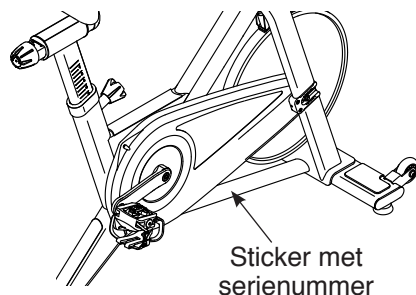


FREEMOTION[®] *511.6*

Modelnr. FMEX88910.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



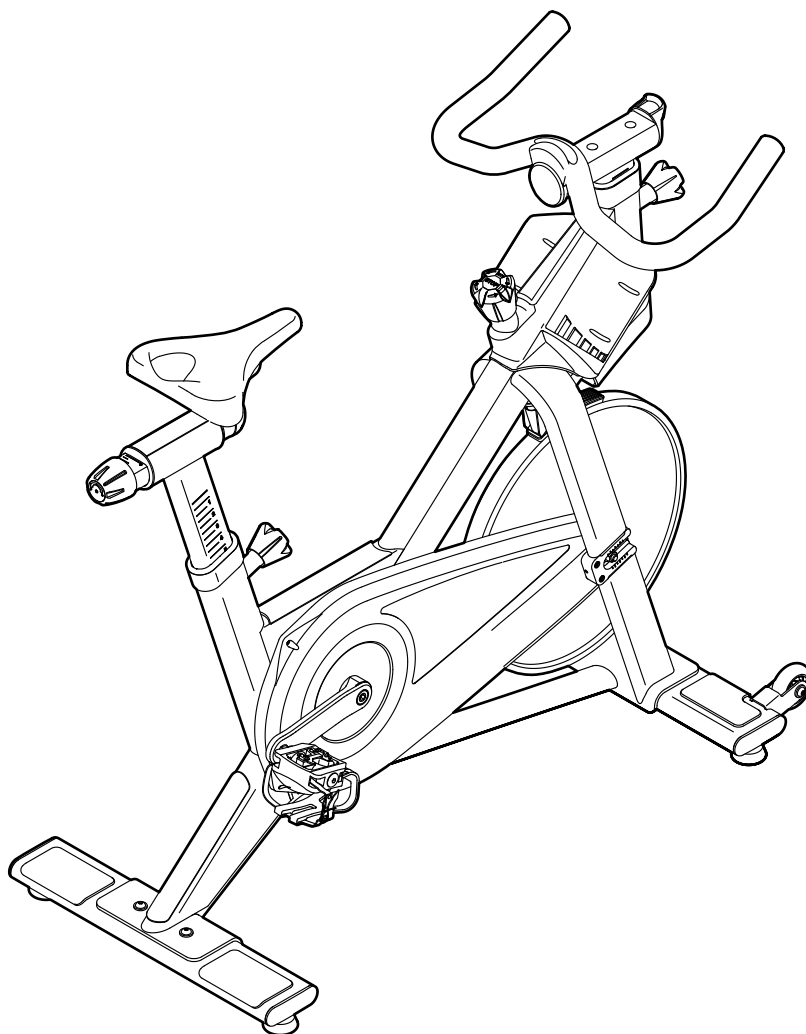
VRAGEN?

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
handleiding voor verdere
raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING

