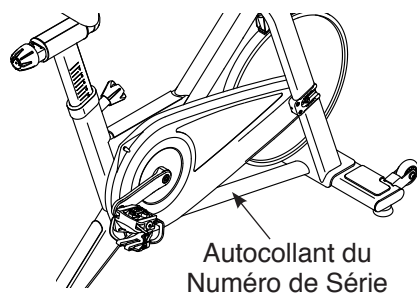


FREEMOTION[®] *511.6*

N°. du Modèle FMEX88910.0

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

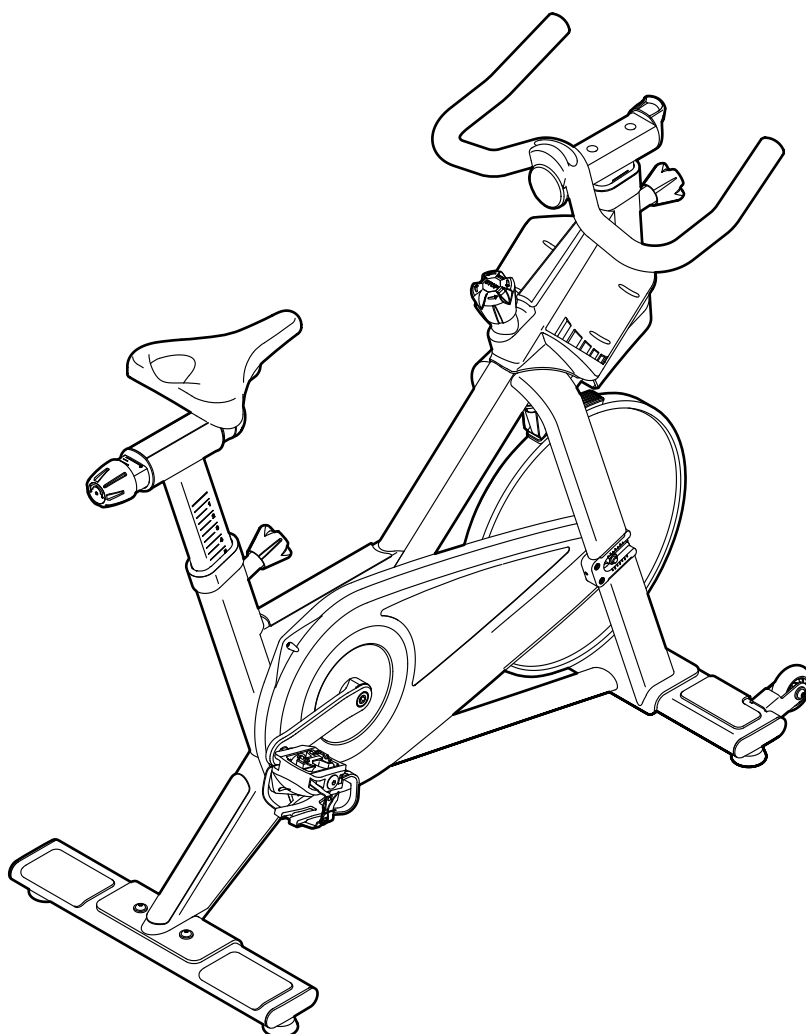
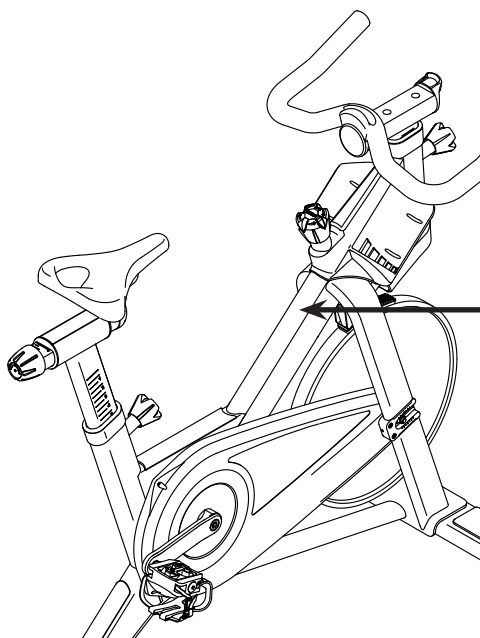


TABLE DES MATIÈRES

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.



