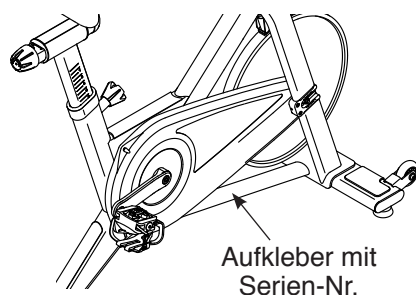


FREEMOTION[®] *511.6*

Modell-Nr. FMEX88910.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



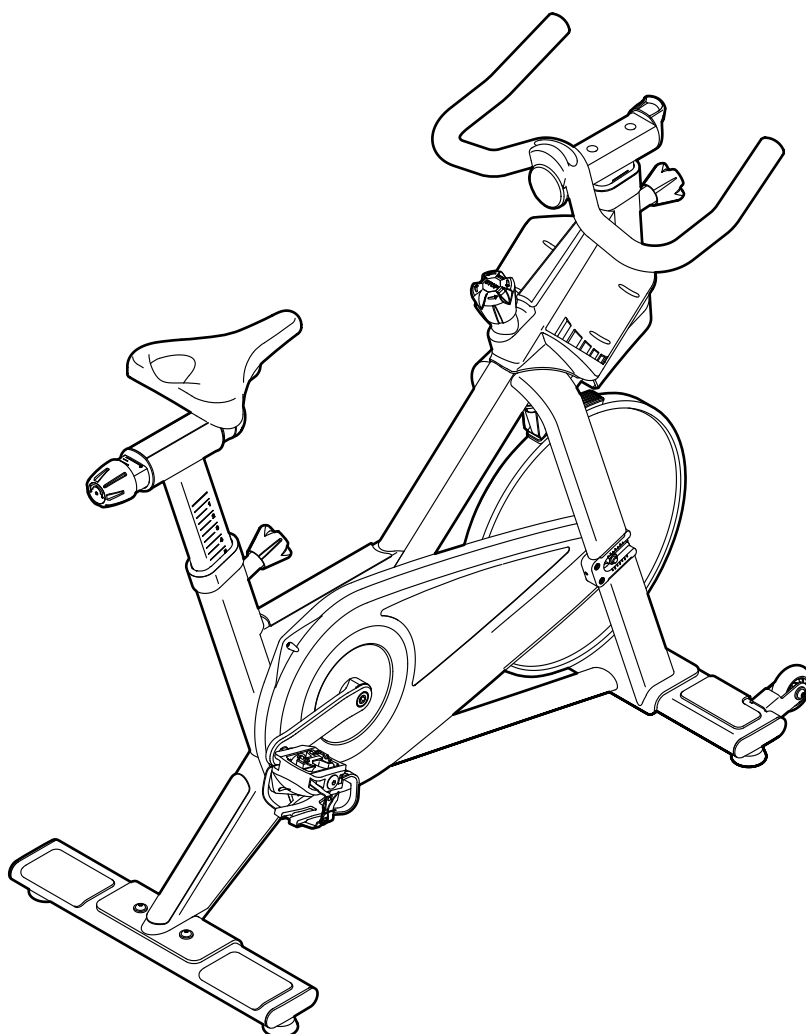
FRAGEN?

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

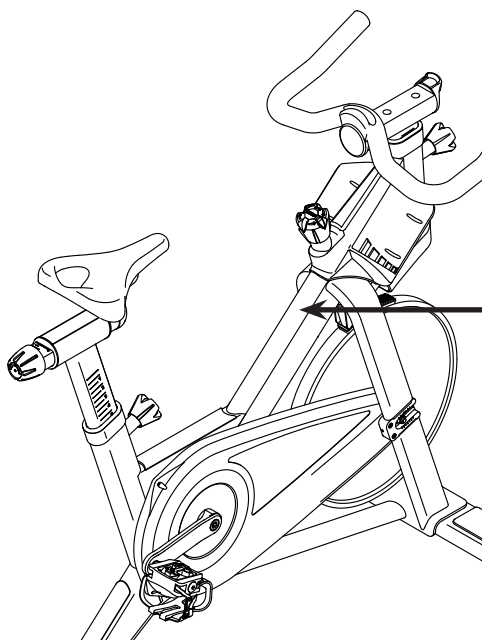
WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS	8
TEILELISTE	10
DETAILZEICHNUNG	11
SICH MIT DEM KUNDENDIENST IN VERBINDUNG SETZEN	Rückseite

