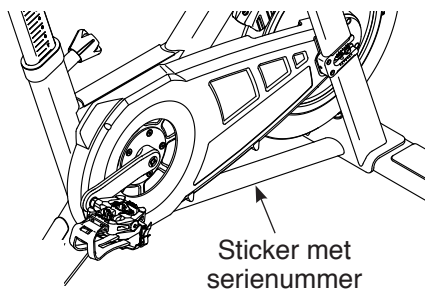


# FREEMOTION<sup>®</sup> CARBON **511.8**

Modelnr. FMEX91312.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer hierboven  
voor verdere raadpleging.



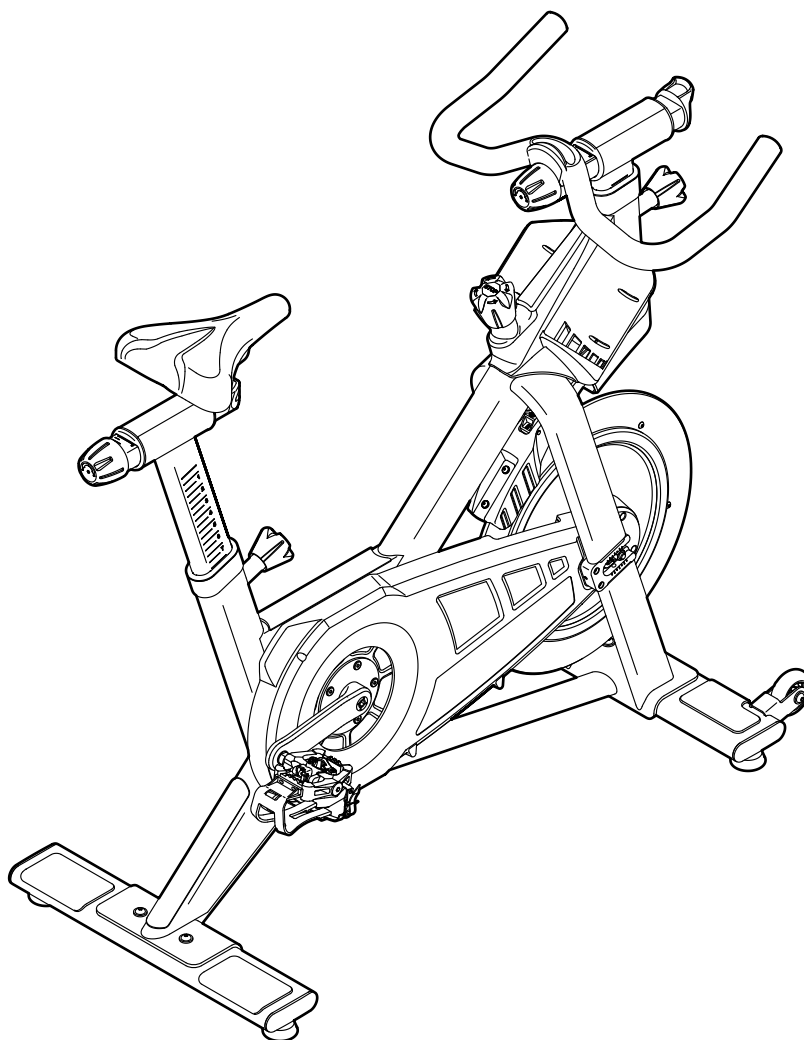
## VRAGEN?

