



NL

FR

DE

EN

Dubbele mobiliteitstrainer met display
Entraîneur à double mobilité avec écran
Doppelter Mobilitätstrainer mit Display
Double mobility exercise bike with display

Nederlands.....	1
Français.....	8
Deutsch.....	15
English.....	22

Table of contents






1. Belangrijke veiligheidswaarschuwingen.....	1
2. Overzicht onderdelen.....	2
3. Installatie.....	3
4. Plaats of vervang de batterij.....	5
5. Werking van de trainingscomputer.....	5
6. Belangrijktrainingsadvies.....	5
7. Opwarmings- en afkoel oefeningen.....	6
8. Onderhoud.....	7
9. Specificaties.....	7




1. Belangrijke veiligheidswaarschuwingen

- Lees alle instructies in deze handleiding goed door voordat u het product in gebruik neemt. Volg alle waarschuwingen en bedieningsinstructies voor gebruik. Bewaar deze handleiding zolang u het product heeft.
- Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik en gebruik binnenshuis.
- Gebruik dit apparaat alleen voor de doeleinden die in deze gebruikershandleiding worden genoemd.
- Dit product is geen speelgoed en mag alleen worden gebruikt voor de doeleinden die in deze gebruikershandleiding worden gespecificeerd.
- Wij raden gehandicapte personen aan, dit product alleen te gebruiken onder toezicht van gekwalificeerd personeel.
- Laat geen kinderen toe op of in de buurt van het product. Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het product.
- Mensen met een hartaandoening of met een verbod om intensief te sporten moeten de trainingstijd verkorten, tenzij u uw arts hebt geraadpleegd.
- Mensen met wonden die nog niet goed hersteld zijn na een operatie mogen die product niet gebruiken, tenzij u uw arts hebt geraadpleegd.
- Het product mag niet worden gebruikt door mensen met een gewicht van meer dan 120 kg.
- Zorg ervoor dat het product op de juiste manier wordt geïnstalleerd voordat u begint te trainen. Zorg ervoor dat alle schroeven, bouten en moeren correct zijn gemonteerd en vastgezet. Gebruik alleen de bij het product geleverde accessoires.
- Stop de training onmiddellijk als u een probleem of een vreemd geluid hoort terwijl u de trainer gebruikt.
- Gebruik geen beschadigde of gebroken accessoires.
- Het product moet regelmatig worden gecontroleerd om letsel te voorkomen. Controleer regelmatig of de schroeven en moeren goed zijn aangedraaid, of er haarscheurtjes of scherpe randen aanwezig zijn, die tot lichamelijk letsel kunnen leiden.
- Plaats de apparatuur op een stabiele, vlakke en egale ondergrond. Kies een plaats waar geen ontluchting wordt geblokkeerd om oververhitting te voorkomen. Zorg ervoor dat er aan elke kant van het product 1 meter ruimte overblijft om ongehinderd te kunnen trainen.
- Plaats het product niet in de buurt van een open haard of een soortgelijke warmtebron.
- Wij raden aan om een slipvaste basis, zoals een rubberen mat, onder het product te plaatsen om mogelijk schade aan de vloer te voorkomen.
- Draag altijd beschermende en comfortabele kleding tijdens het gebruik van de trainingsapparatuur. Draag bij voorkeur sport- of aërobe schoenen. Draag GEEN losse of wijde kleding, omdat deze aan het product kunnen blijven haken.
- Om de trainer te kunnen gebruiken heb je een stabiele stoel nodig die zorgt voor de juiste houding van de gebruiker.
- Houd handen, voeten en losse accessoires uit de buurt van bewegende delen.
- Ga niet op de pedalen staan. De pedalen zijn niet ontworpen om op te staan.
- Houd uw rug te allen tijde recht tijdens het gebruik, leun niet voorover.
- Let op hoe uw lichaam reageert op de training. Als u pijn voelt, of als u duizelig wordt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk, rust uit en raadpleeg een arts.
- Gebruik geen schurende producten om de trainer te reinigen.
- Bewaar het product niet op een plaats waar het in contact komt met direct zonlicht of waar het wordt blootgesteld aan hoge temperaturen of een te hoge vochtigheidsgraad.

2. Overzicht onderdelen



Number	Name	Quantity
16	 Schroef M10x80	2
17	 Schroef M8x12	4
18	 Schroef M8x35	1
19	 Schroef M8x30	4
20	 Platte ring M8xØ16	16

