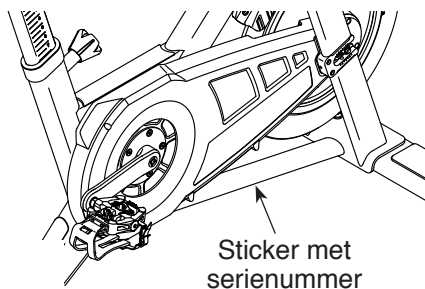


FREEMOTION[®] CARBON **511.9**

Modelnr. FMEX91412.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



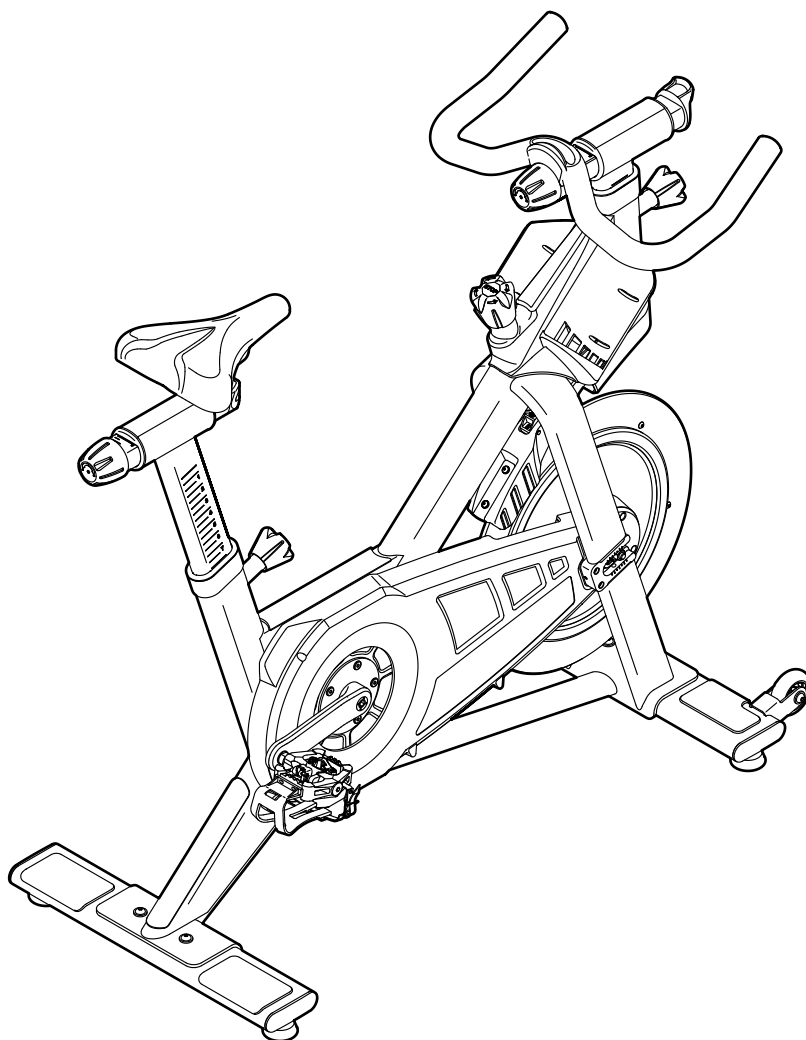
VRAGEN?

Indien u vragen hebt of onder-
delen 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

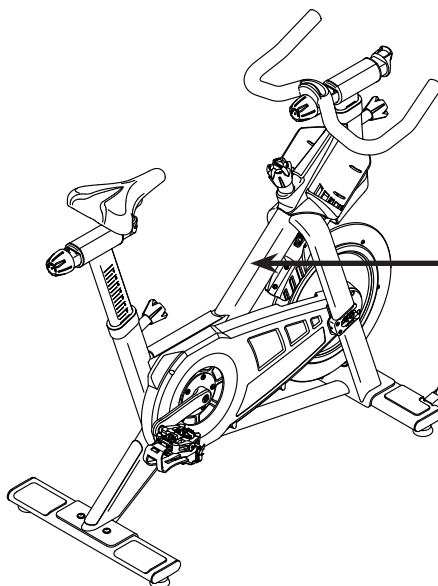


INHOUD

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
BEPERKTE GARANTIE	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 vlieg wiel.
- 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 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 13 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 oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u tijdens het oefenen pijn voelt, kortademig of duizelig wordt, stop dan onmiddellijk en begin af te koelen.