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) 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 Ihren Arzt. 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 und ziehen Sie alle Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.
8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen vom Trimmfahrrad immer 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, drehen Sie den Widerstandsknopf ganz fest, um ein Bewegen des Schwungrades zu verhindern.
15. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

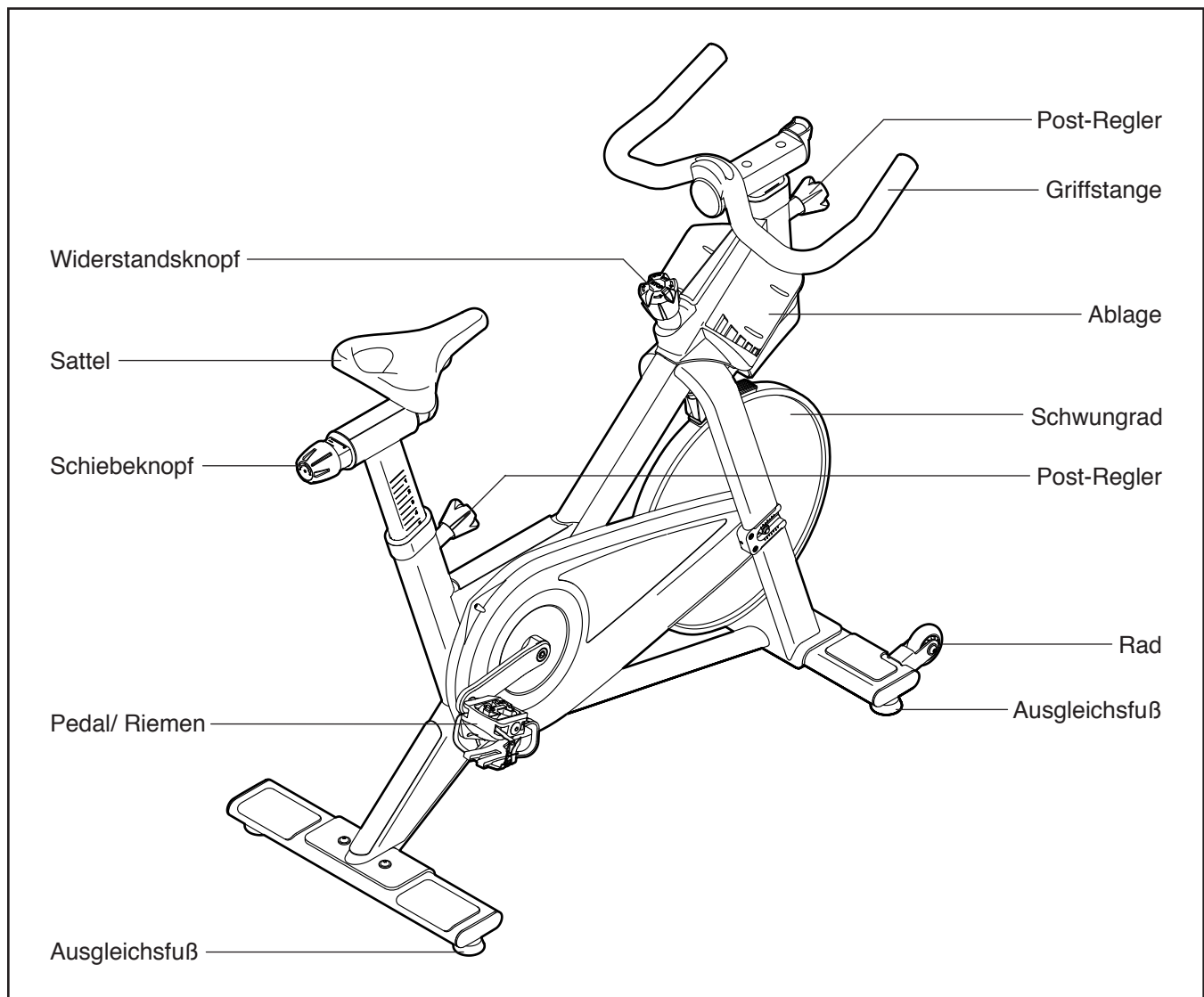
BEVOR SIE ANFANGEN

Wir bedanken uns, dass Sie sich für das neue FREE-MOTION® S11.6 Trimmfahrrad entschieden haben. Fahrradfahren ist eine effektive Übung um das Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, um die Ausdauer zu erhöhen und den Körper in Form zu bringen. Das S11.6 Trimmfahrrad bietet eine Auswahl an Funktionen an, um Ihre Workouts effektiver und angenehmer zu gestalten.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Trimmfahrrad in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch

Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Rückseite. 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 Zubehörsatz finden, überprüfen Sie, ob es schon anmontiert worden ist. Um Beschädigungen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

- Folgende Werkzeuge werden zur Montage benötigt (nicht mitgeliefert):

einen Schraubenschlüssel

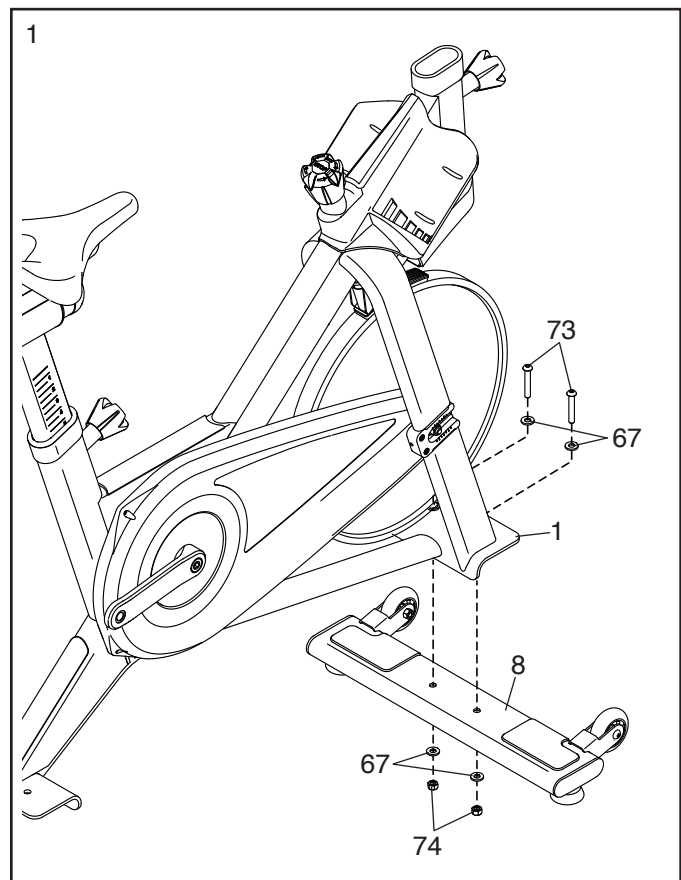


einen 6 mm
Innensechskantschlüssel

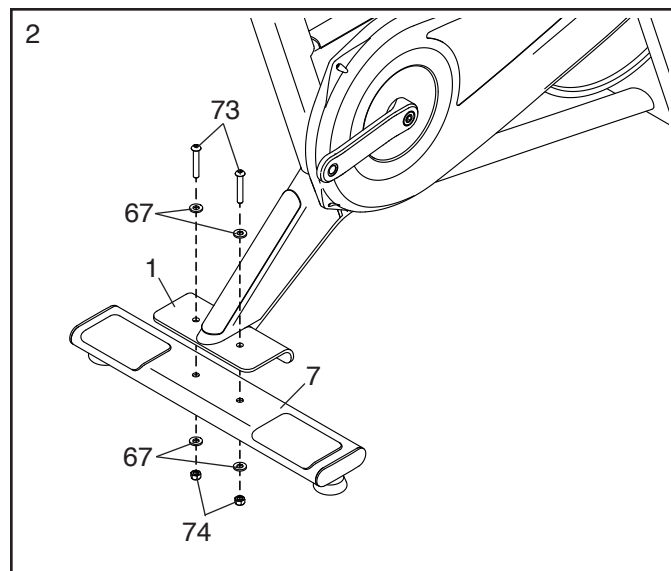


Die Montage ist möglicherweise einfacher, falls Sie ein Fassungssatz oder ein Radschlüsselsatz haben. Um Beschädigungen von Teilen zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. Bringen Sie die vordere Stützstange (8) mit zwei M10 x 50mm selbsthemmende Linsenbolzen (73), vier M10 Unterlegscheiben (67) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an den Rahmen (1) an.



