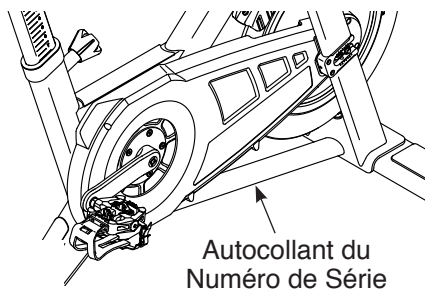


FREEMOTION[®] CARBON **511.8**

N°. du Modèle FMEX91312.0

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

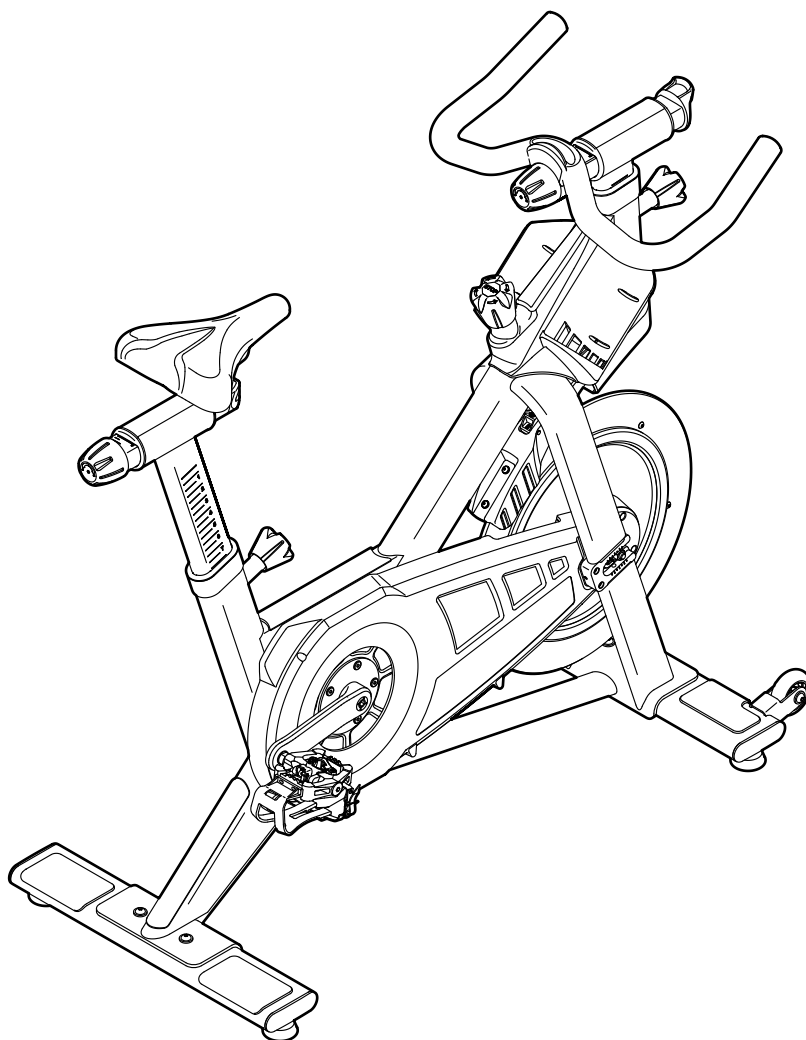
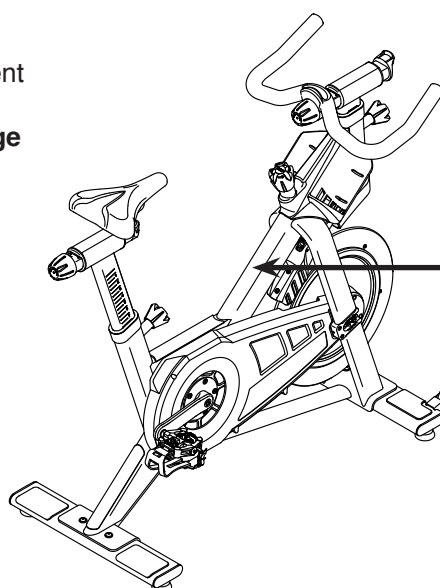


TABLE DES MATIÈRES

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	13
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
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.