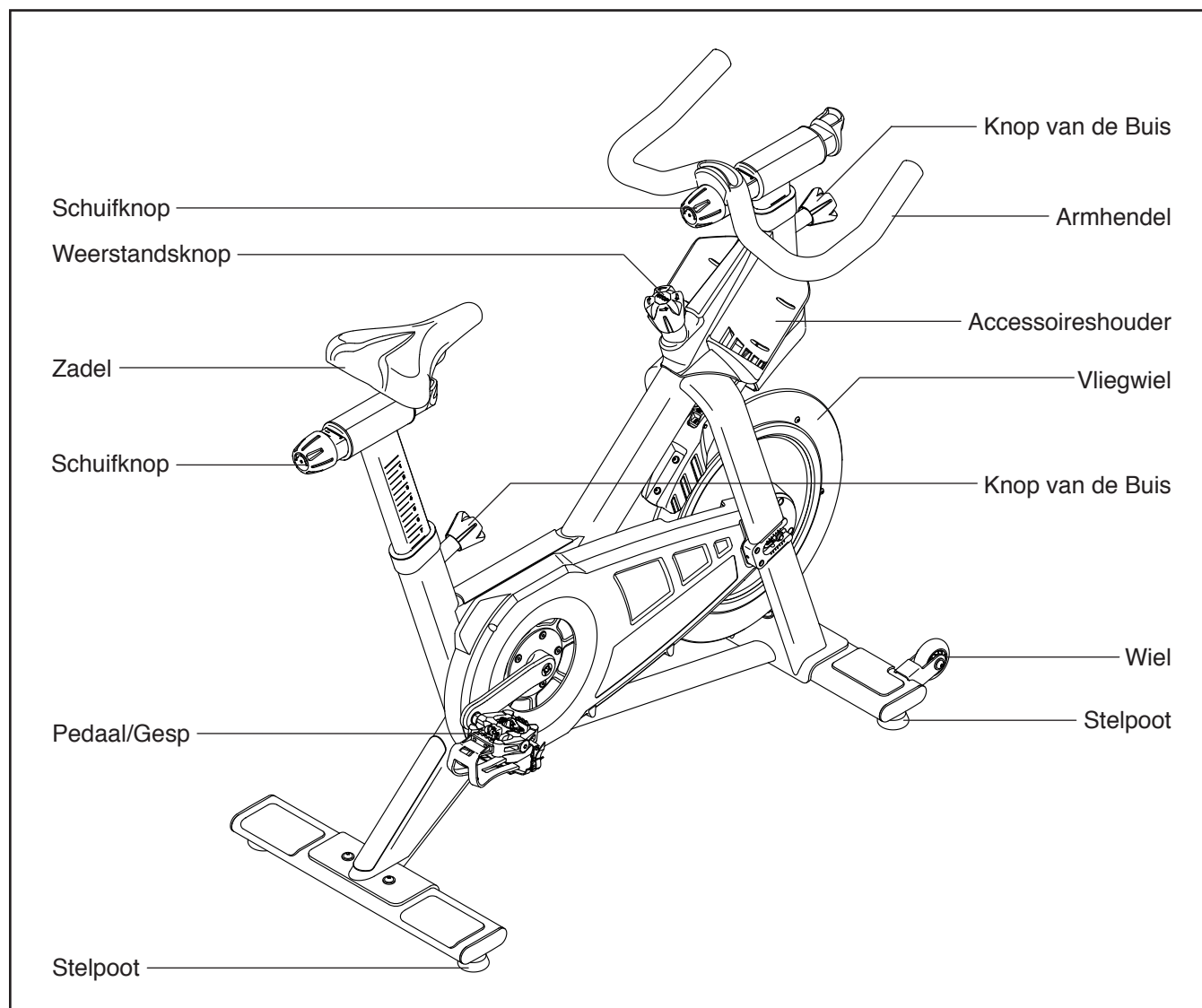
VOORDAT U BEGINT

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

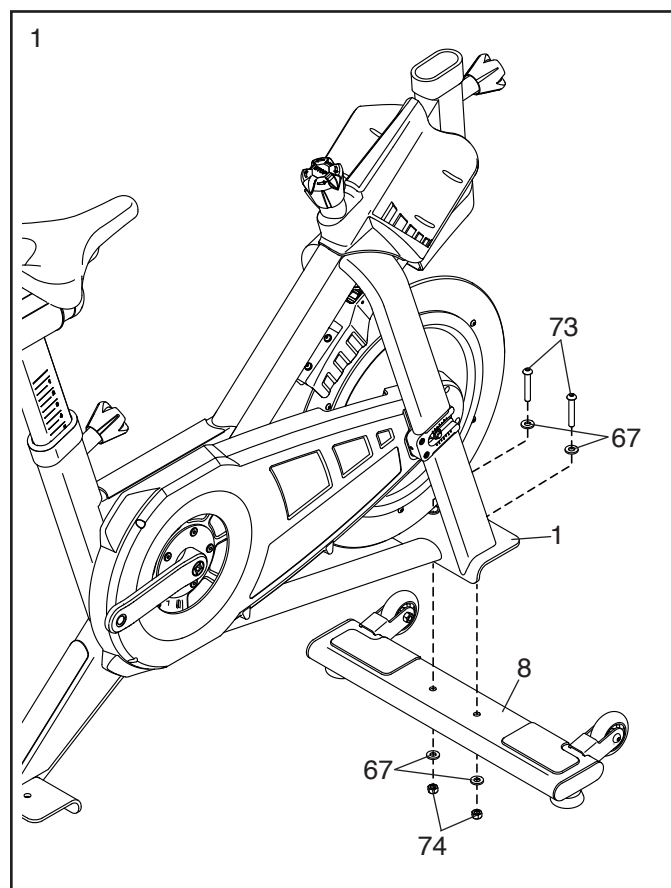


één 6 mm inbussleutel