A **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 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 de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu 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 pour protéger le revêtement du sol. Veillez à laisser au moins 0,6 m (2 pieds) 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 lors de l'exercice ; ne portez pas de 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 les personnes dont le poids excède 159 kg (350 livres).
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 n'est pas utilisé, serrez le bouton de résistance complètement pour empêcher le mouvement du volant.
15. Les exercices surmenés peuvent provoquer de graves blessures ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

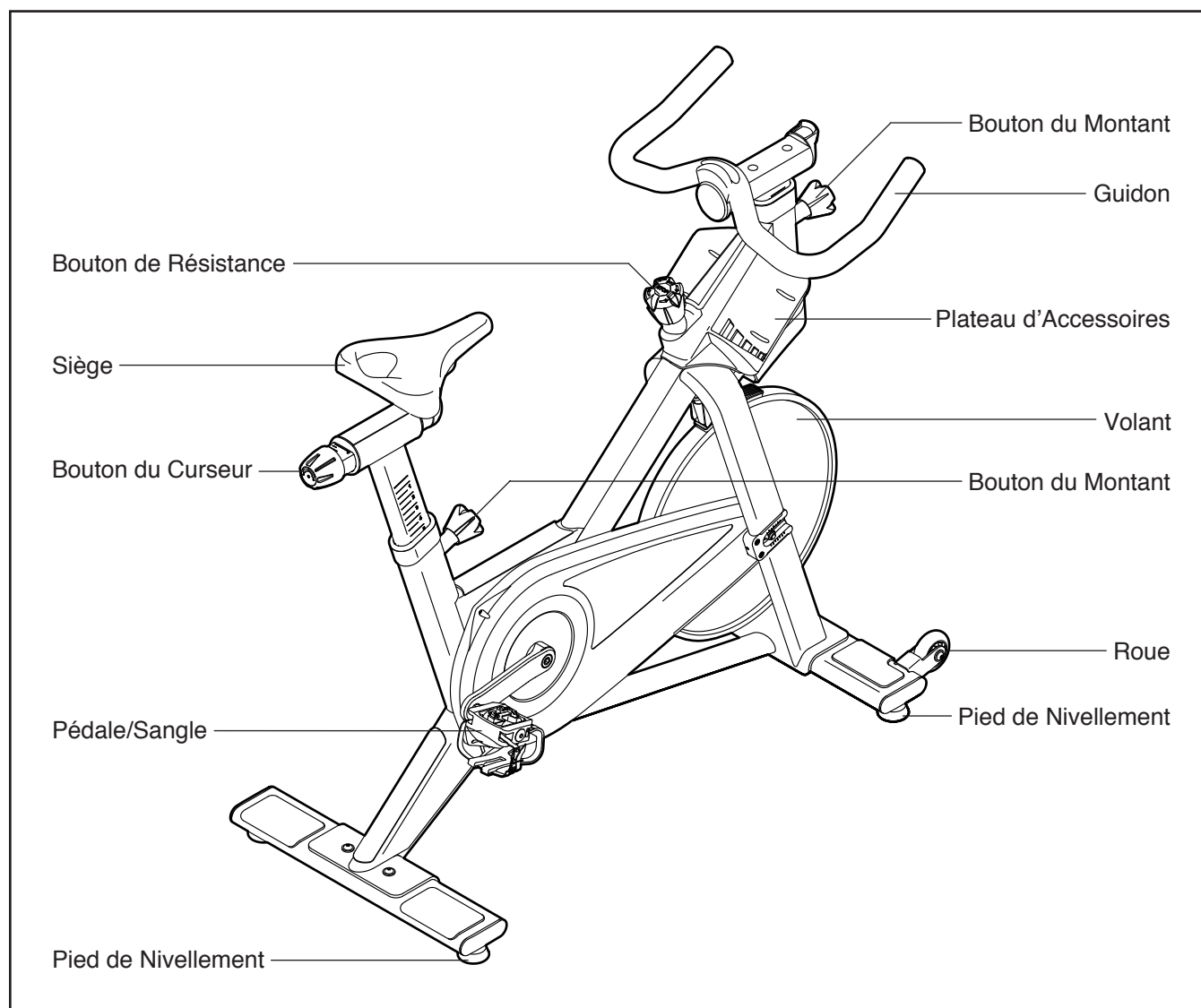
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice S11.6 de FREEMOTION®. Le vélo est un exercice des plus efficaces pour augmenter la santé cardiovasculaire, développer l'endurance et raffermir le corps. Le vélo d'exercice S11.6 offre une gamme de caractéristiques conçues pour rendre vos séances d'entraînement à domicile plus agréables et efficaces.