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

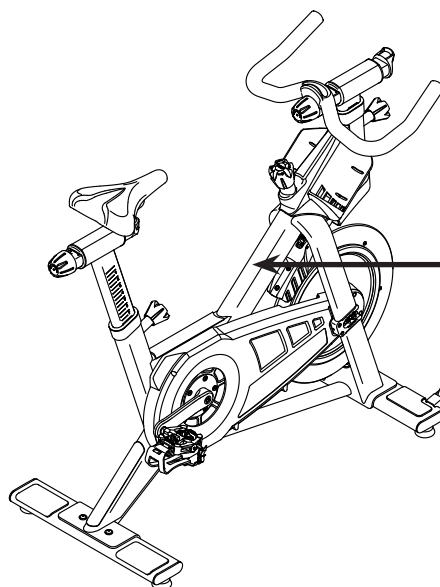


# INHOUD

|                                                    |                |
|----------------------------------------------------|----------------|
| DE STICKER MET WAARSCHUWING . . . . .              | 2              |
| BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN . . . . .         | 3              |
| VOORDAT U BEGINT . . . . .                         | 4              |
| MONTAGE . . . . .                                  | 5              |
| HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN . . . . .                | 8              |
| LIJST MET ONDERDELEN . . . . .                     | 13             |
| GEDETAILLEERDE TEKENING . . . . .                  | 15             |
| 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 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 tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingsfiets voordat u deze gebruikt. FreeMotion Fitness 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 van boven de 35 jaar, of voor personen met al reeds bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven.
3. De eigenaar moet zich ervan vergewissen dat allen die van de trainingsfiets gebruik maken voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Deze trainingsfiets is alleen voor gebruik in een omgeving met toezicht bedoeld.
5. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt 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 uw vloer(bedekking) te beschermen. Zorg dat er tenminste 0,6 m ruimte rondom de trainingsfiets is.
7. Inspecteer alle delen en draai ze regelmatig goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de trainingsfiets vandaan.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag geen losse kleding die in de fiets verstrikt kan raken. Draag altijd sportschoenen om uw voeten te beschermen.
10. De fiets mag alleen door mensen die minder dan 159 kg wegen gebruikt worden.
11. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets uw rug altijd recht. Krom uw rug niet.
12. De trainingsfiets kent geen freewheel; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vlieg wiel stopt. Vertraag uw fietssnelheid op een gecontroleerde wijze.
13. Druk de weerstandsknop naar beneden om het vlieg wiel snel te laten stoppen.
14. Als de trainingsfiets niet gebruikt wordt, draai dan de weerstandsknop helemaal vast om te voorkomen dat het vlieg wiel gaat bewegen.
15. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen pijn voelt of duizelig wordt, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

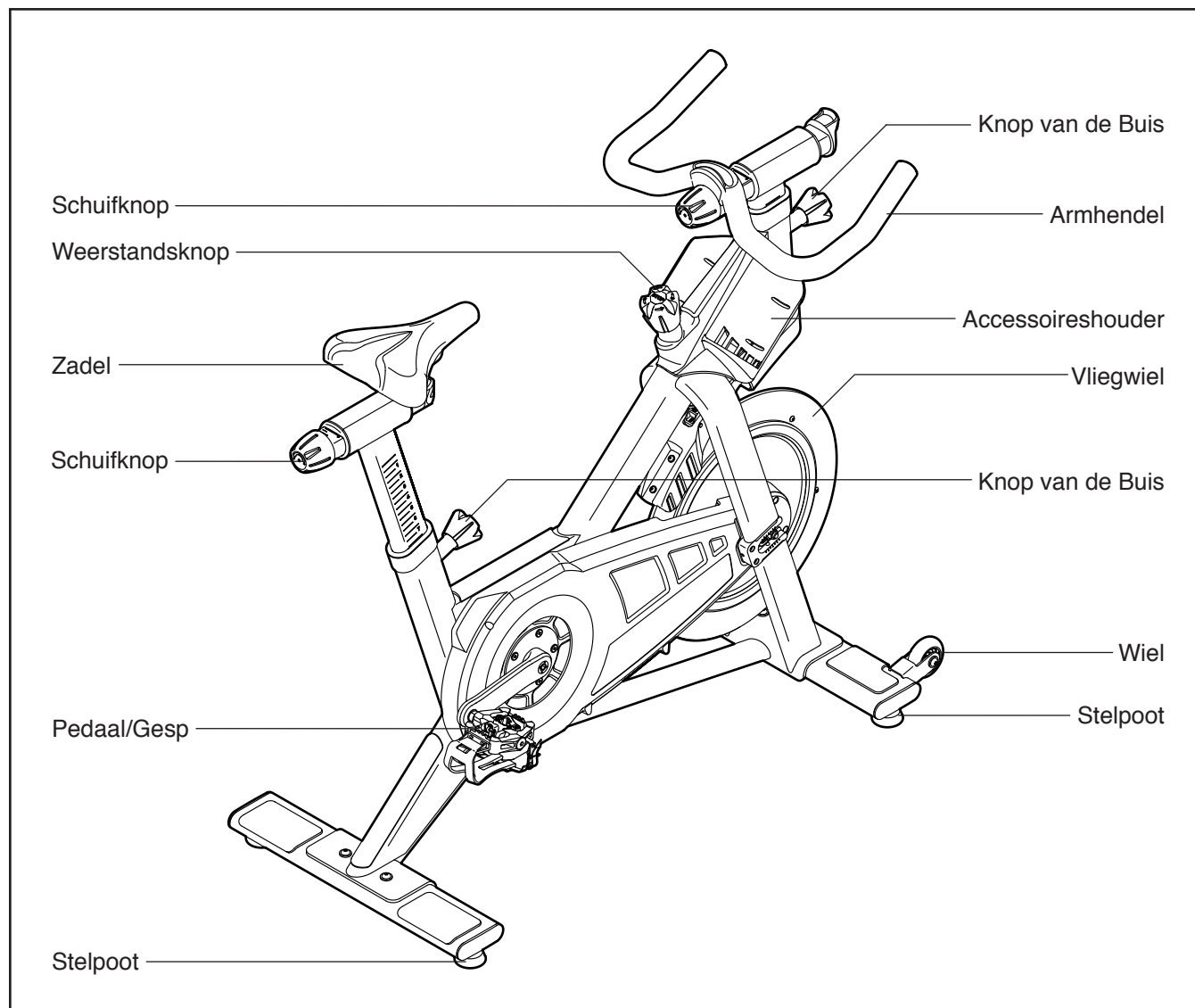
# VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe FREEMOTION® CARBON S11.8 trainingsfiets gekozen heeft. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van hart en vaatstelsel, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het vormgeven aan het lichaam. De CARBON S11.8 trainingsfiets biedt een reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om het oefenen 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.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u helemaal met de montage klaar bent.
- 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.
- Voor montage is het volgende gereedschap (niet meegeleverd) nodig:

een verstelbare sleutel

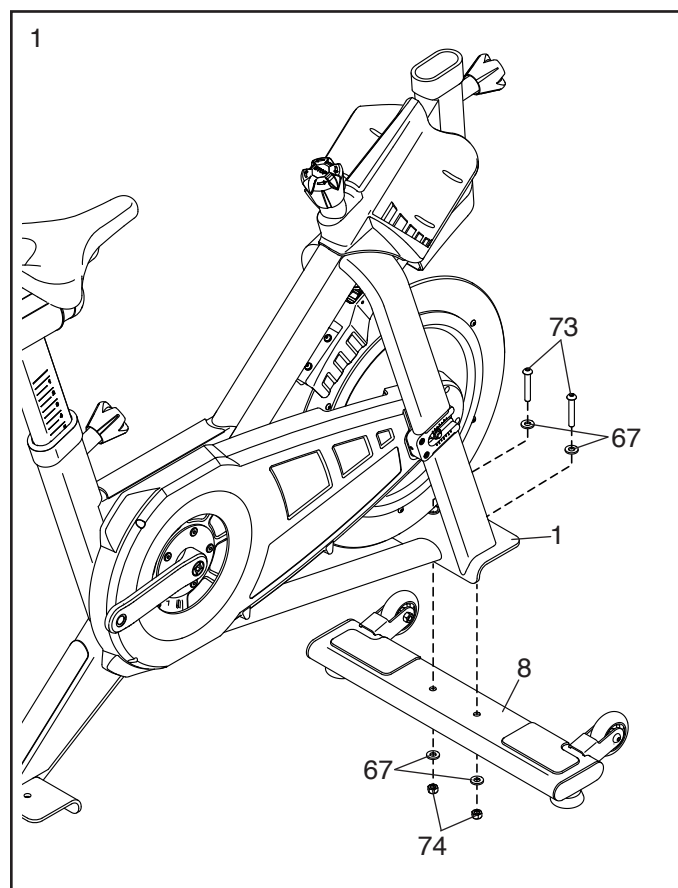


één 6 mm inbussleutel

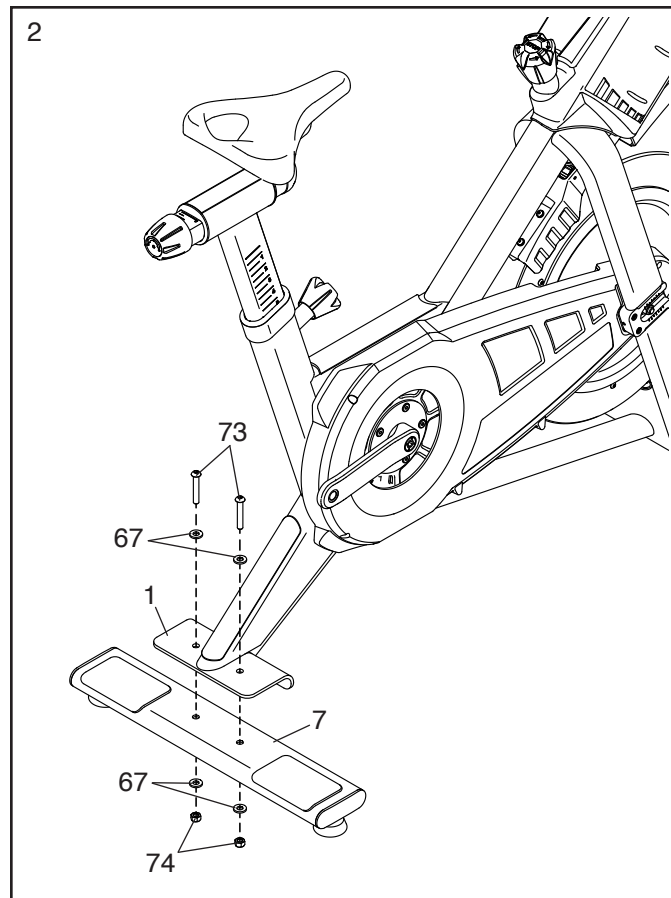


Montage is makkelijker met een set sleutels.  
Gebruik nooit elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Maak de Voorste Stabilisator (8) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 50mm Bouten (73), vier M10 Tussenringen (67) en twee M10 Borgmoeren (74).



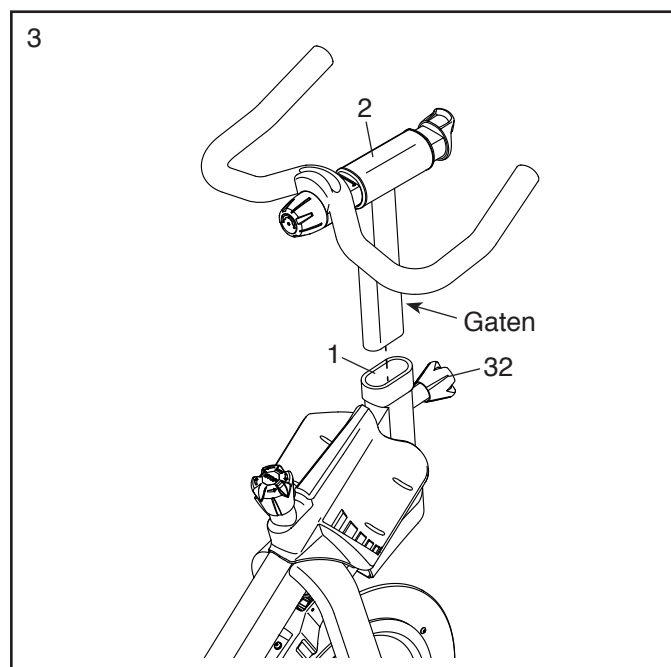
2. Maak de Achterste Stabilisator (7) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 50mm Bouten (73), vier M10 Tussenringen (67) en twee M10 Borgmoeren (74).



3. Draai de Buis van de Armhendel (2) zoals afgebeeld.