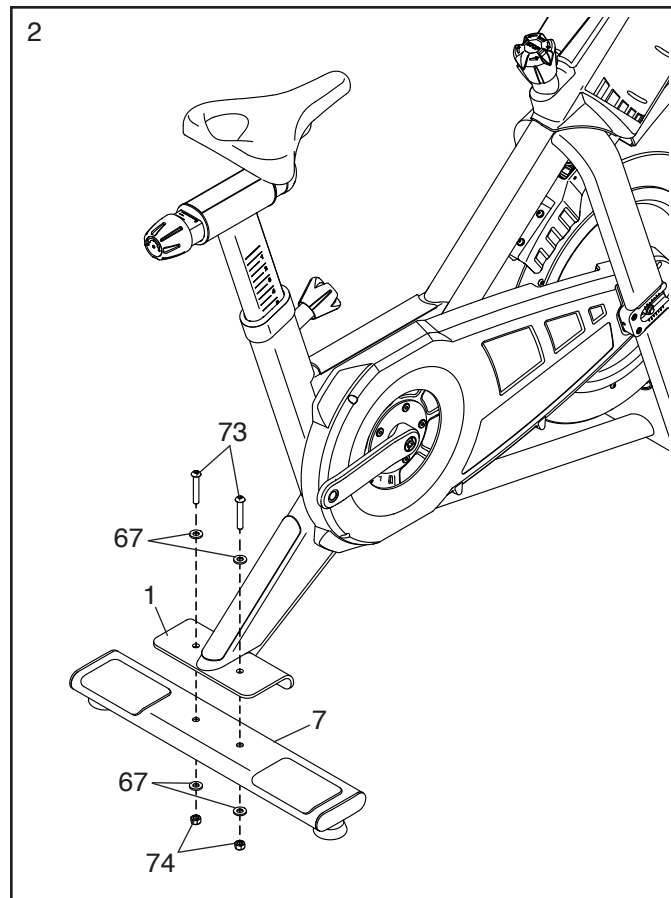


Montage is makkelijker met een set sleutels.
Gebruik nooit elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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).



