidon, ouvrez d'abord le levier du rail du guidon, puis tirez la goupille du rail du guidon vers l'extérieur. Ensuite, glissez le guidon vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée. Enfin, relâchez la goupille du rail du guidon et fermez le levier du rail du guidon.



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, faites glisser le montant du guidon vers le haut ou vers le bas, relâchez le bouton du montant dans un trou de réglage sur le montant du guidon, puis serrez fermement le bouton du montant. **Assurez-vous que le bouton du montant est bien enfoncé dans un trou de réglage. IMPORTANT : ne réglez pas le montant du guidon au-delà du niveau maximal indiqué sur le montant du guidon.**



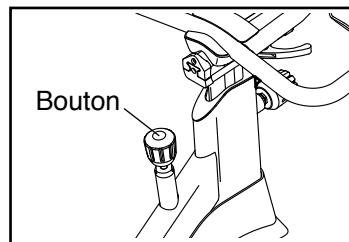
COMMENT UTILISER LES PÉDALES

Pour utiliser le cale pied des pédales (voir le schéma à la page 4), glissez vos chaussures dans les cale-pieds et tirez les extrémités des sangles sur les cale-pieds. Pour régler les sangles des cale-pieds, appuyez sur les languettes des boucles, réglez les sangles à la position souhaitée, puis lâchez les languettes.

Pour utiliser le face à fixations des pédales, vous devez porter des chaussures de cyclisme. Pour attacher vos chaussures dans les fixations, appuyez vos crampons dans les fentes des pédales jusqu'à ce qu'ils se bloquent en place. Pour vous dégager des pédales, tournez vos chaussures de cyclisme vers l'extérieur des pédales.

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour réduire la résistance, tournez le bouton dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



Pour arrêter le volant, poussez le bouton de la résistance vers le bas. Le volant devrait s'arrêter complètement rapidement.

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

COMMENT NIVELER LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice est légèrement bancal durant l'utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement situés sous le stabilisateur avant ou arrière (voir le schéma à la page 4) jusqu'à ce que le vélo soit stable.

ENTRETIEN DU VÉLO D'EXERCICE

Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de détergent doux. Ensuite, séchez complètement le vélo d'exercice.

IMPORTANT : le vélo d'exercice est équipé d'une courroie de traction de haute performance. N'appliquez jamais de l'huile ou d'autres lubrifiants sur la courroie de traction.

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour le maximum de rendement et de sécurité, remplacez les pédales chaque année. **Pour acheter des pédales, voir au dos de ce manuel.**

IMPORTANT : pour ne pas endommager le vélo d'exercice et pour éviter des blessures, utilisez uniquement des pédales fournies par le fabricant. Toutes les pédales ne sont pas conçues pour être utilisées dans des clubs de sport ou des studios de cyclisme, et certaines peuvent être dangereuses.

REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle FMEX82913.0 R1114A

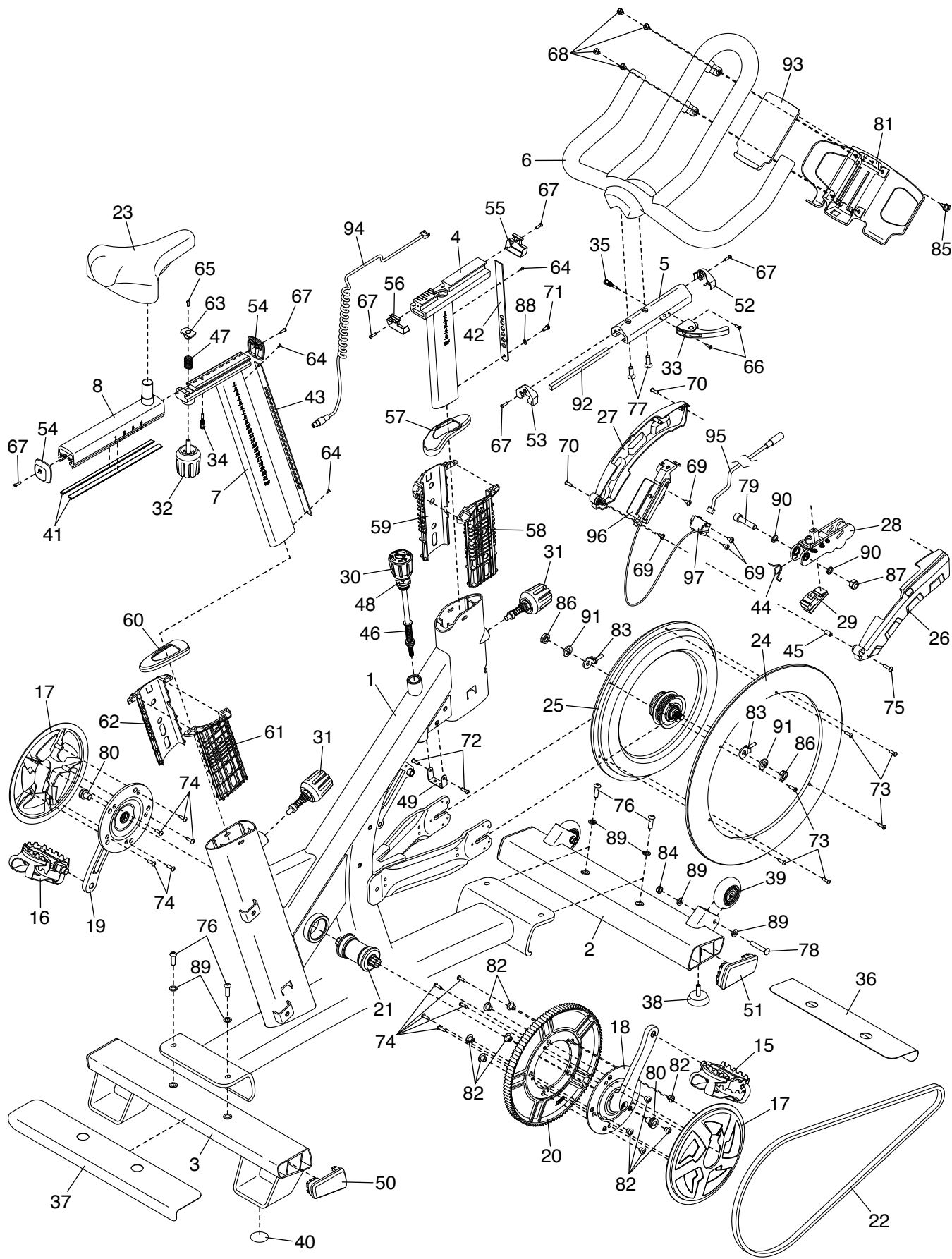
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	50	2	Embout A du Stabilisateur
2	1	Stabilisateur Avant	51	2	Embout B du Stabilisateur
3	1	Stabilisateur Arrière	52	1	Embout Avant du Rail du Guidon
4	1	Montant du Guidon	53	1	Embout Arrière du Rail du Guidon
5	1	Rail du Guidon	54	2	Embout du Rail de la Selle
6	1	Guidon	55	1	Boîtier Avant du Montant du Guidon
7	1	Montant de la Selle	56	1	Boîtier Arrière du Montant du Guidon
8	1	Rail de la Selle	57	1	Boîtier Supérieur du Montant du Guidon
9	1	Capot Droit	58	1	Plaque Droite du Montant du Guidon
10	1	Capot Gauche	59	1	Plaque Gauche du Montant du Guidon
11	2	Joint du Capot	60	1	Boîtier Supérieur du Montant de la Selle
12	1	Capot Supérieur Droit	61	1	Plaque Droite du Montant de la Selle
13	1	Capot Supérieur Gauche	62	1	Plaque Gauche du Montant de la Selle
14	1	Joint du Capot Supérieur	63	1	Frein du Rail de la Selle
15	1	Pédale Droite/Sangle	64	3	Vis à Tête Plate M3 x 6mm
16	1	Pédale Gauche/Sangle	65	1	Jeu de Vis M4 x 8mm
17	2	Boîtier du Pédalier	66	2	Vis à Tête Plate M4 x 15mm
18	1	Bras Droit du Pédalier	67	6	Vis M4 x 10mm
19	1	Bras Gauche du Pédalier	68	4	Vis à Tête Plate M5 x 8mm
20	1	Poulie	69	4	Vis à Tête Plate M5 x 10mm
21	1	Support Inférieur	70	2	Vis Auto-perçante M5 x 10mm
22	1	Courroie de Traction	71	1	Vis M5 x 10mm
23	1	Selle	72	18	Vis M5 x 16mm
24	1	Anneau du Volant	73	6	Vis Hexagonale M5 x 16mm
25	1	Assemblage du Volant	74	10	Vis M5 x 18mm
26	1	Boîtier Droit du Frein	75	1	Vis M5 x 20mm
27	1	Boîtier Gauche du Frein	76	4	Vis M8 x 25mm
28	1	Frein Magnétique	77	2	Vis à Tête Plate M8 x 25mm
29	1	Frein du Volant	78	2	Vis M8 x 45mm
30	1	Bouton de la Résistance/Frein	79	1	Boulon M10 x 45mm
31	2	Bouton du Montant	80	2	Vis M12 x 13mm
32	1	Bouton du Rail de la Selle	81	1	Plateau/Dos de la Console
33	1	Levier du Rail du Guidon	82	5	Vis M8 x 10mm
34	1	Goupille du Rail de la Selle	83	2	Support de Réglage de la Courroie
35	1	Goupille du Rail du Guidon	84	2	Écrou de Verrouillage M8
36	1	Protection Avant	85	1	Vis Manuelle
37	1	Protection Arrière	86	2	Écrou M10
38	2	Pied de Nivellement	87	1	Écrou de Verrouillage M10
39	2	Roue	88	1	Rondelle M5
40	2	Pied du Stabilisateur	89	8	Rondelle M8
41	2	Glisseur	90	2	Rondelle M10
42	1	Sélecteur du Montant du Guidon	91	2	Rondelle Ressort M10
43	1	Sélecteur du Montant de la Selle			
44	1	Ressort de Tension			
45	1	Bague M5			
46	1	Ressort du Frein			
47	1	Ressort du Montant de la Selle			
48	1	Écrou du Frein			
49	1	Support en U			