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

- 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. Pour éviter d'abîmer des pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique pour l'assemblage.

- Les outils suivants sont nécessaires à l'assemblage (non compris) :

une clé à molette

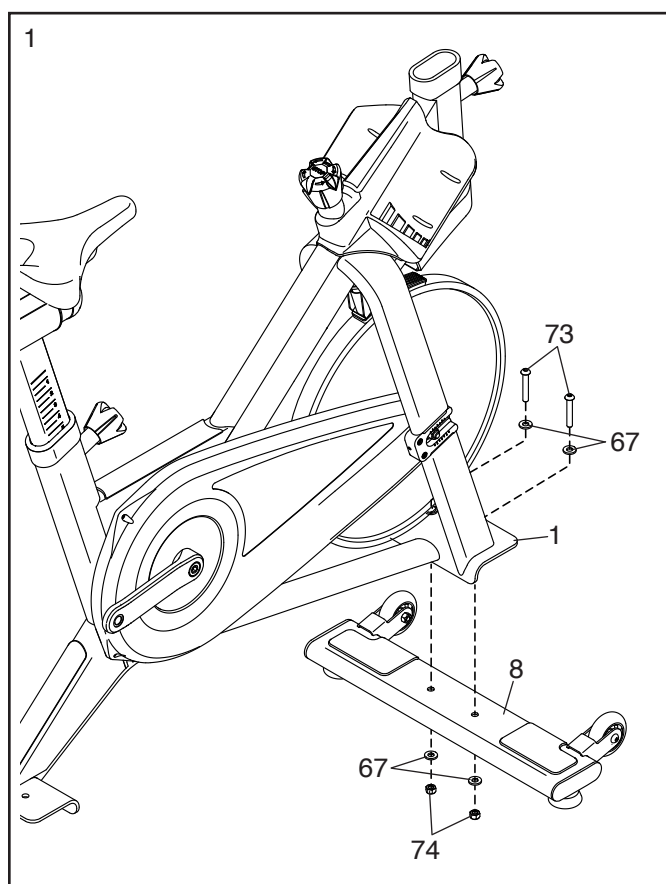


une clé hexagonale de 6 mm

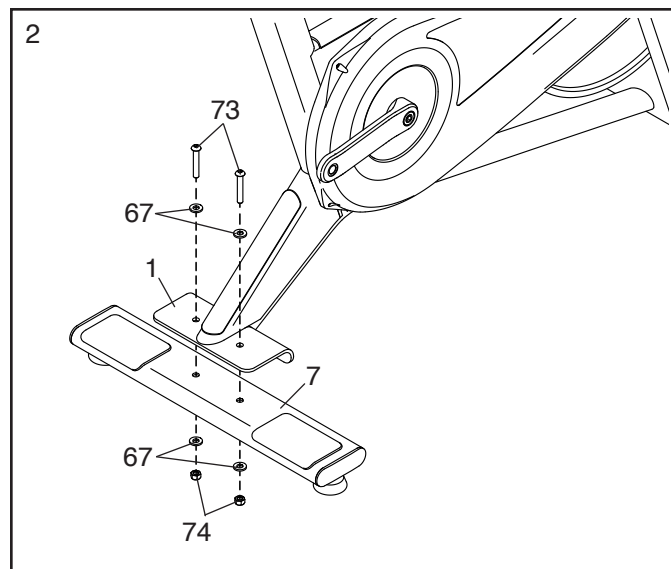


L'utilisation d'un jeu de douilles ou jeu de clés cliquet peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