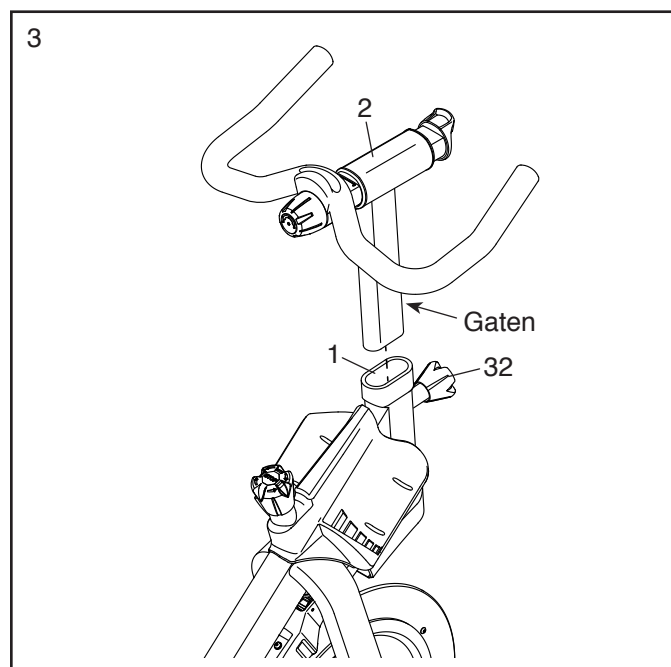
2. Maak de Achterste Stabilisator (7) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 50mm Bouten (73), vier M10 Tussenringen (67) en twee M10 Borgmoeren (74).



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.

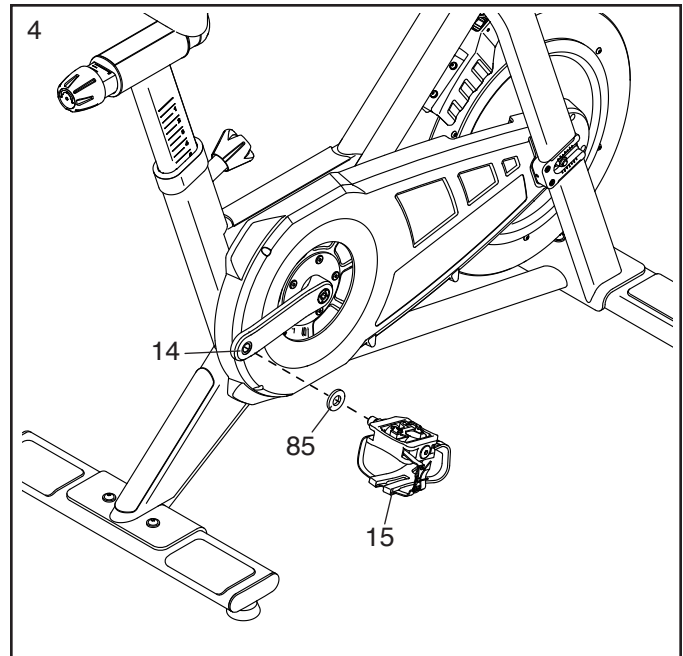
Schuif de Buis van de Armhendel (2) naar boven of naar beneden tot de gewenste stand en laat de Knop van de Buis (32) los in een van de bijstelgaten van de Buis van de Armhendel en maak dan de Knop van de Buis vast. **Zorg ervoor dat de Knop van de Buis goed in een bijstelgat vast zit.**



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.