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. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
2. Utilisez le vélo d'exercice uniquement comme décrit dans ce manuel.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont suffisamment informés de toutes les précautions.
4. Le vélo d'exercice est conçu pour un usage dans un environnement surveillé uniquement.
5. Maintenez 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 ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
6. Installez le vélo d'exercice sur une surface plane et stable, avec un tapis en dessous afin de protéger le plancher ou la moquette. Veillez à laisser au moins 0,6 m d'espace autour du vélo d'exercice.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
8. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.
9. Lors de vos exercices, portez des vêtements de sport appropriés et évitez de porter de vêtements amples pouvant s'accrocher au vélo d'exercice. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport.
10. Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 159 kg.
11. Toujours maintenir le dos droit lors de l'utilisation du vélo d'exercice, ne jamais se cambrer.
12. Le vélo d'exercice n'a pas de roue libre, les pédales continueront à bouger jusqu'à l'arrêt du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.
13. Pour arrêter le volant rapidement, abaissez le bouton de résistance
14. Lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez le bouton de résistance complètement afin d'éviter que le volant ne bouge.
15. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.

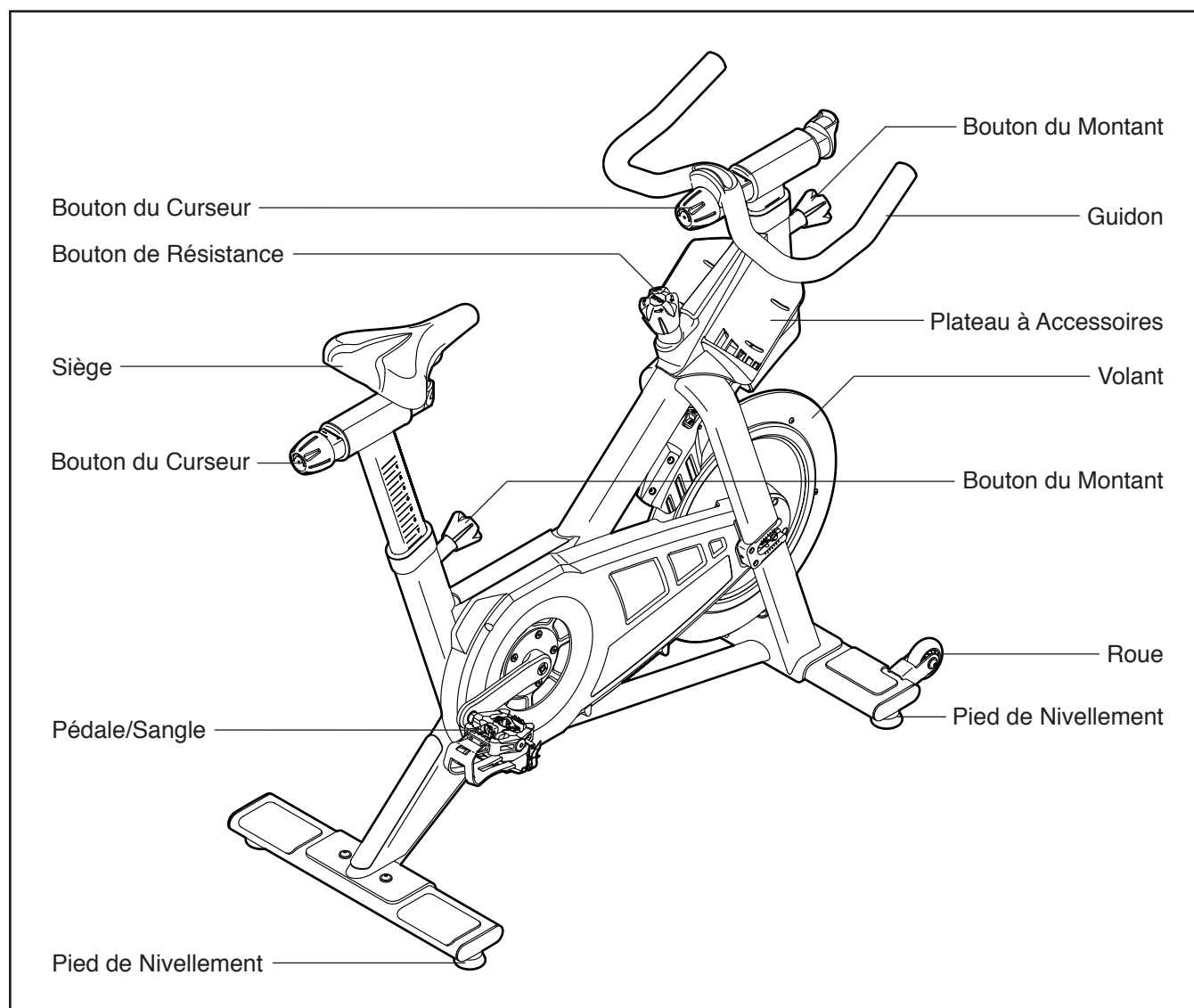
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau vélo d'exercice FREEMOTION® CARBON S11.8. Le vélo est un des exercices des plus efficaces pour améliorer la condition cardio-vasculaire, développer l'endurance et raffermir tout le corps. Le vélo d'exercice CARBON S11.8 offre un choix impressionnant de fonctions conçues pour rendre plus efficaces et plus agréables vos entraînements.