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



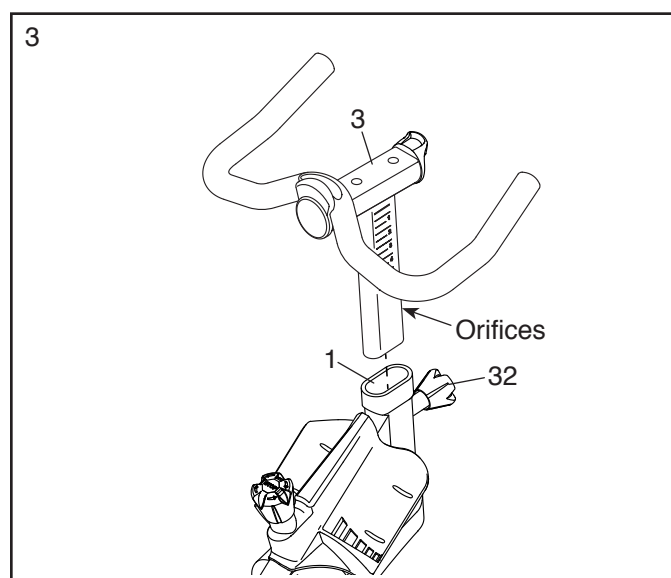
2. Fixez le Stabilisateur Arrière (7) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons en Métal/Nylon en Bouton de M10 x 50mm (73), quatre Rondelles de M10 (67) et deux Écrous de Blocage de M10 (74).



3. Orientez le Guidon (3) 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 Guidon (3) dans le Cadre.

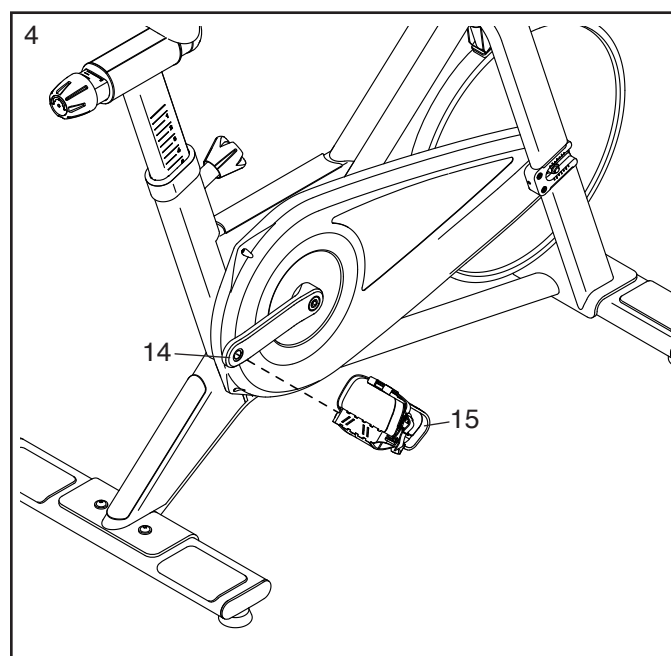
Déplacez le Guidon (3) vers le haut ou le bas jusqu'à la position voulue, relâchez le Bouton du Montant (32) dans l'orifice de réglage du Montant du Guidon et serrez ensuite le Bouton du Montant. **Veillez à ce que le Bouton du Montant soit fermement ancré dans l'orifice de réglage.**



4. 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).

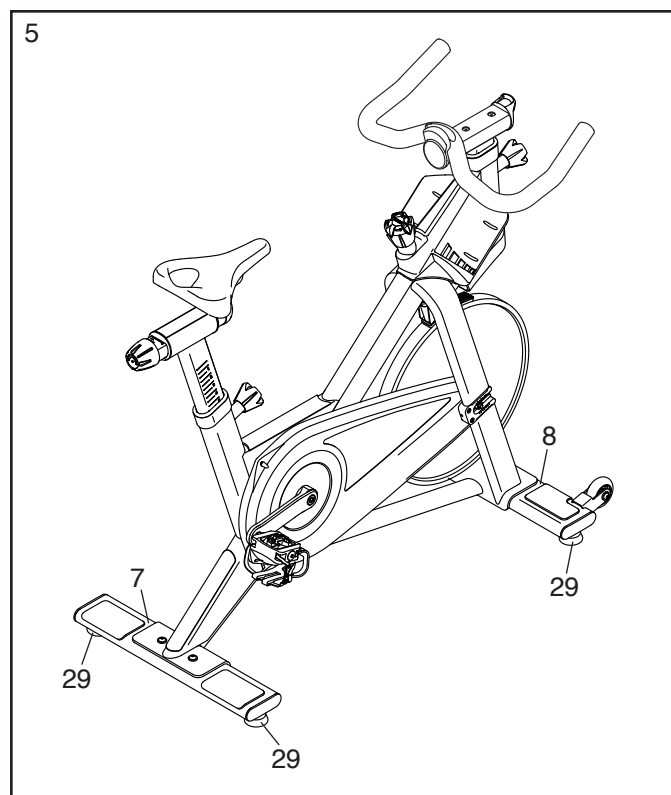
Vissez la Pédale Gauche (non illustrée) **dans le sens antihoraire** à l'intérieur du Bras du Pédaalier Gauche (non illustré).