Maak de Knop van de Buis (32) aan de voorkant van het Onderstel (1) los en trek deze naar buiten. Steek dan de Buis van het Armhendel (2) in het Onderstel.

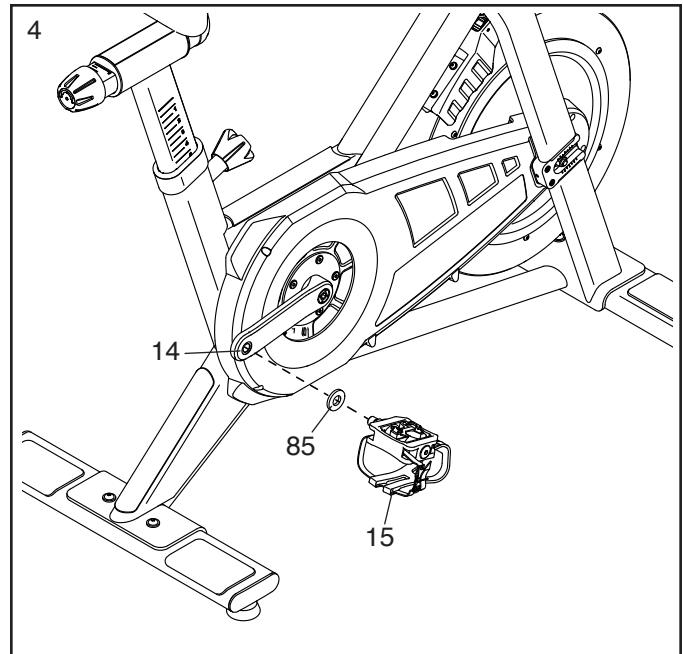
Schuif de Buis van de Armhendel (2) naar boven of naar beneden tot de gewenste stand en laat de Knop van de Buis (32) los in een van de bijstelgaten van de Buis van de Armhendel en maak dan de Knop van de Buis vast. **Zorg ervoor dat de Knop van de Buis goed in een bijstelgat vast zit.**



4. Zoek naar het rechter Pedaal (15).

**Draai**, met gebruik van een verstelbare sleutel, het rechter Pedaal (15) en een Tussenring van het Pedaal (85) **met de klok mee** goed in de rechter Arm van de Krukas (14) vast.