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 deux personnes.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Évitez de jeter le matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de montage.
- Si une pièce ne se trouve pas dans le kit de visseries, vérifiez qu'elle n'est pas déjà montée.
- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».

- L'assemblage nécessite les outils suivants (non inclus) :

une clé à molette

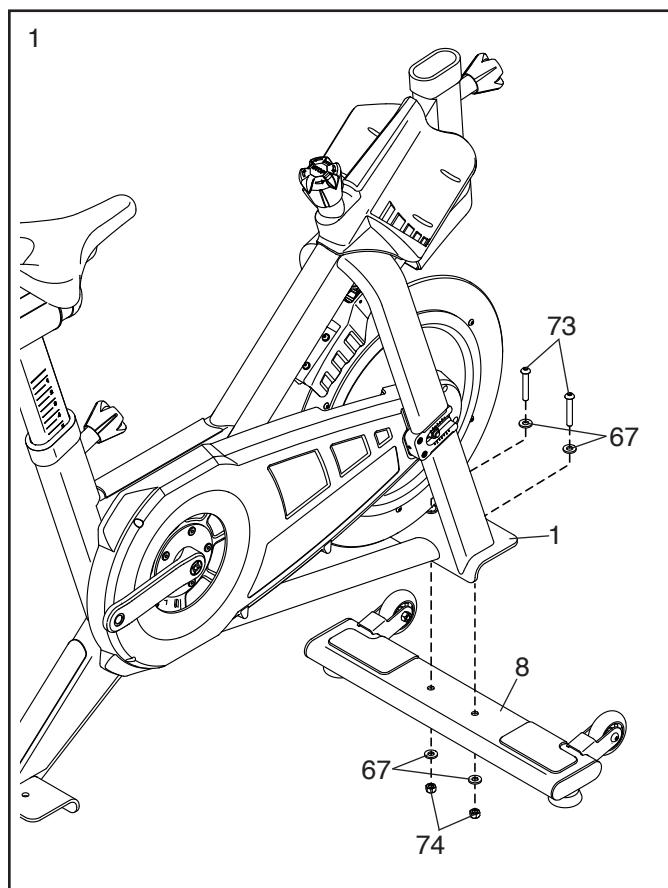


une clé hexagonale 6 mm

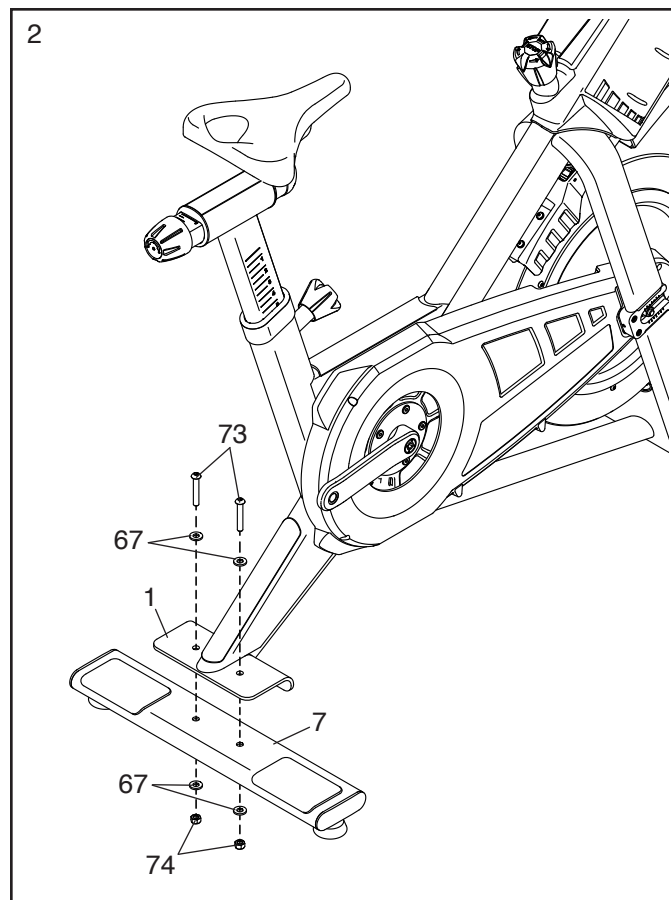