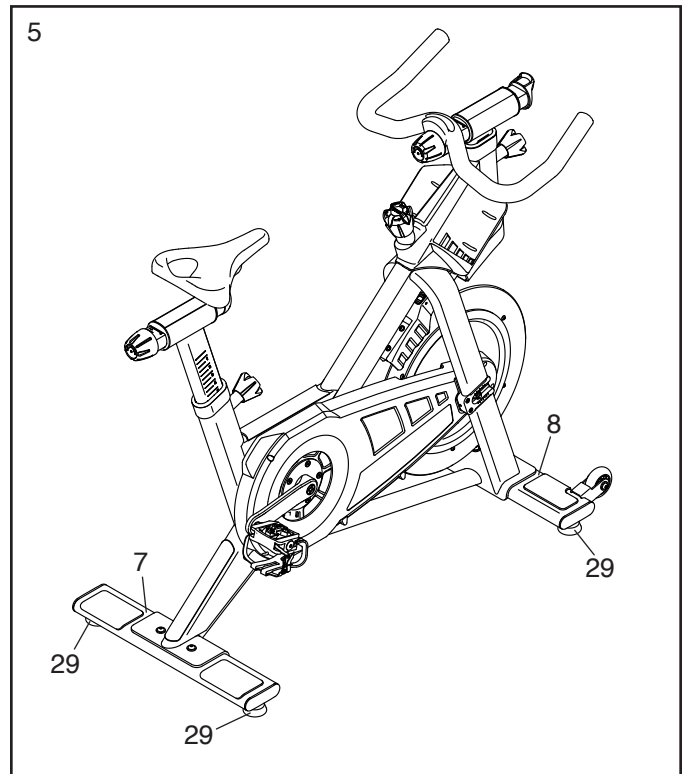
Draai het Linker Pedaal (niet afgebeeld) en een Tussenring van het Pedaal (niet afgebeeld) **tegen de klok** in de Linker Arm van de Krukas (niet afgebeeld) vast.



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.



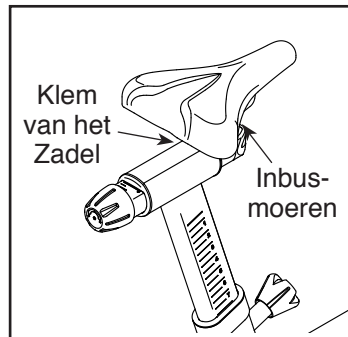
6. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid voor deze gebruikt gaat worden.** Aandacht: het kan zijn dat er extra onderdelen meegeleverd zijn.

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

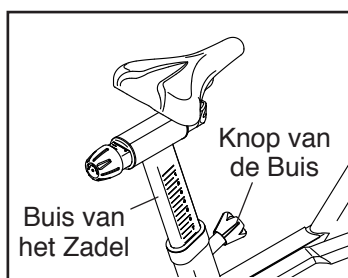
Draai, om de stand van de drager van het zadel aan te passen, de schuifknop los, beweeg de drager van het zadel naar voren of naar achteren naar de gewenste stand en draai de schuifknop dan weer stevig vast.



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.

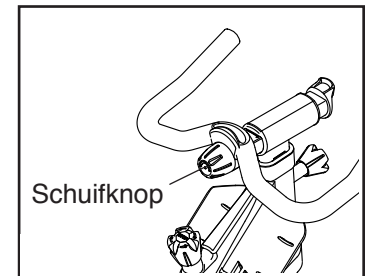
Draai, om de buis van het zadel af te stellen, de knop van de buis eerst los en duw deze naar buiten. Schuif het zadel dan omhoog of omlaag, laat de knop van de buis los



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.**

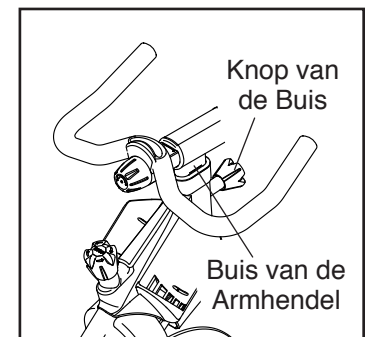
HOE DE ARMHENDEL AF TE STELLEN

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.**



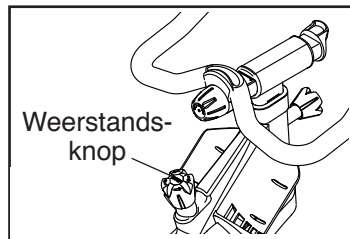
HOE DE PEDALEN TE GEBRUIKEN

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 racefiets schoenen dragen. Druk, om in de pedalen vast te klikken, de klemmen op uw racefiets schoenen stevig in de sleuven van de pedalen totdat deze op hun plek vastklikken. Draai, om uit de klikpedalen te komen, uw racefiets schoenen 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