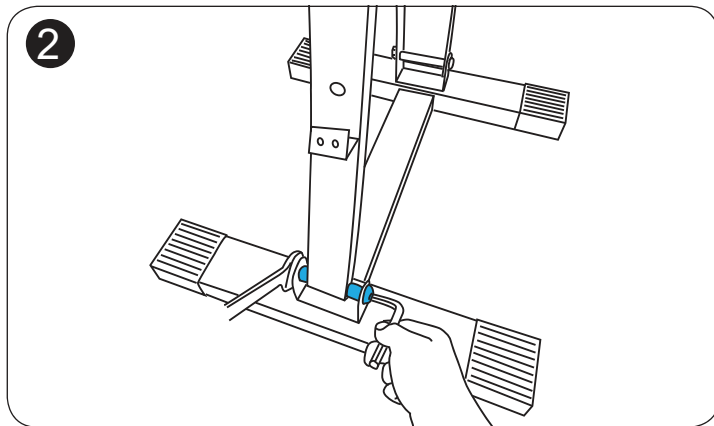
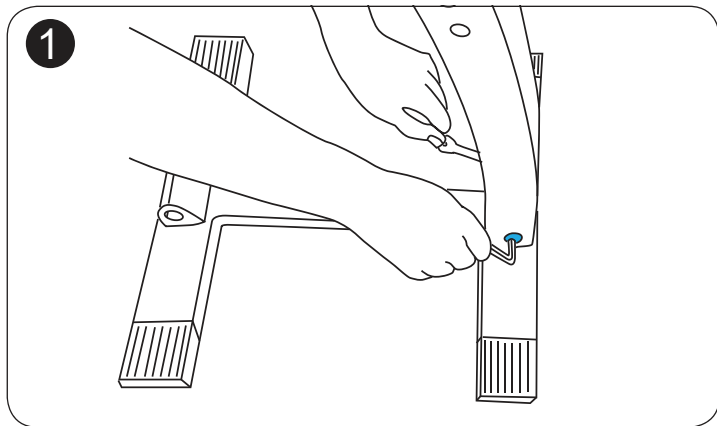
Number	Name	Quantity
21	 Platte ring M8xØ20	4
22	 Moer M8	9
23	 Moer M10	2

Beschrijving:

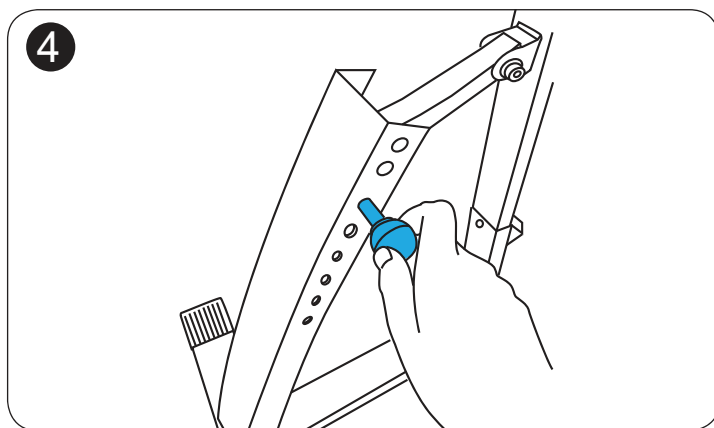
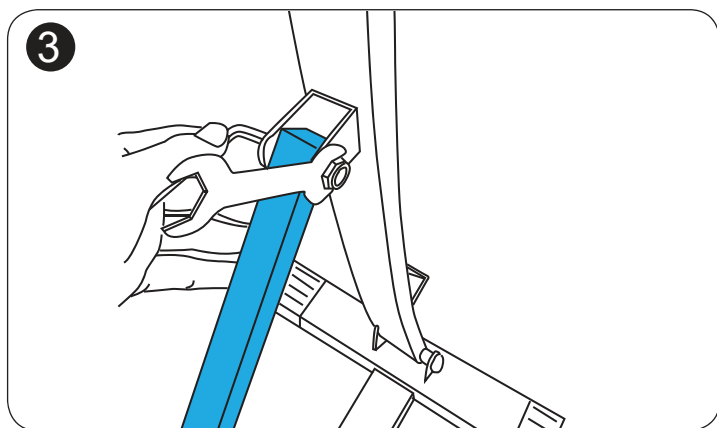
- | | | |
|--------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1. Weerstandsknop | 9. Onderste buis | 17. Schroef M8x12 |
| 2. As met handgrepen | 10. As met pedalen | 18. Schroef M8x35 |
| 3. Bevestigingsschroeven | 11. Weerstandsknop pedalen | 19. Schroef M8x30 |
| 4. Gebogen buis | 12. Basis | 20. Platte ring M8xØ16 |
| 5. Verbindingsbuis | 13. Steeksleutel | 21. Platte ring M8xØ20 |
| 6. Bout | 14. Inbussleutel groot | 22. Moer M8 |
| 7. Trainingscomputer | 15. Inbussleutel klein | 23. Moer M10 |
| 8. Bovenste buis | 16. Schroef M10x80 | |