L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de clés. Afin d'éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

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



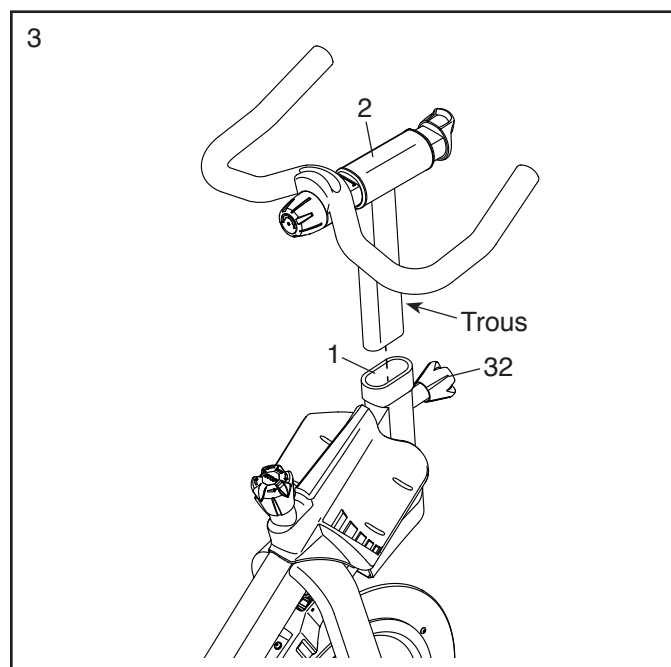
2. Fixez le Stabilisateur Arrière (7) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons M10 x 50mm (73), de quatre Rondelles M10 (67) et de deux Écrous de Verrouillage M10 (74).



3. Orientez le Montant du Guidon (2) comme illustré.

Desserrez le Bouton du Montant (32) à l'avant du Cadre (1) et tirez-le vers l'extérieur. Puis, insérez le Montant du Guidon (2) à l'intérieur du Cadre.