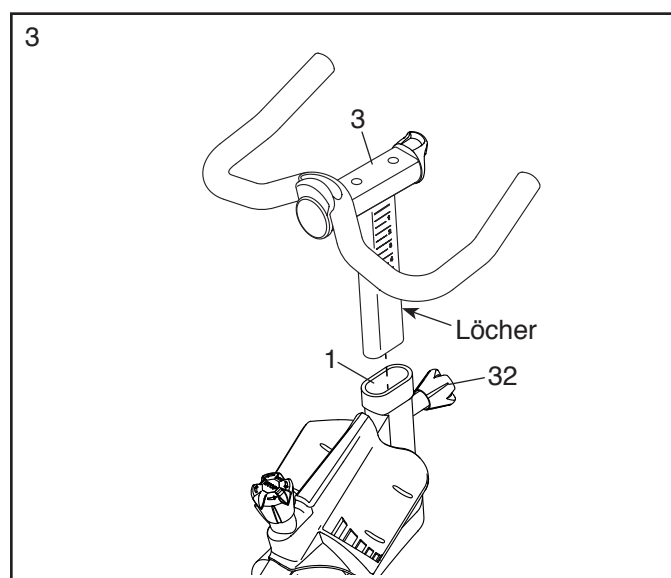
2. Bringen Sie die hintere Stützstange (7) mit zwei M10 x 50mm selbsthemmende Linsenbolzen (73), vier M10 Unterlegscheiben (67) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an den Rahmen (1) an.



3. Legen Sie die Griffstange (3) wie angezeigt aus.

Lockern Sie den Post-Regler (32) auf der Vorderseite des Rahmens (1) und ziehen Sie ihn nach außen. Anschließend fügen Sie die Griffstange (3) in den Rahmen ein.

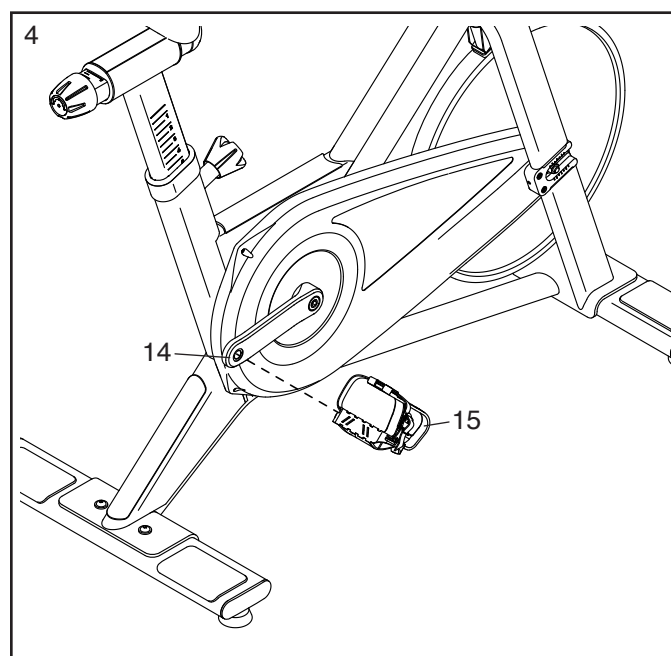
Bewegen Sie die Griffstange (3) nach oben oder nach unten auf die gewünschte Position, rasten Sie den Post-Regler (32) in ein Verstellloch in der Griffstange ein und ziehen Sie den Post-Regler fest. **Sorgen Sie dafür, dass der Post-Regler sicher in ein Verstellloch eingerastet ist.**



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

Ziehen Sie das rechte Pedal (15) im **Uhrzeigersinn** mit Hilfe eines Schraubenschlüssels in die rechte Kurbel (14) **fest**.