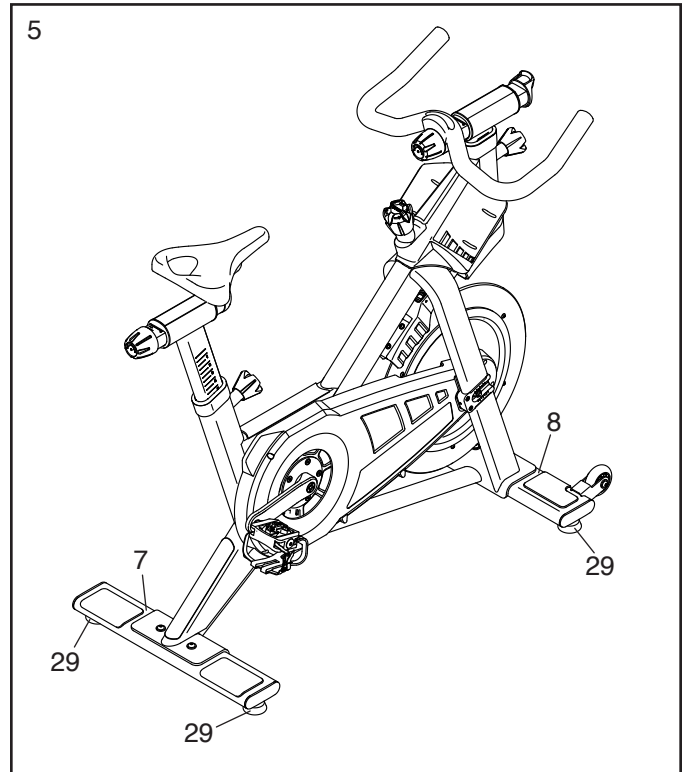
Draai het Linker Pedaal (niet afgebeeld) en een Tussenring van het Pedaal (niet afgebeeld) **tegen de klok** in de Linker Arm van de Krukas (niet afgebeeld) vast.



5. Plaats de trainingsfiets op de plek waar deze gebruikt zal worden. **Tip: leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer te beschermen.**

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

Draai, als de Stelpoten (29) geen contact met de vloer maken, de Stelpoten van de Achterste en Voorste Stabilisators (7, 8) losser of vaster totdat alle vier de Stelpoten contact met de vloer maken.



6. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid voor deze gebruikt gaat worden.** Aandacht: het kan zijn dat er extra onderdelen meegeleverd zijn.

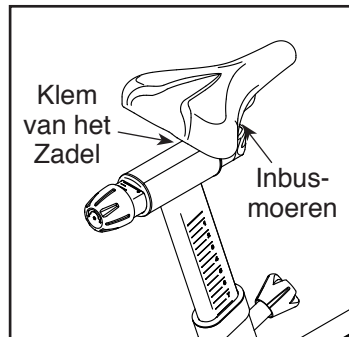
# HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN

## HOE HET ZADEL AF TE STELLEN

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

Draai de inbusmoeren op de klem van het zadel een paar slagen los om de stand van het zadel bij te stellen. Til vervolgens het zadel omhoog of omlaag of schuif het zadel naar voren of naar achteren naar de gewenste stand.

Maak de inbusmoeren dan weer vast.



## HOE DE DRAGER VAN HET ZADEL AF TE STELLEN

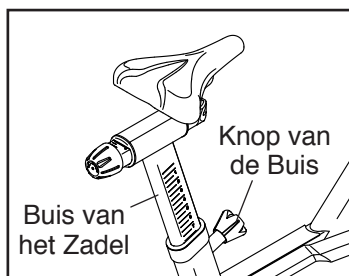
Draai, om de stand van de drager van het zadel aan te passen, de schuifknop los, beweeg de drager van het zadel naar voren of naar achteren naar de gewenste stand en draai de schuifknop dan weer stevig vast.