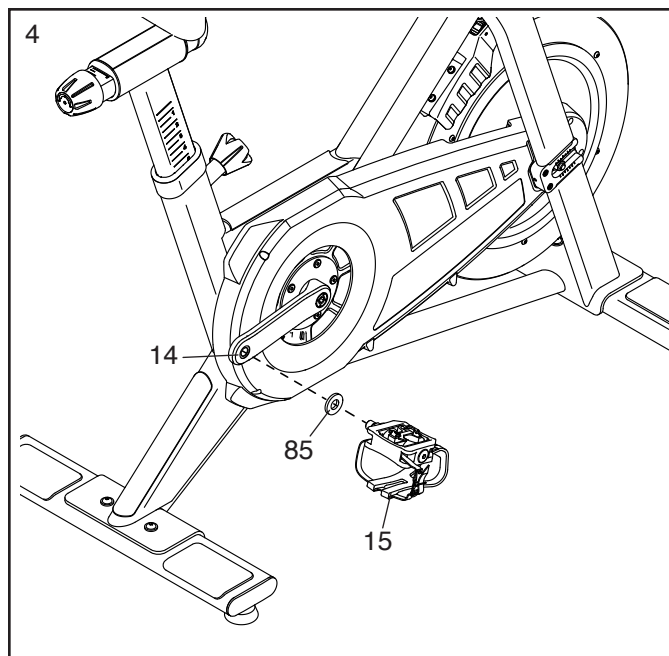
Faites glisser le Montant du Guidon (2) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le Bouton du Montant (32) à l'intérieur d'un des trous de réglage du Montant du Guidon, et ensuite serrez le Bouton du Montant. **Assurez-vous que le Bouton du Montant est bien engagé dans un trou de réglage.**



4. Repérez la Pédale (15) droite.

A l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale (15) droite et une Rondelle de la Pédale (85) **dans le sens des aiguilles** d'une montre dans le Bras droit du Pédaalier (14).

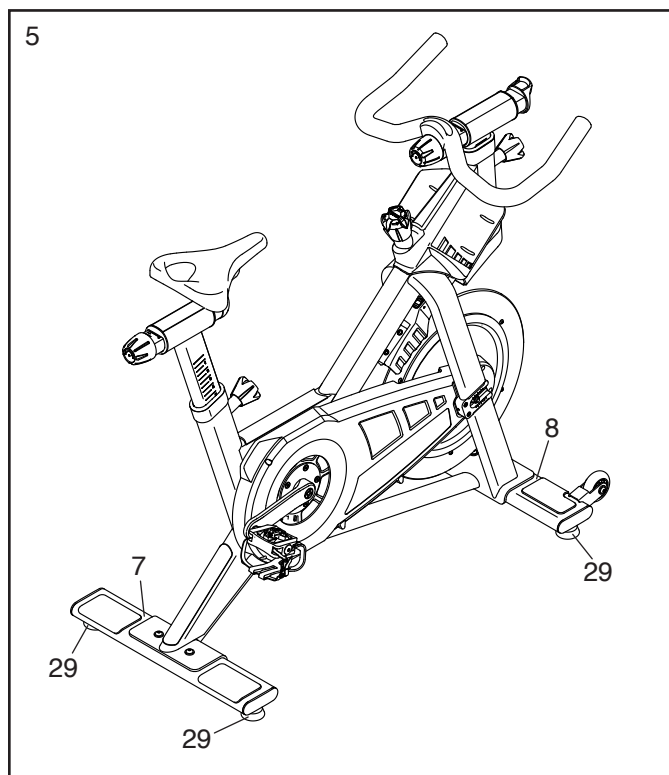
Serrez fermement la Pédale gauche (non illustrée) et une Rondelle de la Pédale (non illustrée) **dans le sens inverse des aiguilles** d'une montre dans le Bras gauche du Pédaalier (non illustré).



5. Placez le vélo d'exercice à l'endroit où il sera utilisé. **Conseil : afin de protéger le plancher, installez un tapis en dessous du vélo d'exercice.**

Veillez à ce que les quatre Pieds de Nivellement (29) soient bien en contact avec le sol.

Si les Pieds de Nivellement (29) ne sont pas en contact avec le sol, dévissez ou vissez les Pieds de Nivellement des Stabilisateurs Arrière et Avant (7, 8) jusqu'à ce que tous les Pieds de Nivellement soient bien en contact avec le sol.



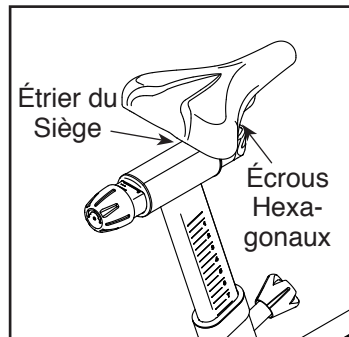
6. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.**
Remarque : il se peut que des pièces supplémentaires soient incluses.

COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER LE SIÈGE

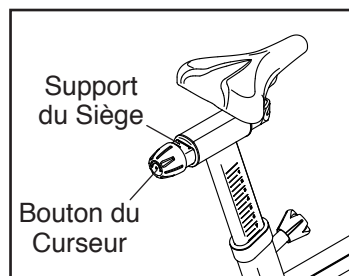
Vous avez la possibilité de régler l'angle du siège pour obtenir la position la plus confortable. Vous pouvez également faire glisser votre siège vers l'avant ou vers l'arrière pour accroître votre confort ou pour ajuster la distance par rapport au guidon.

Pour régler le siège, desserrez d'abord les écrous hexagonaux de l'étrier du siège de quelques tours. Ensuite, inclinez le siège vers le haut ou le bas, ou faites-le glisser vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position souhaitée. Puis, resserrez les écrous hexagonaux.



COMMENT RÉGLER LE SUPPORT DU SIÈGE

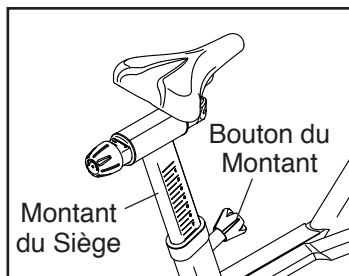
Pour régler la position du support du siège, desserrez le bouton du curseur, déplacez le support du siège vers l'avant ou vers l'arrière, puis resserrez fermement le bouton du curseur.



COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

Pour des exercices efficaces, le siège devrait être à la bonne hauteur. En pédalant, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus basse.

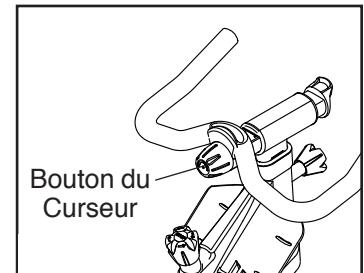
Pour régler la position du montant du siège, desserrez d'abord le bouton du montant et tirez-le vers l'extérieur. Puis, faites glisser le montant du siège vers le haut ou vers le bas, relâchez le bouton du montant à l'intérieur d'un trou de réglage du montant du siège, et ensuite serrez fermement le bouton du montant. **Assurez-vous que le bouton du montant est bien engagé dans un trou de réglage.**



IMPORTANT : ne réglez pas le montant du siège au-delà du niveau maximal indiqué sur le montant du siège.

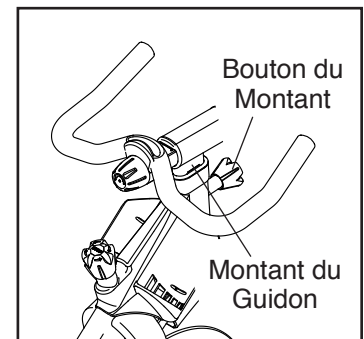
COMMENT RÉGLER LE GUIDON

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



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. Puis, faites glisser le montant du guidon vers le haut ou vers le bas, relâchez le bouton du montant à l'intérieur d'un trou de réglage du montant du guidon, et ensuite serrez fermement le bouton du montant. **Assurez-vous que le bouton du montant est bien engagé 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 les cale-pieds des 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 souhaitée et relâchez ensuite les languettes.

Pour utiliser les faces à crans de fixation des pédales, vous devez porter des chaussures de vélo. Pour ancrer les pédales, enfoncez fermement les crampons des chaussures de vélo dans les crans des pédales jusqu'au blocage en place. Pour désancrer les pédales, tournez la chaussure de vélo vers l'extérieur hors de la pédale.

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES

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



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

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

COMMENT METTRE A L'HORIZONTAL LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice oscille légèrement sur votre plancher durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement du stabilisateur avant ou arrière (voir le dessin à la page 4) jusqu'à l'élimination du mouvement de balancement.

COMMENT ENTRETENIR LE VÉLO D'EXERCICE

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

IMPORTANT : le vélo d'exercice est équipé d'une courroie haute performance. N'appliquez jamais d'huile ou autre lubrifiant sur la courroie.