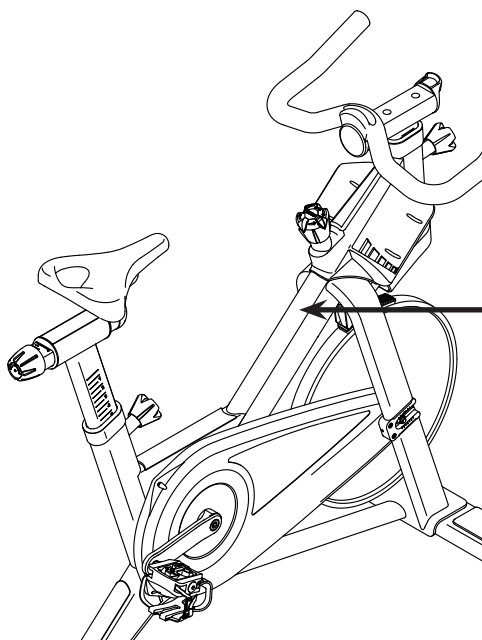


INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HOE DE TRAININGFIETS 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 pedaalsnelheid 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 tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingfiets voordat u deze gebruikt. FreeMotion 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 vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de trainingfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
3. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de trainingfiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Deze trainingfiets is alleen voor huiselijk gebruik in een omgeving met toezicht bedoeld.
5. Gebruik de trainingfiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de trainingfiets op een vlakke ondergrond met een matje onder de fiets om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg dat er tenminste 0,6 m ruimte is rond de trainingfiets.
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 trainingfiets vandaan.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kunnen 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 trainingfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
12. Met de trainingfiets kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vlieg wiel stopt. Verlaag uw fietssnelheid op een gecontroleerde manier.
13. Om het vlieg wiel snel te stoppen drukt u de weerstandknop omlaag.
14. Als de trainingfiets niet wordt gebruikt, draai de weerstandsknop dan helemaal vast om te voorkomen dat het vlieg wiel gaat bewegen.
15. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

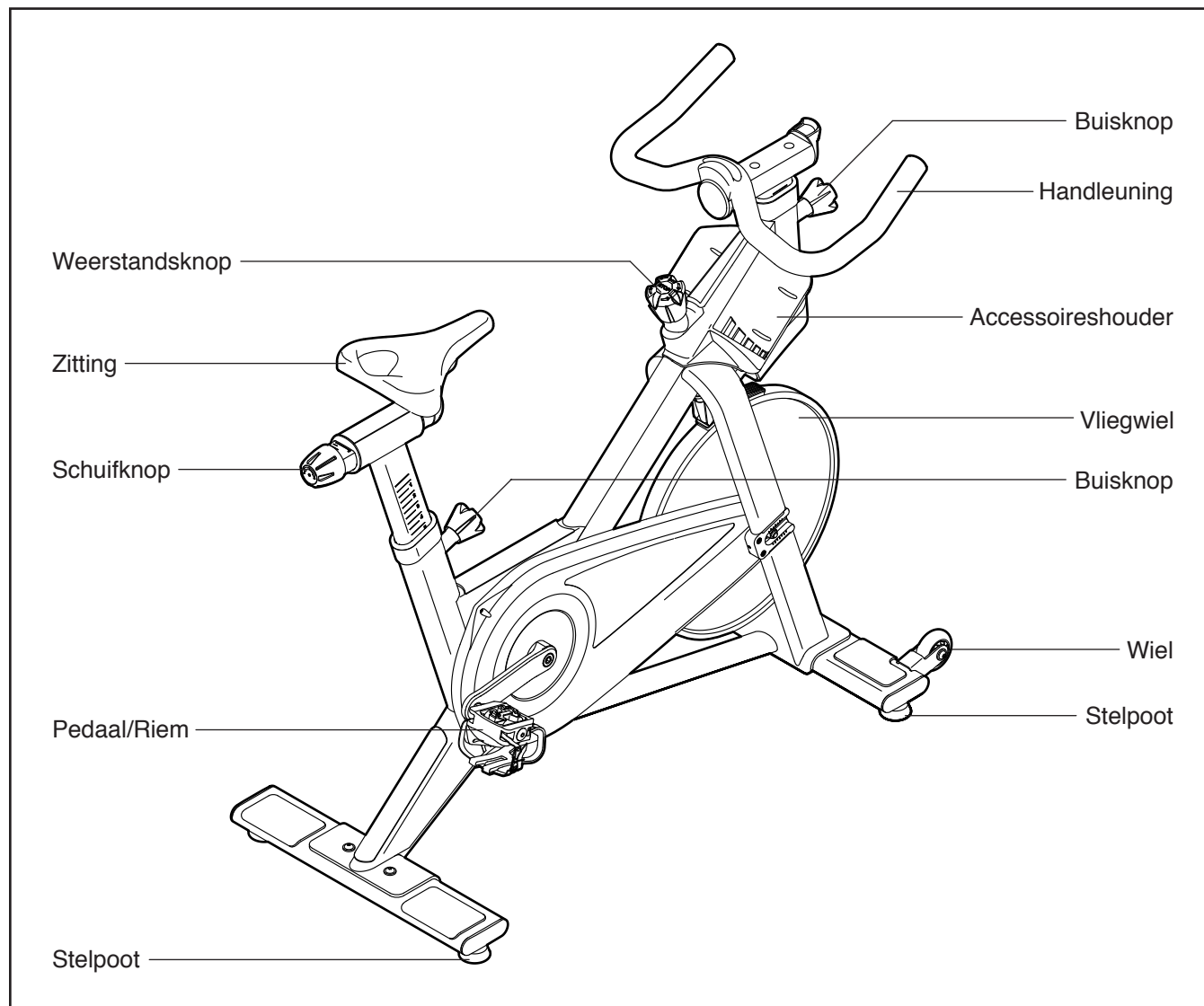
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe FREEMOTION® S11.6 trainingfiets. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van hart en vaten, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het vormgeven aan het gehele lichaam. De S11.6 trainingfiets biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de trainingfiets. 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 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. Om schade aan plastic onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.