5. 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.**

Veillez à ce que les quatre Pieds de Nivellement (29) soient appuyés au sol.

Si les Pieds de Nivellement (29) n'entrent pas en contact avec le sol, dévissez ou vissez les Pieds de Nivellement des Stabilisateurs Arrière et Avant (7, 8) jusqu'à appuyer tous les Pieds de Nivellement au sol.



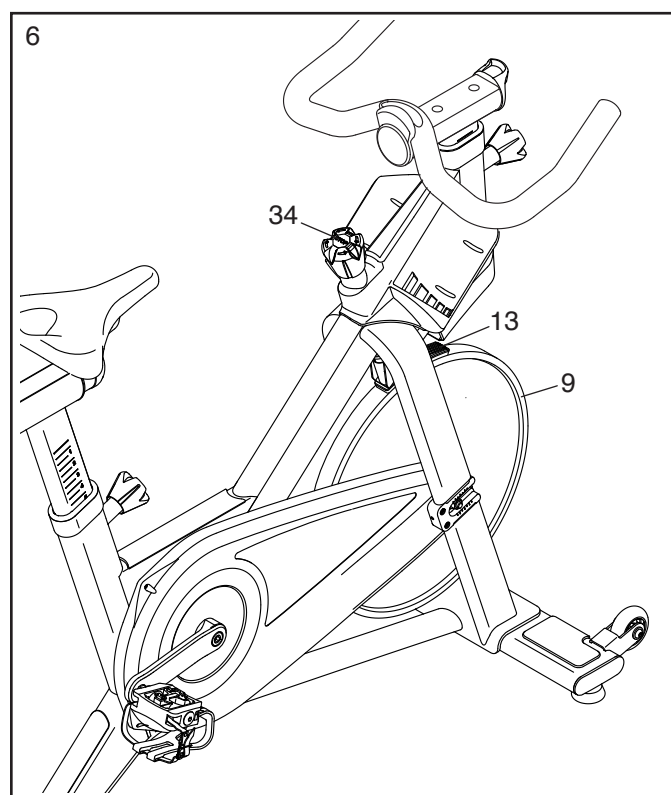
6. Dévissez le Bouton de la Résistance (34) jusqu'à ce que la Plaquette de Frein (13) ne touche plus le Volant (9).

Vaporisez un lubrifiant à base de silicone (non-inclus) sur toute la surface de la Plaquette de Frein (13).

Remarque : la lubrification de la Plaquette de Frein (13) prolonge sa durée de vie et assure un contact lisse avec le Volant (9).

Ensuite, serrez le Bouton de la Résistance (34) jusqu'à ce que la Plaquette de Frein (13) touche fermement le Volant (9). Laissez la Plaquette de Frein dans cette position pendant au moins une heure.

Remarque : cette étape permet de mettre les pièces du frein en place et de donner la compression initiale nécessaire au ressort. Ceci permet aussi au lubrifiant en silicone de pénétrer sur toute la surface de la Plaquette de Frein (13).



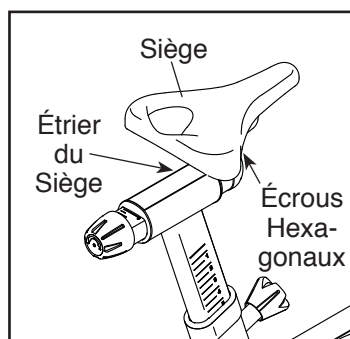
7. **Veillez à ce que toutes les pièces soient correctement serrées avant d'utiliser votre vélo d'exercice.**
Remarque : une fois l'assemblage terminé, des pièces peuvent être excédentaires.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

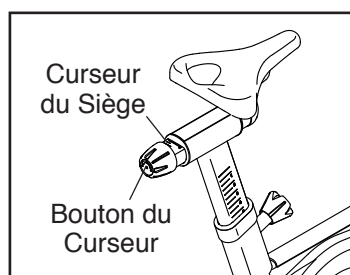
Vous pouvez régler l'angle du siège à la position la plus confortable. Vous pouvez également glisser le siège vers l'avant ou l'arrière pour accroître le confort ou régler la distance du guidon.