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

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 pourraient ne pas être conçues pour l'utilisation dans des centres de culture physique ou salles de cyclisme intérieur, et peuvent être dangereuses.

REMARQUES

REMARQUES

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle FMEX91312.0 R0812A

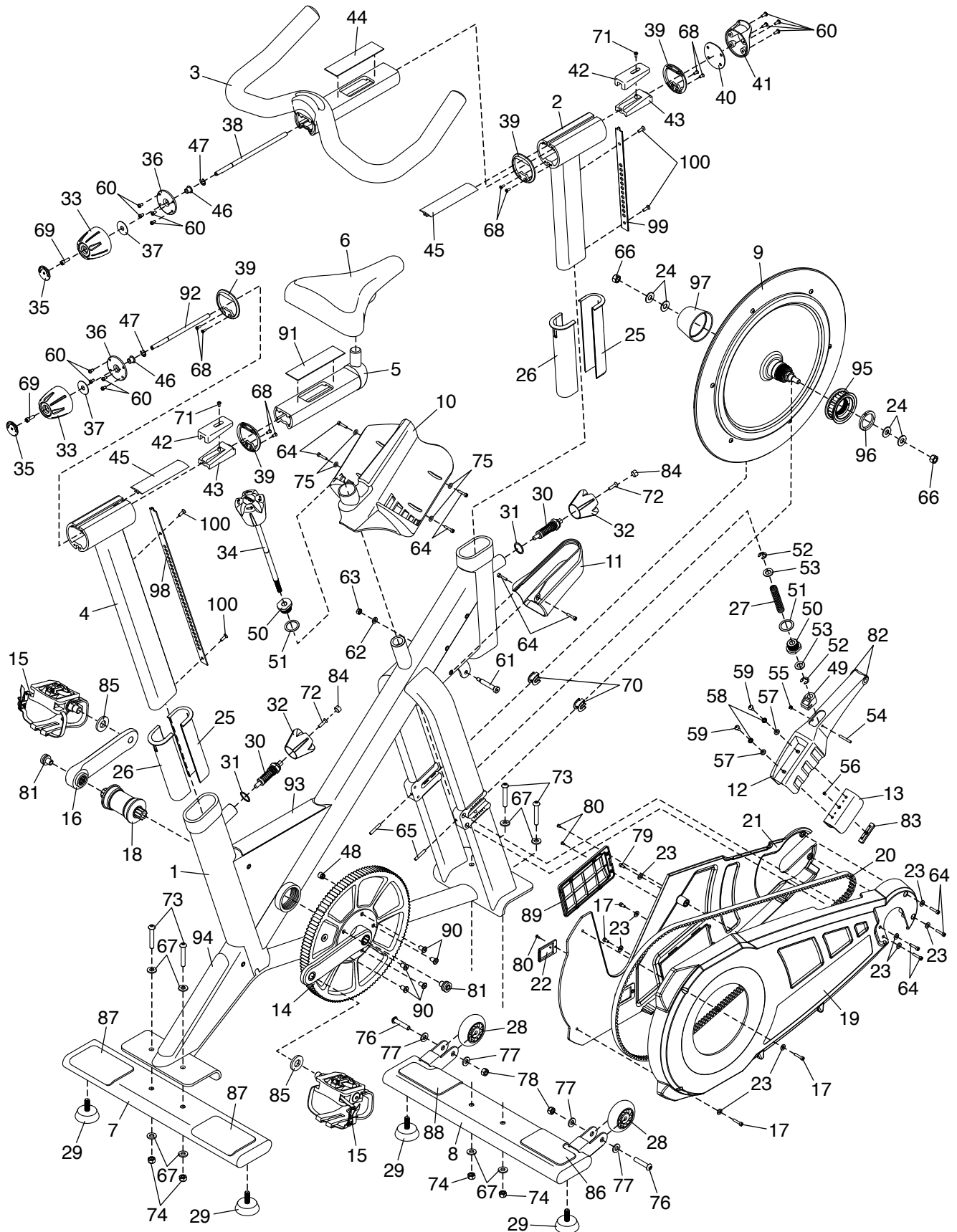
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	47	2	Rondelle M8 x 16mm
2	1	Montant du Guidon	48	1	Aimant du Capteur
3	1	Guidon	49	1	Bloc de Résistance
4	1	Montant du Siège	50	2	Manchon Taraudé M22
5	1	Support du Siège	51	2	Rondelle M22 x 30mm
6	1	Siège	52	2	Grande Agrafe en E
7	1	Stabilisateur Arrière	53	2	Rondelle 11mm x 20mm
8	1	Stabilisateur Avant	54	1	Goupille du Bloc
9	1	Volant	55	1	Petite Agrafe en E
10	1	Plateau à Accessoires	56	1	Vis à Tête Plate M3 x 6mm
11	1	Couvercle de Résistance	57	2	Rondelle M5
12	1	Bras de Résistance	58	2	Rondelle Étoilée M5
13	1	Aimant Tourbillonnaire	59	2	Vis M5 x 10mm
14	1	Poulie/Bras du Pédalier	60	12	Vis M4 x 8mm
15	1	Ensemble Pédale	61	1	Boulon à Épaulement M8 x 51mm x M6
16	1	Bras du Pédalier	62	1	Rondelle M6 x 12mm
17	4	Vis M4 x 30mm	63	1	Écrou de Verrouillage M6
18	1	Support Inférieur	64	10	Vis à Tête Creuse M4 x 20mm
19	1	Capot Extérieur	65	2	Vis de Blocage M5 x 30mm
20	1	Courroie	66	2	Écrou 3/8"
21	1	Capot Intérieur	67	8	Rondelle M10
22	1	Couvercle du Capteur	68	8	Vis à Tête Plate M4 x 10mm
23	9	Rondelle Cintrée M4	69	2	Vis à Tête Creuse M5 x 16mm
24	4	Rondelle du Volant	70	2	Bague d'Espacement de Décrochement
25	2	Bague du Cadre Avant	71	2	Vis Six Pans M4 x 8mm
26	2	Bague du Cadre Arrière	72	2	Vis à Tête Plate M4 x 20mm