- Montage vereist het volgende gereedschap (niet meegeleverd):

één instelbare sleutel

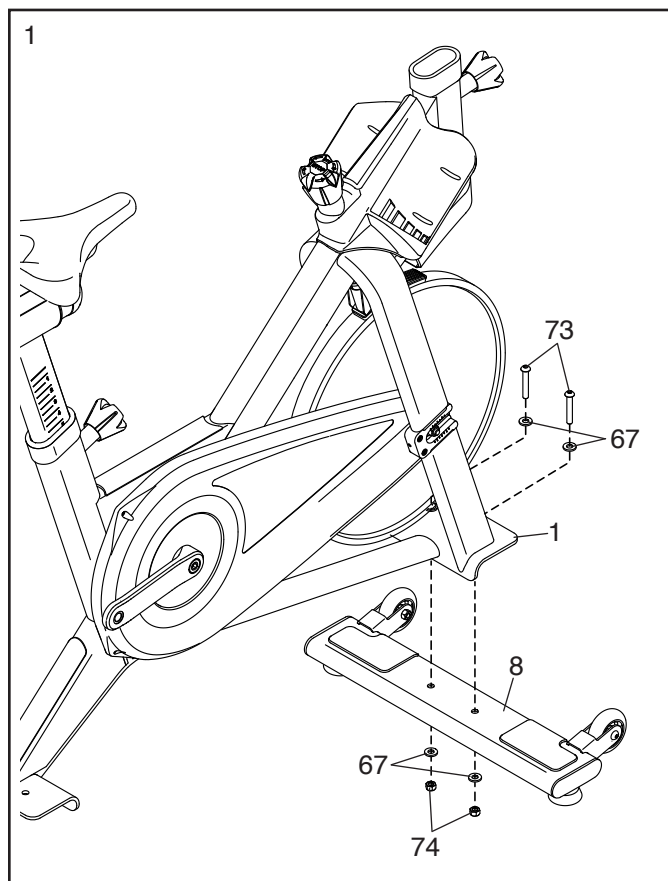


één 6 mm inbussleutel

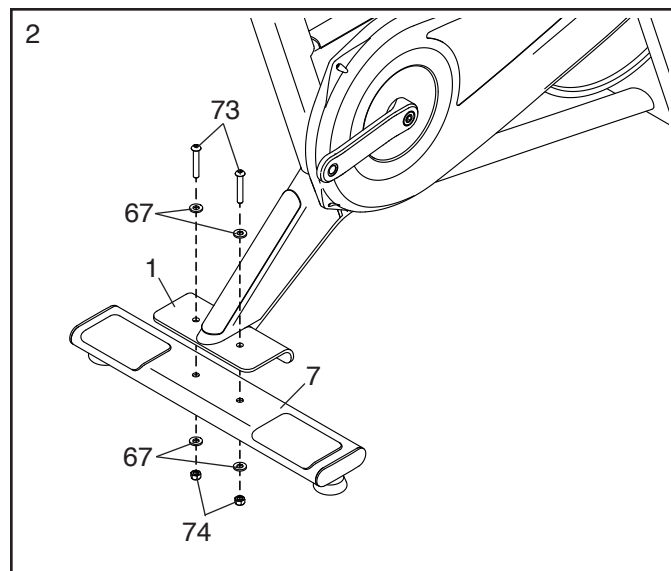


Montage is wellicht makkelijker met een schroevenset of een set sleutels. Om schade aan de onderdelen te vermijden, gebruik nooit elektrisch gereedschap.

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



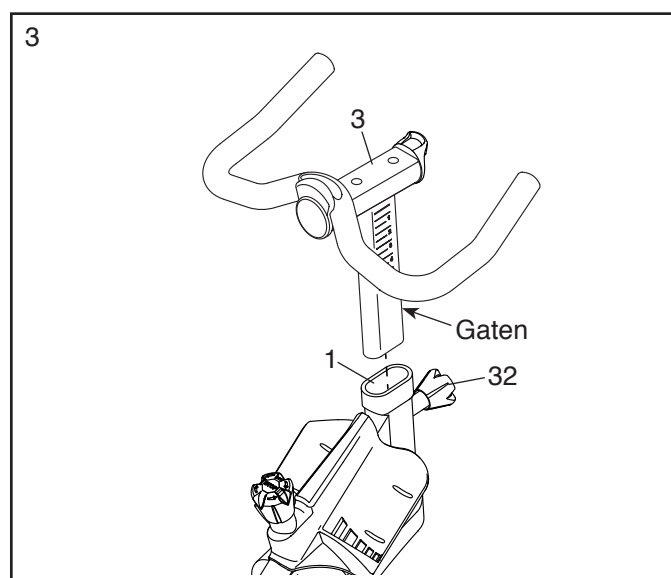
2. Bevestig de Achterste Stabilisator (7) aan het Onderstel (1) met twee M10 x 50mm Hechtbouten met Ronde Kop (73), vier M10 Tussenringen (67) en twee M10 Slotmoeren (74).