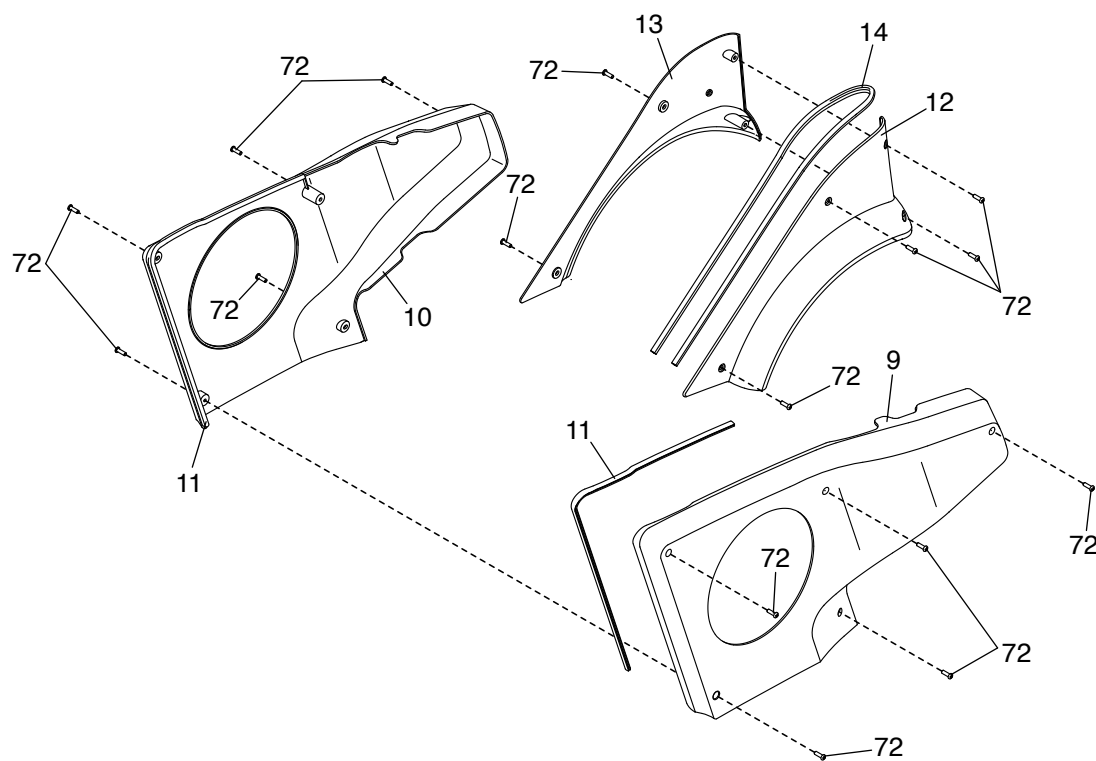
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
92	1	Bloc du Rail	96	1	Contrôleur/Détecteur
93	1	Couvercle du Plateau	97	1	Détecteur RPM/Fil
94	1	Fil Supérieur	*	—	Manuel de l'Utilisateur
95	1	Fil Inférieur			

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.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N°. du Modèle FMEX82913.0 R1114A





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 contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone 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 (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM

Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

États-Unis

Hors des États-Unis

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521

Lun.–Ven. 6 a.m.–3 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

ÉTENDUE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie sera annulée dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable aux propriétaires suivants.
2. La garantie sur la main d'œuvre s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur autorisé FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la garantie sur la main d'œuvre applicable dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, dont tout emplacement à proximité d'un spa ou d'une piscine.
7. Tout dommage causé par une mauvaise installation électrique ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne couvre pas les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.

2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de transport, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil ; ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation ; ou des frais d'enlèvement ou d'installation ; ou tout autre dommage indirect. Certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.