## HOE DE BUIS VAN HET ZADEL AF TE STELLEN

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

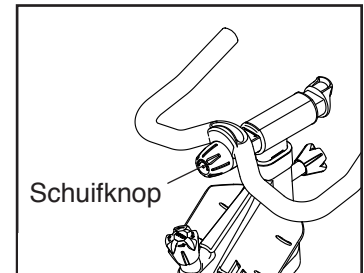
Draai, om de buis van het zadel af te stellen, de knop van de buis eerst los en duw deze naar buiten. Schuif het zadel dan omhoog of omlaag, laat de knop van de buis los in een van de bijstelgaten in de buis van het zadel en draai de knop van de buis stevig vast. **Zorg ervoor dat de knop van de**



**buis goed in een bijstelgat vast zit. BELANGRIJK: pas de buis van het zadel niet verder aan dan het stopteken op de buis van het zadel.**

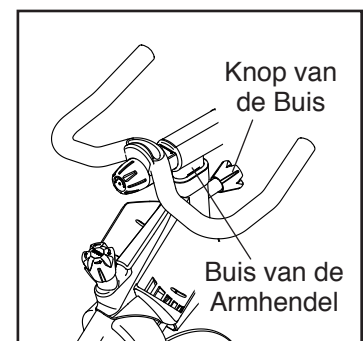
## HOE DE ARMHENDEL AF TE STELLEN

Draai, om de stand van de armhendel aan te passen, de schuifknop los, schuif de armhendel naar voren of naar achteren naar de gewenste stand en draai de schuifknop weer stevig vast.



## HOE DE DE BUIS VAN DE ARMHENDEL AF TE STELLEN

Draai, om de buis van de armhendel af te stellen, de knop van de buis eerst los en duw deze naar buiten. Schuif de buis van de armhendel dan omhoog of omlaag, laat de knop van de buis los in een van de bijstelgaten in de buis van de



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

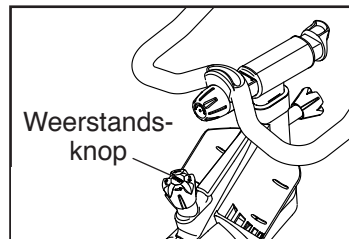
## HOE DE PEDALEN TE GEBRUIKEN

Steek, om de toeclips pedalen te gebruiken (zie de tekening op pagina 4), uw schoenen in de toeclips en trek dan aan de uiteinden van de teenbanden. Druk, om de teenbanden af te stellen, de lipjes op de gespen en houd ze er op vast, stel de teenbanden af in de gewenste stand en laat dan de lipjes los.

Om de klikpedalen te gebruiken moet u racefietsschoenen dragen. Druk, om in de pedalen vast te klikken, de klemmen op uw racefietsschoenen stevig in de sleuven van de pedalen totdat deze op hun plek vastklikken. Draai, om uit de klikpedalen te komen, uw racefietsschoenen van de pedalen af naar buiten.

## HOE DE WEERSTAND VAN DE PEDALEN BIJ TE STELLEN

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



Druk, om het vliegwiel te stoppen, de weerstandsknop omlaag. Het vliegwiel moet snel helemaal tot stilstand gebracht worden.

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

## HOE DE FIETS WATERPAS TE STELLEN

Draai, als de trainingsfiets tijdens het gebruik enigszins op de vloer wiebelt, aan één of beide stelpoten onder de voorste of de achterste stabilisator tot de speling weg is (zie de tekening op pagina 4).

## HOE DE Trainingsfiets TE ONDERHOUDEN

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de trainingsfiets te reinigen. Droog dan de trainingsfiets goed af.

**BELANGRIJK:** de trainingsfiets heeft een hoge prestatie riem. Smeer de riem nooit met olie of ander smeermiddel in.

Inspecteer de onderdelen van de trainingsfiets regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Vervang de pedalen elk jaar voor maximaal resultaat en veiligheid. **Kijk op de achterkant van deze handleiding voor het kopen van pedalen,**