3. Richt de Armhendel (3) zoals getoond.

Maak de Buisknop (32) los aan de voorkant van het Onderstel (1) en trek eruit. **Steek de Armhendel (3) in het Onderstel.**

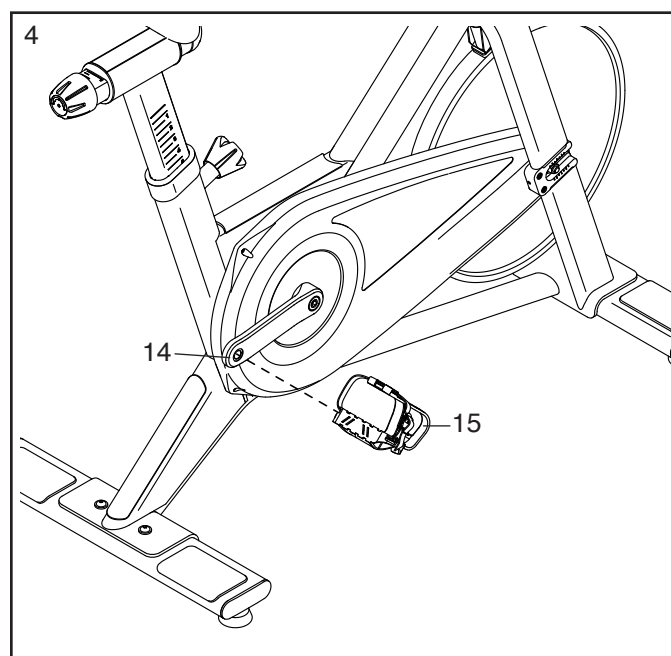
Verplaats de Armhendel (3) naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de Buisknop (32) los in een van de afstelgaten van de Armhendel en maak de Buisknop vast. **Zorg ervoor dat de Buisknop goed vastzit in een afstelgat.**



4. 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).