Pour régler le siège, dévissez d'abord les écrous hexagonaux de l'étrier 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.



COMMENT RÉGLER LE CURSEUR DU SIÈGE

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

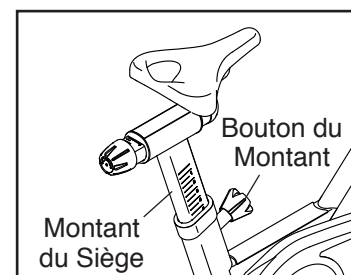


COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

Pour un exercice efficace, le siège doit se situer à une hauteur appropriée. Lorsque vous pédalez, 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 ou le bas, relâchez le

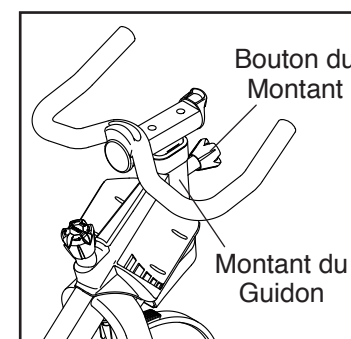
bouton du montant à l'intérieur d'un orifice de réglage du montant du siège et serrez fermement le bouton du montant. **Veillez à ce que le bouton du montant soit fermement ancré dans un orifice de réglage. IMPORTANT : Ne réglez pas le montant du siège au-delà de la marque limite du montant du siège.**



COMMENT RÉGLER LE 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 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, ou les deux, pieds de nivellement du stabilisateur avant ou arrière (voir le schéma à la page 4) jusqu'à éliminer le mouvement.

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.**

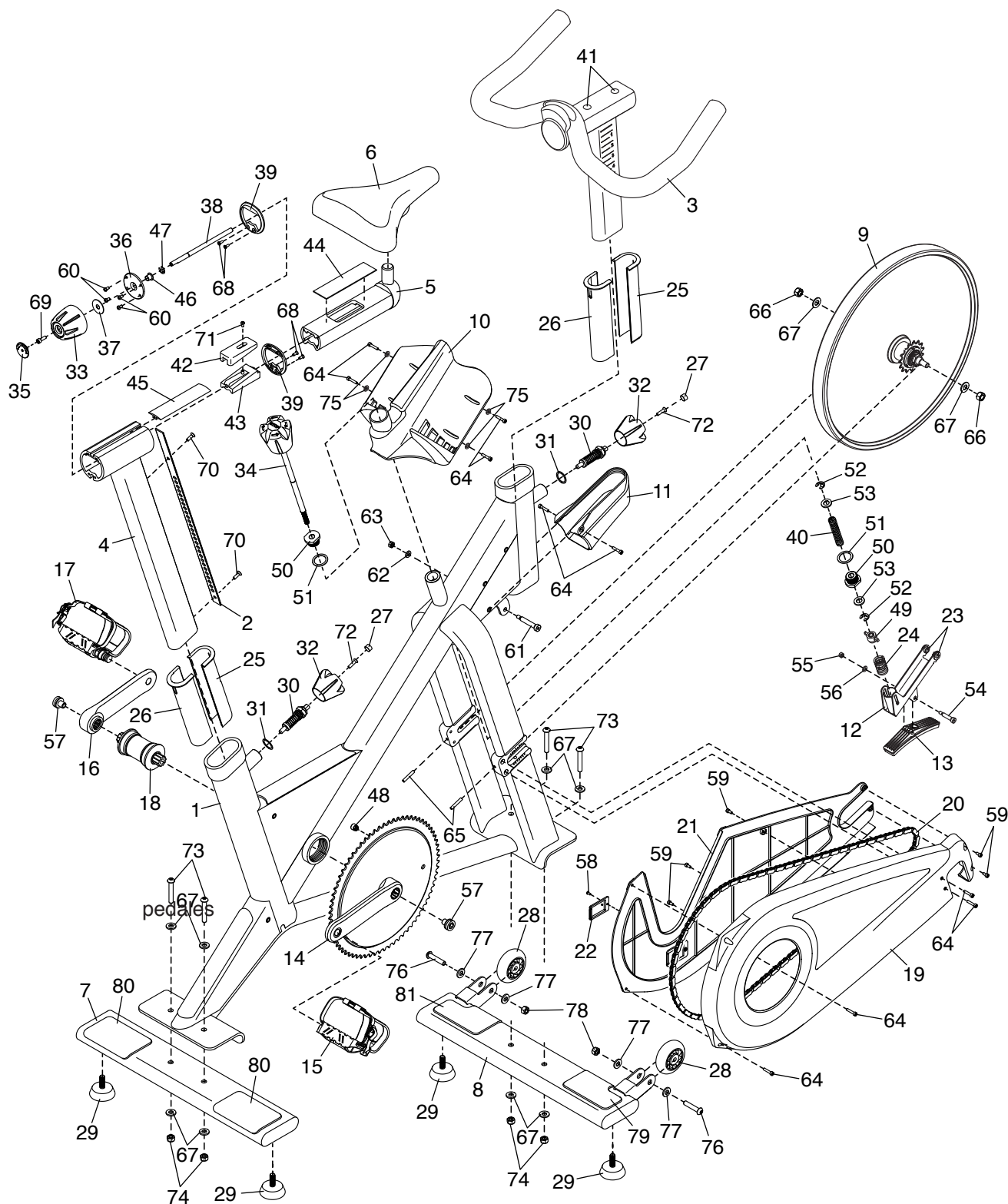
IMPORTANT : pour éviter d'endommager le vélo d'exercice et prévenir les blessures à l'utilisateur, n'utilisez que des pédales provenant du fabricant. Les autres pédales ne pourraient pas être conçues pour l'utilisation dans des centres de culture physique ou salles de cyclisme intérieur, et peuvent être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