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

---

## AANTEKENINGEN

---

## AANTEKENINGEN

---

## AANTEKENINGEN



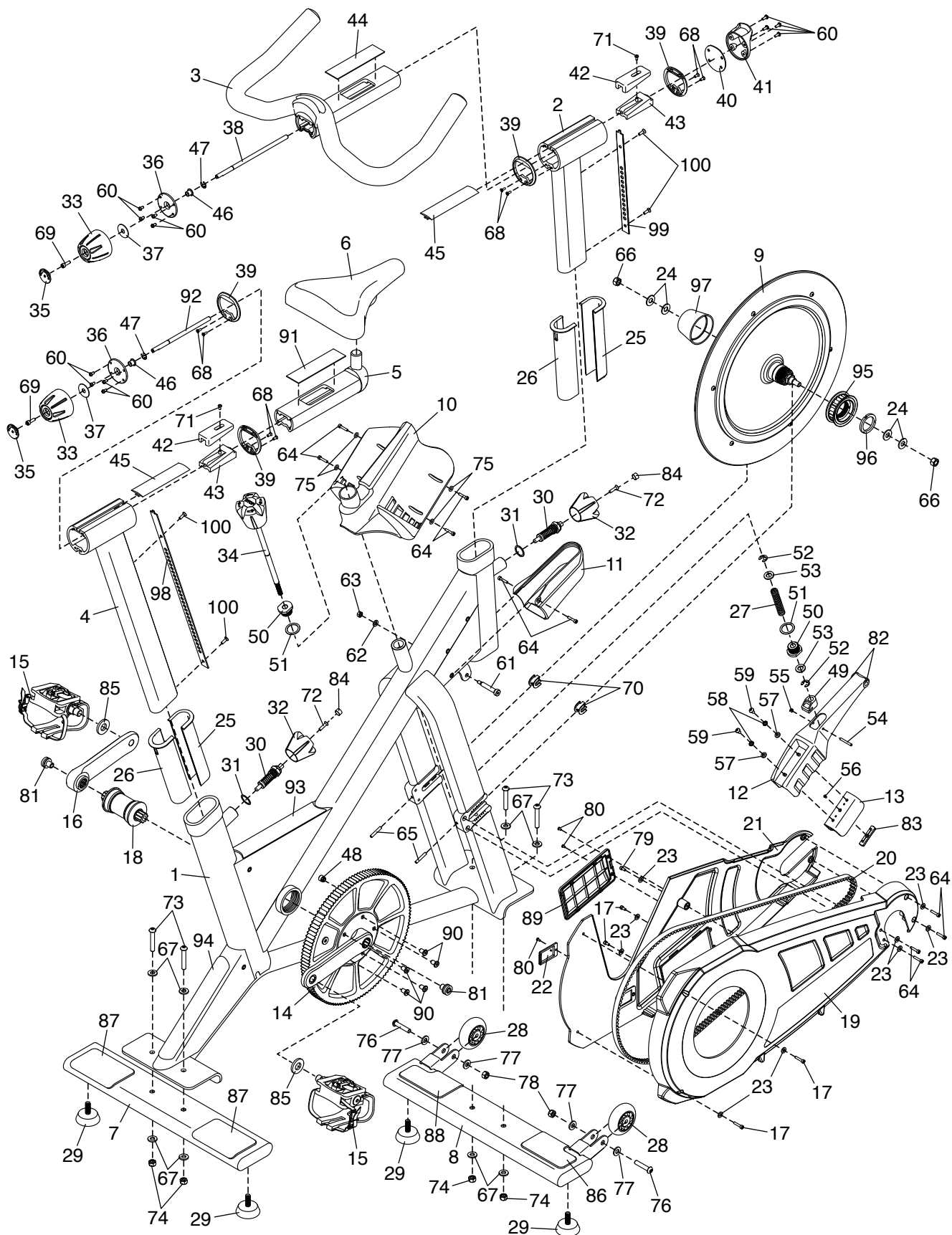
# LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMEX91312.0 R0812A