27	1	Ressort de Tension	73	4	Boulon M10 x 50mm
28	2	Roulette	74	4	Écrou de Verrouillage M10
29	4	Pied de Nivellement	75	4	Rondelle M4
30	2	Ensemble de Goupille	76	2	Boulon M6 x 40mm
31	2	Rondelle 20mm x 25mm	77	4	Rondelle M6
32	2	Bouton du Montant	78	2	Écrou M6
33	2	Bouton du Curseur	79	1	Vis à Tête Creuse M4 x 7mm
34	1	Bouton de Résistance	80	3	Vis du Couvercle du Capteur
35	2	Embout du Bouton	81	2	Vis du Pédalier
36	2	Embout-Cale	82	2	Bague de Résistance
37	2	Rondelle M8 x 30mm	83	1	Coussin des Freins
38	1	Tige de Réglage du Guidon	84	2	Embout du Bouton du Montant
39	4	Embout de la Bague	85	2	Rondelle de la Pédale
40	1	Dispositif de Retenue du Guidon	86	1	Cache Droit du Stabilisateur Avant
41	1	Capuchon du Guidon	87	2	Cache du Stabilisateur Arrière
42	2	Cale Supérieure	88	1	Cache Gauche du Stabilisateur Avant
43	2	Cale Inférieure	89	1	Couvercle d'Accès
44	1	Manche du Guidon			
45	2	Capot du Montant			
46	2	Bague de l'Embout			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
90	5	Vis M8 x 12mm	96	1	Bague de Blocage du Pignon
91	1	Manchon du Siège	97	1	Couvercle du Moyeu
92	1	Tige de Réglage du Siège	98	1	Sélecteur du Montant du Siège
93	1	Capot de la Barre Transversale	99	1	Sélecteur du Montant du Guidon
94	1	Capot du Cadre	100	4	Vis à Tête Plate M5 x 16mm
95	1	Pignon	*	—	Manuel de l'Utilisateur

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

N°. du Modèle FMEX91312.0 R0812A



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 (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les Etats-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 Etats-Unis et Canada

Appelez : 001-435-786-3521

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com