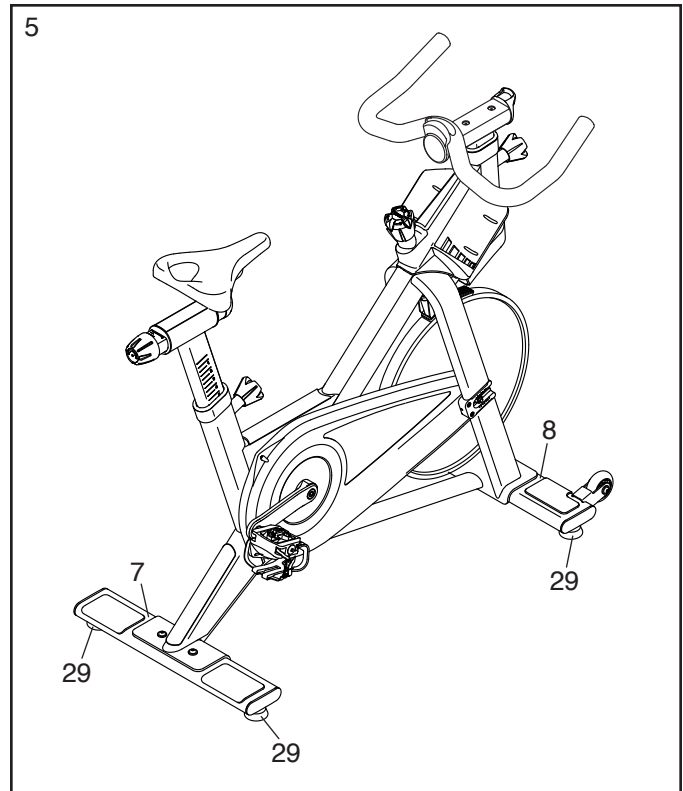
Ziehen Sie das linke Pedal (nicht abgebildet) **gegen den Uhrzeigersinn** in die linke Kurbel (nicht abgebildet) fest.



5. Stellen Sie das Trimmfahrrad an den Ort, wo es gebraucht wird. **Tipp: Um Ihren Boden zu schützen, legen Sie eine Unterlage unter das Trimmfahrrad.**

Sorgen Sie dafür, dass alle vier Ausgleichsfüße (29) den Boden berühren.

Falls der Ausgleichsfuß (29) den Boden nicht berührt, lockern oder ziehen Sie den Ausgleichsfuß an der vorderen und hinteren Stützstange (7, 8) an, bis alle vier Ausgleichsfüße den Boden berühren.



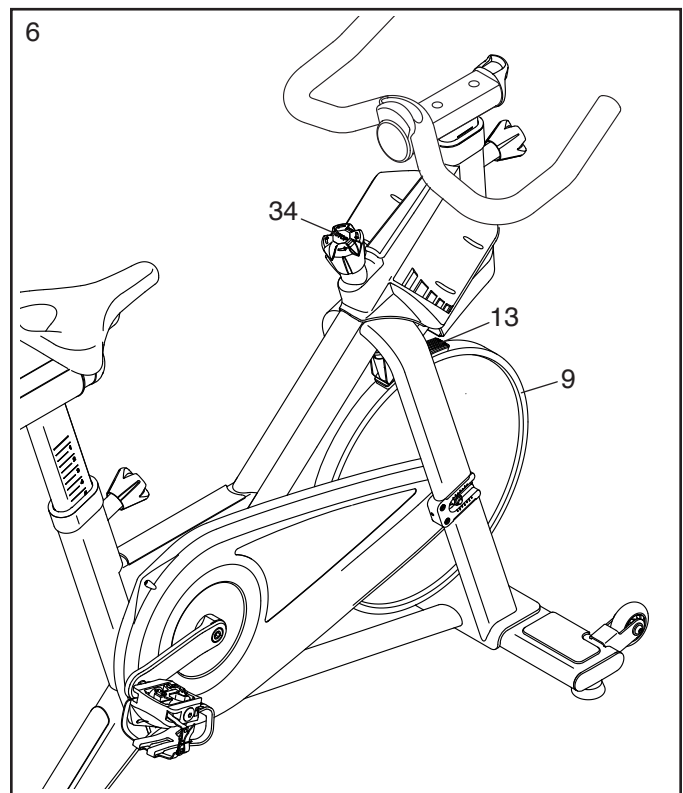
6. Lockern Sie den Widerstandsknopf (34) bis der Bremsbelag (13) keinen Kontakt mit dem Schwungrad (9) hat.

Sprühen Sie den Bremsbelag (13) gründlich mit einem klaren Silikon-Schmiermittel (nicht mitgeliefert) ein.