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle FMEX88910.0 R0711A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	47	1	Agrafe en E Moyenne
2	1	Bouton de Sélection du Montant du Siège	48	1	Aimant du Capteur
3	1	Guidon	49	1	Écrou de la 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	Boulon en Métal/Nylon à Tête Creuse de M4 x 40mm
9	1	Volant	55	1	Écrou de M4
10	1	Plateau d'Accessoires	56	1	Rondelle de M5
11	1	Couvercle de Résistance	57	2	Vis du Pédalier
12	1	Bras de Résistance	58	1	Vis de la Protection du Capteur
13	1	Plaquette de Frein	59	5	Vis à Tête Creuse de M4 x 7mm
14	1	Bras du Pédalier Droit	60	4	Vis en Métal/Nylon en Bouton 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 en Métal/Nylon à Tête Plate de M4 x 10mm
23	2	Bague de la Résistance	69	1	Vis en Métal/Nylon à Douille de M5 x 16mm
24	1	Ressort de la Résistance	70	2	Vis en Métal/Nylon 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 en Métal/Nylon à Tête Plate de M4 x 20mm
27	2	Embout du Bouton du Montant	73	4	Boulon en Métal/Nylon en Bouton de M10 x 50mm
28	2	Roue	74	4	Écrou de Blocage de M10
29	4	Pied de Nivellement	75	4	Rondelle de M4
30	2	Ensemble Goupille	76	2	Boulon en Métal/Nylon en Bouton de M6 x 40mm
31	2	Rondelle de 20mm x 25mm	77	4	Rondelle de M6
32	2	Bouton du Montant	78	2	Écrou de M6
33	1	Bouton du Curseur	79	1	Couvercle du Stabilisateur Avant Droit
34	1	Bouton de Résistance	80	2	Couvercle du Stabilisateur Arrière
35	1	Embout du Bouton	81	1	Couvercle du Stabilisateur Avant Gauche
36	1	Embout-Cale	*	—	Manuel de l'Utilisateur
37	1	Rondelle de M8 x 30mm			
38	1	Tige de Réglage			
39	2	Embout de la Bague			
40	1	Ressort de Tension			
41	2	Embout du Guidon			
42	1	Cale Supérieure			
43	1	Cale Inférieure			
44	1	Manchon			
45	1	Volet du Montant			
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