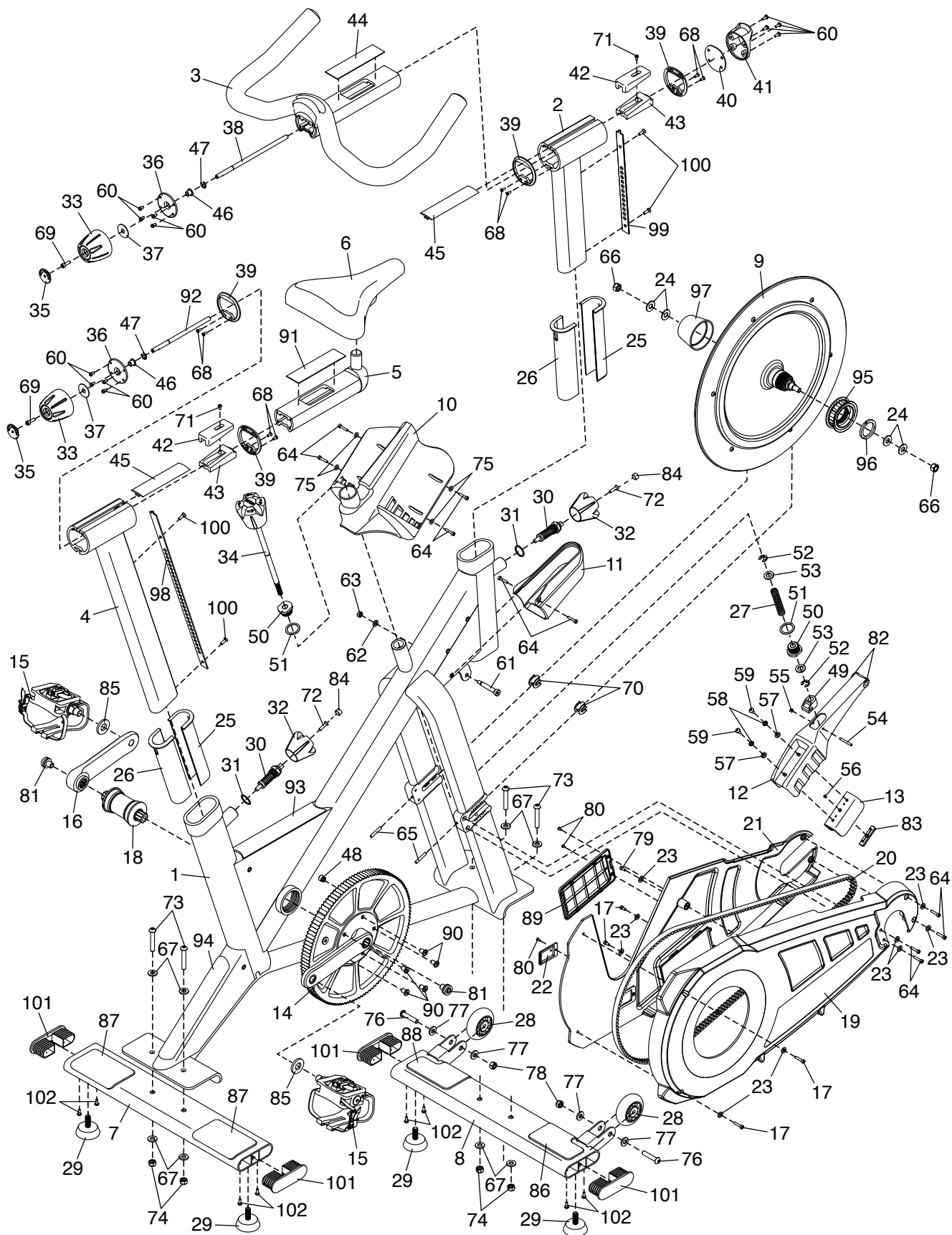
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMEX91412.0 R0316A