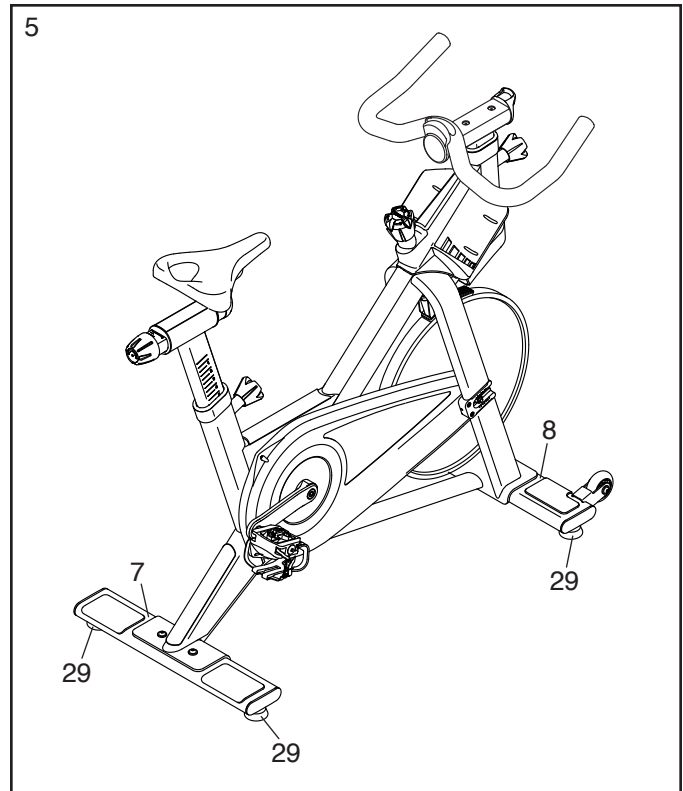
Draai het Linker Pedaal (niet getoond) **naar links** in de Linker Crankarm (niet getoond).



5. Plaats de trainingfiets op de locatie waar deze zal worden gebruikt. **Tip: leg een matje onder de trainingfiets om uw vloer niet te beschadigen.**

Zorg dat alle Stelpoten (29) contact hebben met de vloer.

Als de Stelpoten (29) geen contact maken met de vloer, dient u de Stelpoten op de Achterste en Voorste Stabilisators (7, 8) losser of vaster te draaien tot alle vier de Stelpoten contact maken met de vloer.



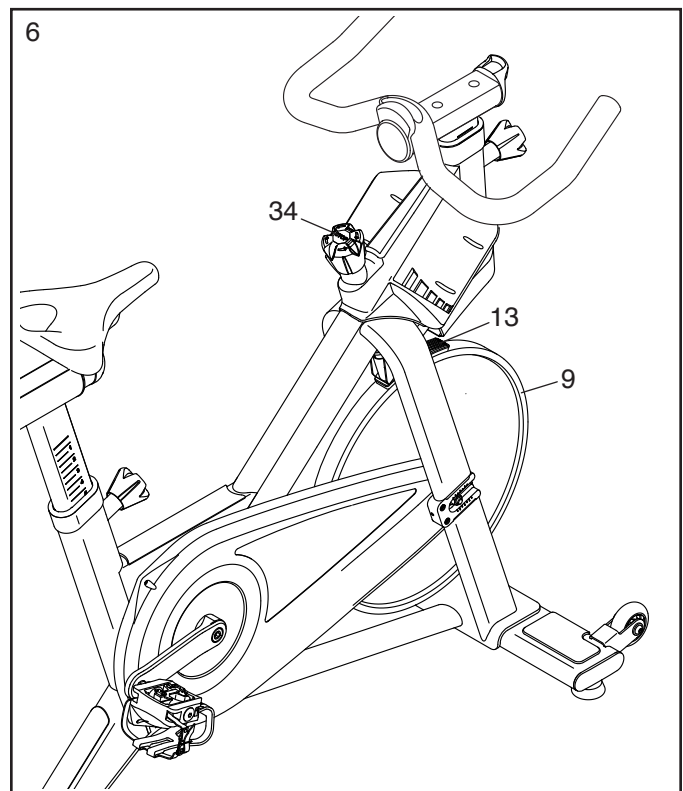
6. Draai de Weerstandsknop (34) los totdat het Remblokje (13) niet meer tegen het Vliegwiel (9) zit.