| Nr. | Aant. | Beschrijving                     | Nr. | Aant. | Beschrijving                            |
|-----|-------|----------------------------------|-----|-------|-----------------------------------------|
| 1   | 1     | Onderstel                        | 47  | 2     | M8 x 16mm Tussenring                    |
| 2   | 1     | Buis van de Armhendel            | 48  | 1     | Sensormagneet/Magneet van de Sensor     |
| 3   | 1     | Handleuning                      | 49  | 1     | Weerstandsblok                          |
| 4   | 1     | Buis van het Zadel               | 50  | 2     | M22 Kokermoer                           |
| 5   | 1     | Drager van het Zadel             | 51  | 2     | M22 x 30mm Tussenring                   |
| 6   | 1     | Zadel                            | 52  | 2     | Grote E-klip                            |
| 7   | 1     | Achterste Stabilisator           | 53  | 2     | 11mm x 20mm Tussenring                  |
| 8   | 1     | Voorste Stabilisator             | 54  | 1     | Blokpen                                 |
| 9   | 1     | Vliegwiël                        | 55  | 1     | Kleine E-klip                           |
| 10  | 1     | Accessoireshouder                | 56  | 1     | M3 x 6mm Schroef met Platte Kop         |
| 11  | 1     | Weerstandskap                    | 57  | 2     | M5 Tussenring                           |
| 12  | 1     | Weerstandsarm                    | 58  | 2     | M5 Sterring                             |
| 13  | 1     | Ronddraaiende Magneet            | 59  | 2     | M5 x 10mm Schroef                       |
| 14  | 1     | Katrol/Arm van de Krukas         | 60  | 12    | M4 x 8mm Schroef                        |
| 15  | 1     | Set Pedalen                      | 61  | 1     | M8 x 51mm x M6 Schouderbout             |
| 16  | 1     | Arm van de Krukas                | 62  | 1     | M6 x 12mm Tussenring                    |
| 17  | 4     | M4 x 30mm Schroef                | 63  | 1     | M6 Borgmoer                             |
| 18  | 1     | Onderste Beugel                  | 64  | 10    | M4 x 20mm Dopschroef                    |
| 19  | 1     | Buitenste Scherm                 | 65  | 2     | M5 x 30mm Stelschroef                   |
| 20  | 1     | Riem                             | 66  | 2     | 3/8" Moer                               |
| 21  | 1     | Binnenste Scherm                 | 67  | 8     | M10 Tussenring                          |
| 22  | 1     | Sensorkap                        | 68  | 8     | M4 x 10mm Schroef met Platte Kop        |
| 23  | 9     | M4 Smalle Tussenring             | 69  | 2     | M5 x 16mm Dopschroef                    |
| 24  | 4     | Tussenring voor het Vliegwiël    | 70  | 2     | Tussenstuk                              |
| 25  | 2     | Voorste Huls van het Onderstel   | 71  | 2     | M4 x 8mm Dopschroef                     |
| 26  | 2     | Achterste Huls van het Onderstel | 72  | 2     | M4 x 20mm Schroef met Platte Kop        |
| 27  | 1     | Spanningsveer                    | 73  | 4     | M10 x 50mm Bout                         |
| 28  | 2     | Wiel                             | 74  | 4     | M10 Borgmoer                            |
| 29  | 4     | Stelpoot                         | 75  | 4     | M4 Tussenring                           |
| 30  | 2     | Montage van de Pin               | 76  | 2     | M6 x 40mm Bout                          |
| 31  | 2     | 20mm x 25mm Tussenring           | 77  | 4     | M6 Tussenring                           |
| 32  | 2     | Knop van de Buis                 | 78  | 2     | M6 Moer                                 |
| 33  | 2     | Schuifknop                       | 79  | 1     | M4 x 7mm Dopschroef                     |
| 34  | 1     | Weerstandsknop                   | 80  | 3     | Schroef van de Sensorkap                |
| 35  | 2     | Kap van de Knop                  | 81  | 2     | Schroef van de Krukas                   |
| 36  | 2     | Kap van de Wig                   | 82  | 2     | Huls van de Weerstand                   |
| 37  | 2     | M8 x 30mm Tussenring             | 83  | 1     | Remblok                                 |
| 38  | 1     | Bijstelstang van de Armhendel    | 84  | 2     | Kapje van de Knop van de Buis           |
| 39  | 4     | Ringkap                          | 85  | 2     | Tussenring van het Pedaal               |
| 40  | 1     | Borgveer van de Armhendel        | 86  | 1     | Rechter Stabilisatorkap aan de Voorkant |
| 41  | 1     | Kapje van de Armhendel           | 87  | 2     | Achterste Stabilisatorkap               |
| 42  | 2     | Bovenste Wig                     | 88  | 1     | Linker Voorste Stabilisatorkap          |
| 43  | 2     | Onderste Wig                     | 89  | 1     | Toegangskapje                           |
| 44  | 1     | Hoes van de Armhendel            | 90  | 5     | M8 x 12mm Schroef                       |
| 45  | 2     | Stijl van het Scherm             |     |       |                                         |
| 46  | 2     | Huls van de Kap                  |     |       |                                         |

| <b>Nr.</b> | <b>Aant.</b> | <b>Beschrijving</b>             | <b>Nr.</b> | <b>Aant.</b> | <b>Beschrijving</b>                          |
|------------|--------------|---------------------------------|------------|--------------|----------------------------------------------|
| 91         | 1            | Hoes van het Zadel              | 97         | 1            | Kap van de Naaf                              |
| 92         | 1            | Bijstelstang van het Zadel      | 98         | 1            | Keuzeschakelaar van de Buis van het Zadel    |
| 93         | 1            | Bescherming voor de Dwarsstang  | 99         | 1            | Keuzeschakelaar van de Buis van de Armhendel |
| 94         | 1            | Bescherming voor het Onderstel  | 100        | 4            | M5 x 16mm Schroef met Platte Kop             |
| 95         | 1            | Tandwiel                        | *          | –            | Gebruikershandleiding                        |
| 96         | 1            | Vergrendelring van het Tandwiel |            |              |                                              |

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](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)