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	Weerstandarm	58	2	M5 Sterring
13	1	Rondraaiende 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			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
91	1	Hoes van het Zadel	99	1	Keuzeschakelaar van de Buis van de Armhendel
92	1	Bijstelstang van het Zadel	100	4	M5 x 16mm Schroef met Platte Kop
93	1	Bescherming voor de Dwarsstang	101	4	Stabilisatorkap
94	1	Bescherming voor het Onderstel	102	8	M6 x 40mm Hechtbout met Ronde Kop
95	1	Tandwiel	*	—	Gebruikershandleiding
96	1	Vergrendelring van het Tandwiel			
97	1	Kap van de Naaf			
98	1	Keuzeschakelaar van de Buis van het Zadel			

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 heeft na het lezen van deze handleiding, of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of adressen die hieronder staan vermeld. **Let op het model- en serienummer van het apparaat en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met de Klantendienst. Indien u vervangende onderdelen bestelt, let dan op het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).**

In de Verenigde Staten

Bel: 1-800-201-2109, Ma–Vrij. 06.00 uur–18.00 uur MT
Email: customercare@freemotionfitness.com

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten

Bel: 001-800-527-5417 of 001-435-786-3521,
Ma–Vrij. 06.00 uur–15.00 uur VS Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

GARANTIEPERIODES EN DEKKING

FreeMotion Fitness garandeert dat dit apparaat bij normaal gebruik en bij normaal gepleegd onderhoud geen werkingsfouten en fouten in het materiaal kent. Er is garantie op onderdelen en werking voor één (1) jaar, tenzij anders staat vermeld op de factuur.

De garantieperiode gaat in op de datum van de aankoopbon. Onderdelen die tijdens deze garantieperiode worden gerepareerd of vervangen vallen onder de resterende lopende garantie.

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Garantie op het apparaat komt te vervallen in de volgende gevallen:

1. Deze garantie is alleen geldig voor de eerste eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De gebruiksgarantie is alleen geldig op apparaten die in de VS en Canada verkocht zijn. Neem contact op met uw erkende FreeMotion Fitness dealer voor details over de gebruiksgarantie in uw eigen land.
3. Ieder vorm van verkeerd gebruik, misbruik, of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers met een hoger gewicht dan het gewicht dat staat vermeld in deze handleiding.
5. Beschadiging veroorzaakt door het verplaatsen van het apparaat of het onjuist op zijn zijkant verplaatsen of opslaan van het apparaat.
6. Het gebruik of het opslaan van het apparaat buitenshuis of in heel vochtige omgevingen zoals whirlpools en zwembaden.
7. Schade veroorzaakt door verkeerde bedrading of verkeerd elektrische voltage. Aandacht: dit product heeft mogelijk geen bedrading.

Deze garantie geldt niet voor het volgende:

1. Sieronderdelen zoals grepen, zittingen, en stickers en labels.
2. Ophaal-, aflever-, of verzendkosten i.v.m. een reparatie.
3. Ieder probleem veroorzaakt door onjuiste montage of aflevering.

WAT TE DOEN WANNEER SERVICE NODIG IS

FreeMotion Fitness garantie service kan worden aangevraagd door contact op te nemen met de erkende dealer bij wie u dit apparaat gekocht hebt. Zorg ervoor dat u de originele factuur en de informatie m.b.t. het serienummer bewaart. FreeMotion Fitness zal, wanneer dit apparaat een probleem heeft welke onder deze garantie valt, naar keuze repareren, vervangen of de aankoopprijs terugbetalen. FreeMotion vergoedt de servicemonteurs die service verlenen voor het werk wat onder de garantie valt, uitgevoerd binnen het servicegebied. Het kan zijn dat u extra kosten moet betalen voor gevraagde service buiten het servicegebied.

FreeMotion Fitness is niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor directe, speciale of voortvloeiende schade resulterend uit of verband houdend met het gebruik of de werking van het product; schade betreffende economisch verlies, verlies van eigendom, verlies van omzet of winst, verlies van gebruikssplezier of kosten voor verwijdering of installatie; of voortvloeiende schades. In sommige regio's is het uitsluiten of beperken van voortvloeiende schades niet toegestaan. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke rechten en u heeft mogelijk andere rechten die van regio tot regio verschillen.

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTION FITNESS

Zie HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST hierboven.