Anmerkung: Dieser Prozess wird die Lebensdauer des Bremsbelags (13) verlängern, und einen sanften Kontakt mit dem Schwungrad (9) gewährleisten.

Dann, drehen Sie den Widerstandsknopf (34) fest, bis der Bremsbelag (13) in festem Kontakt mit dem Schwungrad (9) ist. Lassen Sie den Bremsbelag für eine Stunde oder länger in dieser Position.

Anmerkung: Dieser Prozess wird die Bremsteile einstellen, und die Feder mit anfänglicher Kompression versorgen. Dieser Prozess sorgt auch dafür, dass das klare Silikon-Schmiermittel die gesamte Oberfläche des Bremsbelags (13) durchdringt.



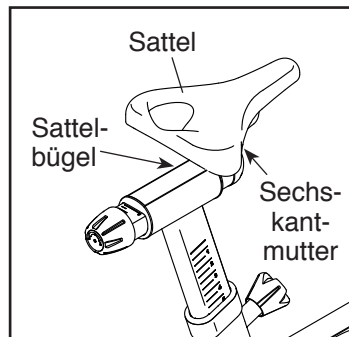
7. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie das Trimmfahrrad benutzen.**
Anmerkung: Einige Teile bleiben nach der Montage möglicherweise übrig.

BENUTZUNG DES TRIMMFAHRRADS

DEN SATTEL VERSTELLEN

Sie können den Winkel des Sattels auf die Position einstellen, die für Sie am angenehmsten ist. Sie können auch Ihren Sattel nach vorne oder hinten schieben, um die Bequemlichkeit zu verbessern oder um die Distanz zur Griffstange einzustellen.

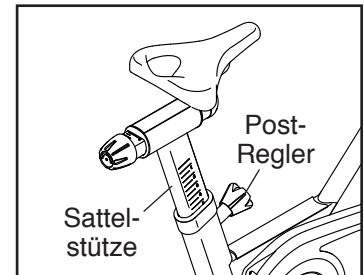
Um den Sattel zu verstellen, lockern Sie als erstes die Sechskantmutter am Sattelbügel um einige Umdrehungen. Neigen Sie als nächstes den Sattel nach oben oder unten, oder schieben Sie ihn nach vorne oder hinten auf die gewünschte Position. Anschließend, ziehen Sie die Sechskantmutter wieder fest.



DIE SATTELSTÜTZE VERSTELLEN

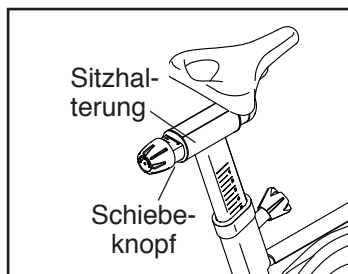
Für ein effektives Training sollte der Sattel in der richtigen Höhe angebracht sein. Beim Betätigen der Pedale sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der niedrigsten Position befinden.

Um die Sattelstütze zu verstellen, lockern Sie erst den Post-Regler und ziehen Sie ihn nach außen. Bewegen Sie dann die Sattelstütze nach oben oder unten, lassen Sie den Post-Regler in ein Verstellloch der Sattelstütze einrasten und ziehen ihn fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Post-Regler in einem Verstellloch eingerastet ist. WICHTIG: Verstellen Sie die Sattelstütze nicht über dem Stopp-Zeichen an der Sattelstütze.**



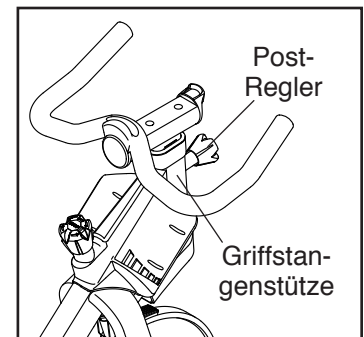
DIE SITZHALTERUNG VERSTELLEN

Um die Position der Sitzhalterung zu verstellen, lockern Sie den Schiebeknopf, bewegen Sie die Sitzhalterung vorwärts oder rückwärts auf die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Schiebeknopf fest.