Het Remblokje (13) grondig met een helder silicone smeermiddel-spray insmeren

Aandacht: deze procedure zal de levensduur van het Remblokje (13) verlengen en zal ook voor een contact zonder moeilijkheden met het Vliegwiel zorgen.

Draai dan de Weerstandsknop (34) vast totdat het Remblokje (13) goed contact maakt met het Vliegwiel (9). Houd het Remblokje in deze stand voor minstens één uur.

Aandacht: deze taak zal de rem delen goed instellen en stelt van begin af aan de goede veerdruk in. Deze taak zorgt er ook voor dat het silicone smeermiddel de hele oppervlakte van het Remblokje (13) goed doordringt.



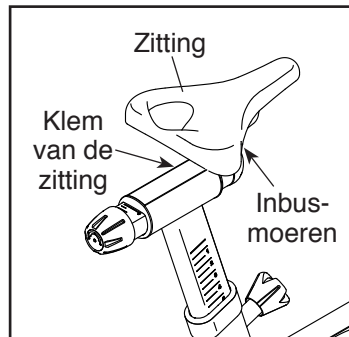
7. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingfiets goed vastgedraaid worden.** Aandacht: het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven.

HOE DE TRAININGFIETS TE GEBRUIKEN

HOE HET ZITTING BIJ TE STELLEN

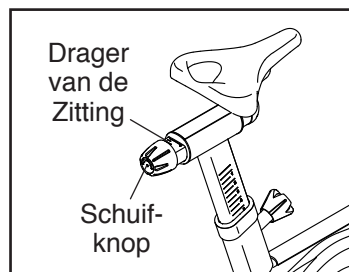
U kunt de hoek van de zitting afstellen in de meest comfortabele positie. U kunt de zitting ook naar voren of achteren schuiven om uw comfort te verhogen, of om de afstand tot het handvat af te stellen.

Om de positie van de zitting 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

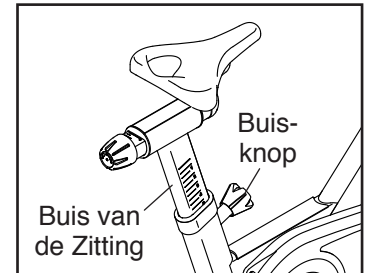
Om de stand van de drager van de zitting aan te passen, draait u de schuifknop los, beweegt u de drager van de zitting naar voren of naar achteren naar de gewenste positie en draait u de schuifknop weer stevig vast.



DE BUIS VAN HET ZITTING AFSTELLEN

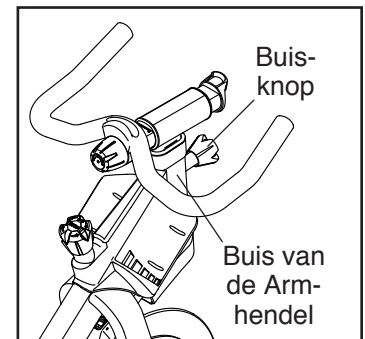
Voor een effectieve oefening moet de zitting op de juiste hoogte staan. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

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: pas de buis van de zitting niet verder aan dan het stopteken op de buis van de zitting.**



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: stel de buis van de armhendel niet verder af dan het stopteken op de buis van de armhendel.**



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 trainingfiets niet wordt gebruikt, draait u de weerstandsknop helemaal vast.