DIE GRIFFSTANGENSTÜTZE EINSTELLEN

Um die Griffstangenstütze zu verstellen, lockern Sie erst den Post-Regler und ziehen Sie ihn nach außen. Dann bewegen Sie die Griffstangenstütze nach oben oder unten, lassen Sie den Post-Regler in ein Verstellloch der Griffstangenstütze einrasten und ziehen Sie den Post-Regler fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Post-Regler in einem Verstellloch eingerastet ist. WICHTIG: Verstellen Sie die Griffstangenstütze nicht über dem Stopp-Zeichen der Griffstangenstütze.**

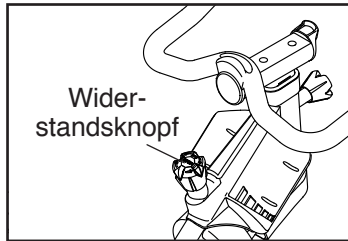


BENUTZUNG DER PEDALE

Um der Pedale zu benutzen (siehe Abbildung auf Seite 4) zu benutzen, fügen Sie ihre Schuhe in die Fußstützen und ziehen Sie die 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 schwankt, drehen Sie ein oder beide Ausgleichfüße an der vorderen oder hinteren Stützsäule (siehe Abbildung auf Seite 4), bis das Schwanken aufhört.

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.

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

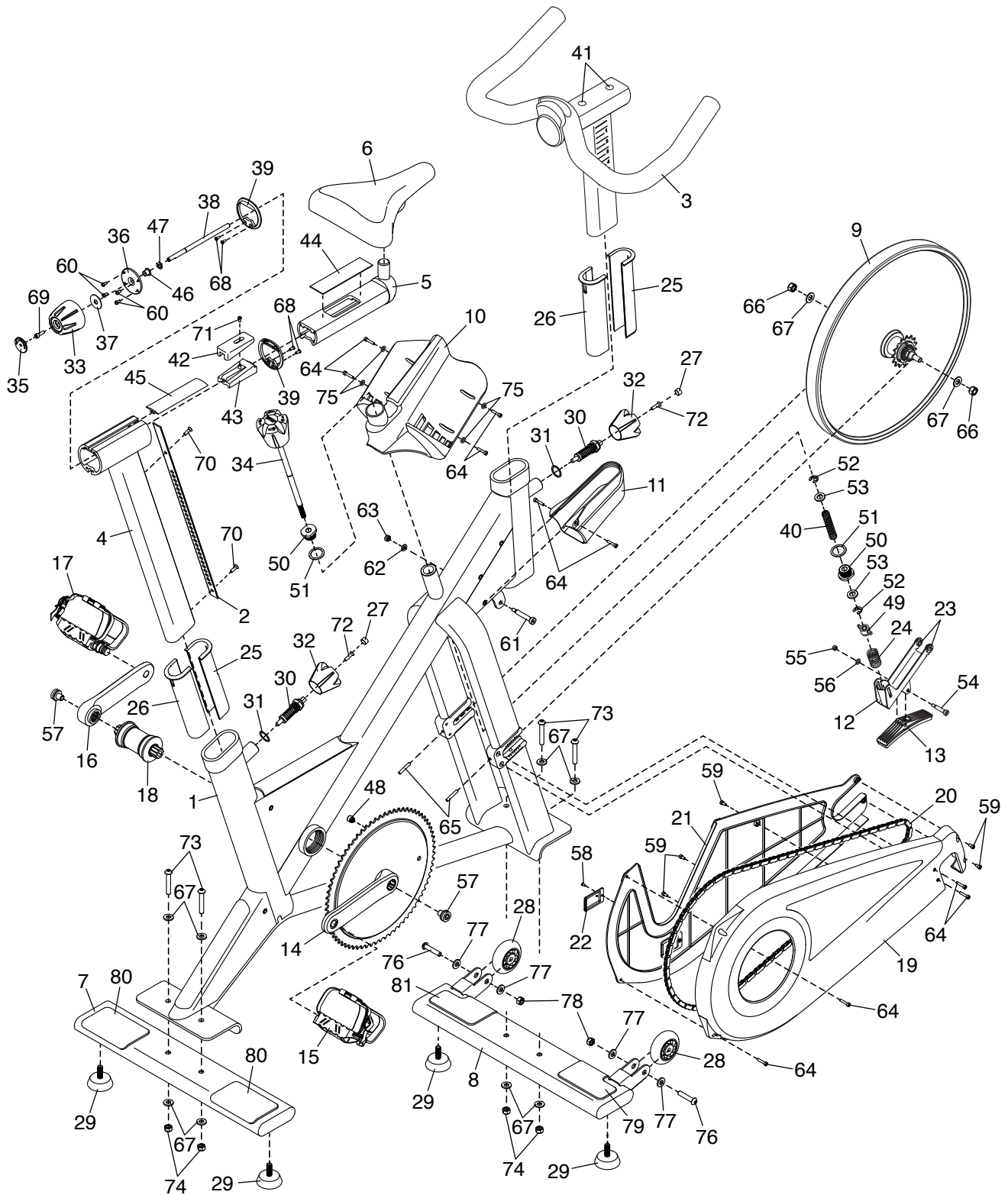
WICHTIG: Um Beschädigungen am Trimmfahrrad und um Verletzungen des Benutzers zu vermeiden, benutzen Sie nur Pedale vom Hersteller. Andere Pedale sind möglicherweise nicht für den Gebrauch im Fitness-Studios oder Indoor-Cycling Studios geeignet und könnten gefährlich sein.