DE FIETS GOED VLAK STELLEN

Indien de trainingfiets 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).

DE TRAININGFIETS ONDERHOUDEN

Bekijk de onderdelen van de trainingfiets regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen direct.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de trainingfiets 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.**

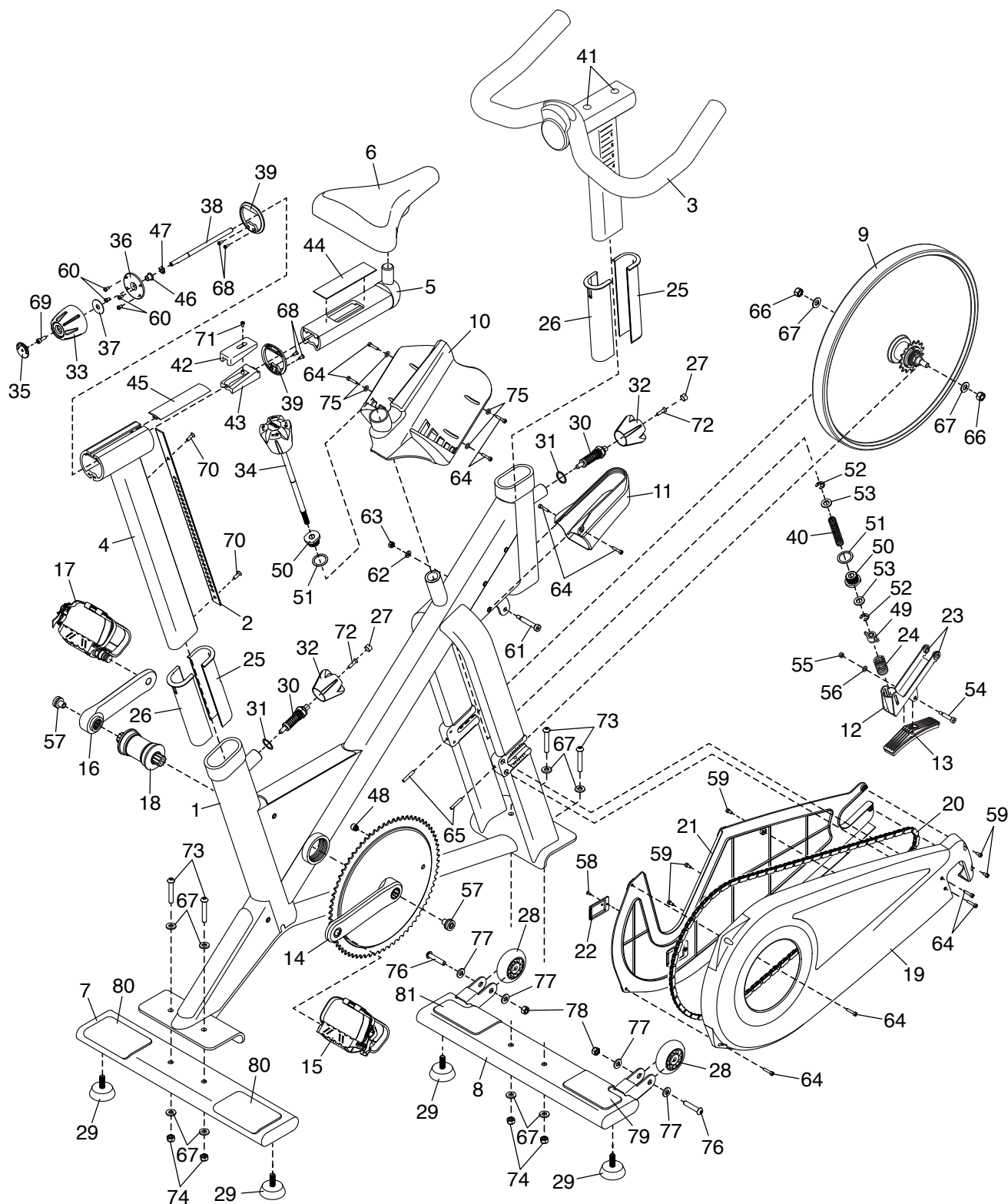
BELANGRIJK: om schade aan de trainingfiets en letsel voor de gebruiker te voorkomen, dient u alleen door de producent geleverde pedalen te gebruiken. Andere pedalen zijn mogelijk niet ontwikkeld voor gebruik in fitnessclubs of spinstudio's en kunnen gevaarlijk zijn.