TEILELISTE

Modell-Nr. FMEX88910.0 R0711A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	48	1	Sensorenmagnet
2	1	Sitzpfosten-Wahlscheibe	49	1	Widerstandsmutter
3	1	Griffstange	50	2	M22 Hülsmutter
4	1	Sattelstütze	51	2	M22 x 30mm Unterlegscheibe
5	1	Sattelhalterung	52	2	große Sicherungsscheibe
6	1	Sattel	53	2	11mm x 20mm Unterlegscheibe
7	1	hintere Stützstange	54	1	M4 x 40mm selbsthemmende Zylinderbolzen
8	1	vordere Stützstange	55	1	M4 Mutter
9	1	Schwungrad	56	1	M5 Unterlegscheibe
10	1	Ablage	57	2	Kurbelschraube
11	1	Widerstandsabdeckung	58	1	Sensorenabdeckungsschraube
12	1	Widerstandsarm	59	5	M4 x 7mm Zylinderschraube
13	1	Bremsbelag	60	4	M4 x 8mm selbsthemmende Linsenschraube
14	1	Rechte Kurbel	61	1	M8 x 51mm x M6 Bolzen mit Ansatzchaft
15	1	Rechter Pedal	62	1	M6 x 18mm Sechskantschraube
16	1	Linke Kurbel	63	1	M6 selbstsichernde Mutter
17	1	Linker Pedal	64	10	M4 x 20mm Zylinderschraube
18	1	Untere Klammer	65	2	M5 x 30mm Schraubensatz
19	1	Äußerer Schutzschild	66	2	3/8" Mutter
20	1	Kette	67	10	M10 Unterlegscheibe
21	1	Innerer Schutzschild	68	4	M4 x 10mm selbsthemmende Senkkopfschraube
22	1	Sensorenabdeckung	69	1	M5 x 16mm selbsthemmende Zylinderschraube
23	2	Widerstandsbuchse	70	2	M5 x 16mm selbsthemmende Senkkopfschraube
24	1	Widerstandsfeder	71	1	M4 x 8mm Kappenschraube
25	2	vordere Rahmenbuchse	72	2	M4 x 20mm selbsthemmende Senkkopfschraube
26	2	hintere Rahmenbuchse	73	4	M10 x 50mm selbsthemmender Linsenbolzen
27	2	Säulenknopf-Kappe	74	4	M10 selbstsichernde Mutter
28	2	Rad	75	4	M4 Unterlegscheibe
29	4	Ausgleichsfuß	76	2	M6 x 40mm selbsthemmender Linsenbolzen
30	2	Stiftmontage	77	4	M6 Unterlegscheibe
31	2	20mm x 25mm Unterlegscheibe	78	2	M6 Mutter
32	2	Post-Regler	79	1	Rechte vordere Stützstangen-Abdeckung
33	1	Schiebeknopf	80	2	Hintere Stützstangen-Abdeckung
34	1	Widerstandsknopf	81	1	Linke vordere Stützstangen-Abdeckung
35	1	Knopfkappe	*	—	Bedienungsanleitung
36	1	Keilkappe			
37	1	M8 x 30mm Unterlegscheibe			
38	1	Verstellstange			
39	2	Abschlussring			
40	1	Zugfeder			
41	2	Griffstangenkappe			
42	1	oberer Keil			
43	1	unterer Keil			
44	1	Buchse			
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