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMEX88910.0 R0711A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	46	1	Bus van de Kap
2	1	Selector van de Buis van de Zitting	47	1	Medium E-clip
3	1	Armhendel	48	1	Sensormagneet
4	1	Buis van de Zitting	49	1	Weerstandsmoer
5	1	Drager van de Zitting	50	2	M22 Hulsmoer
6	1	Zitting	51	2	M22 x 30mm Tussenring
7	1	Achterste Stabilisator	52	2	Grote E-clip
8	1	Voorste Stabilisator	53	2	11mm x 20mm Tussenring
9	1	Vliegwiël	54	1	M4 x 40mm Dophechtbout
10	1	Accessoireshouder	55	1	M4 Moer
11	1	Weerstandskap	56	1	M5 Tussenring
12	1	Weerstandsarm	57	2	Crankschroef
13	1	Remblok	58	1	Schroef van de Kap van de Sensor
14	1	Rechter Crankarm	59	5	M4 x 7mm Dopschroef
15	1	Rechter Pedaal	60	4	M4 x 8mm Hechtschroef met Ronde Kop
16	1	Linker Crankarm	61	1	M8 x 51mm x M6 Schouderbout
17	1	Linker Pedaal	62	1	M6 x 18mm Inbusschroef
18	1	Onderste Beugel	63	1	M6 Slotmoer
19	1	Buitenste Schild	64	10	M4 x 20mm Doppenschroef
20	1	Ketting	65	2	M5 x 30mm Stelschroef
21	1	Binnenste Scherm	66	2	3/8" Moer
22	1	Sensorkap	67	10	M10 Tussenring
23	2	Weerstandshuls	68	4	M4 x 10mm Hechtschroef met Platte Kop
24	1	Weerstandsveer	69	1	M5 x 16mm Hechtdopschroef
25	2	Voorste Kaderbus	70	2	M5 x 16mm Hechtschroef met Platte Kop
26	2	Achterste Kaderbus	71	1	M4 x 8mm Dopschroef
27	2	Buisknopkap	72	2	M4 x 20mm Hechtschroef met Platte Kop
28	2	Wiel	73	4	M10 x 50mm Hechtbout met Ronde Kop
29	4	Stelpoot	74	4	M10 Slotmoer
30	2	Penmodule	75	4	M4 Tussenring
31	2	20mm x 25mm Tussenring	76	2	M6 x 40mm Hechtbout met Ronde Kop
32	2	Buisknop	77	4	M6 Tussenring
33	1	Schuifknop	78	2	M6 Moer
34	1	Weerstandsknop	79	1	Rechter Kap voor de Voorste Stabilisator
35	1	Knopkap	80	2	Achterste Stabilisatorkap
36	1	Wigkap	81	1	Linker Kap voor de Voorste Stabilisator
37	1	M8 x 30mm Tussenring	*	—	Gebruiksaanwijzing
38	1	Afstelstang			
39	2	Ringkap			
40	1	Torsieveer			
41	2	Kapje van de Handleuning			
42	1	Bovenste Wig			
43	1	Onderste Wig			
44	1	Huls			
45	1	Buisscherm			

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 KLANTDIENST

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 GEDETAILLEERDE 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