3. Installatie

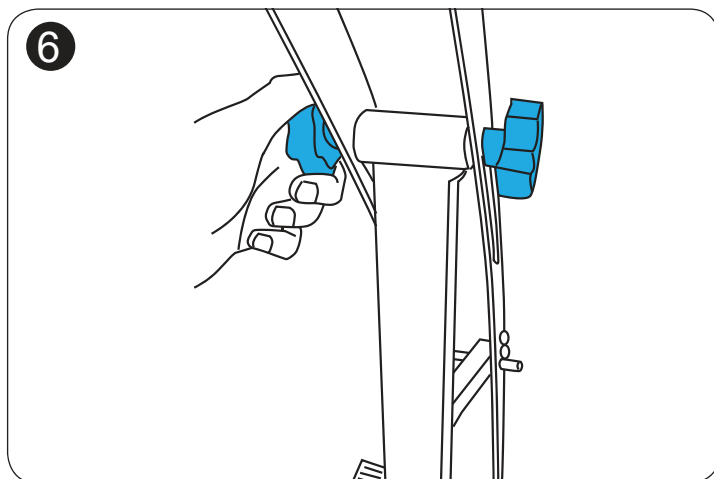
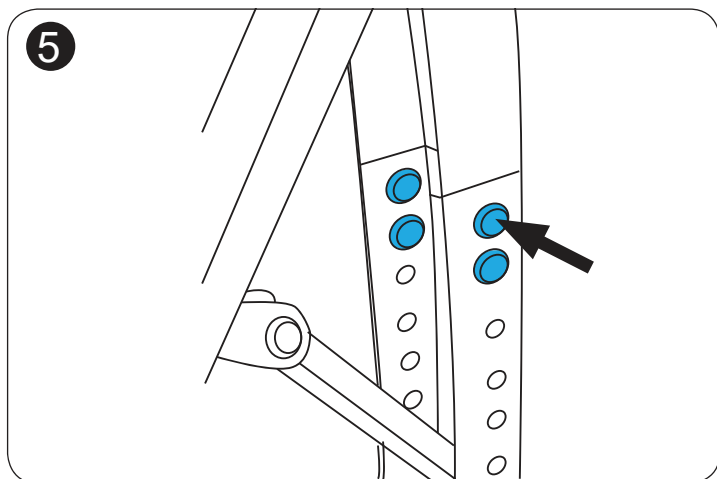
1. Installeer de onderste buis (9) met de gaten aan de bovenzijde op de basis (12) met de schroef M10x80 (16), 2 stuks platte ringen M8xØ20 (21) en de moer M10 (23). Gebruik de steeksleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroef vast te draaien. Draai de schroef nog niet helemaal vast.
2. Installeer de gebogen buis (4) op de basis (12) met de schroef M10x80 (16), 2 stuks platte ringen M8xØ20 (21) en de moer M10 (23). Gebruik de steeksleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroef vast te draaien. Draai de schroef nog niet helemaal vast.



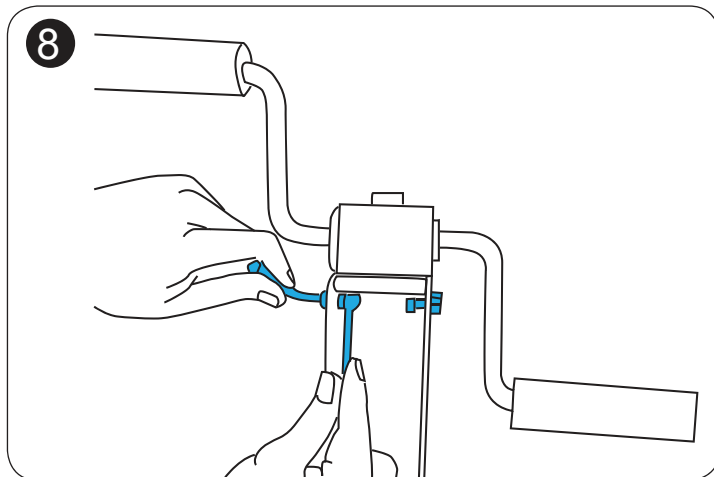
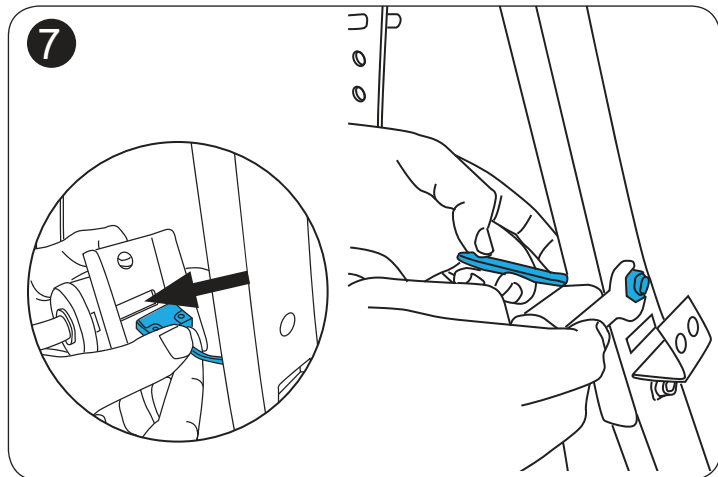
3. Installeer de verbindingbuis (5) op de gebogen buis (4) met de schroef M8x35 (18), 2 stuks platte ringen M8xØ16 (20) en de moer M8 (22). Gebruik de steeksleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroef vast te draaien. Draai de schroef nog niet helemaal vast.
4. Monteer de verbingsbuis (5) aan de onderste buis (9) met de bout (6). De hoogte van de FW15 Trainer kan worden aangepast door de bout op een andere plaats in de onderste buis vast te zetten.



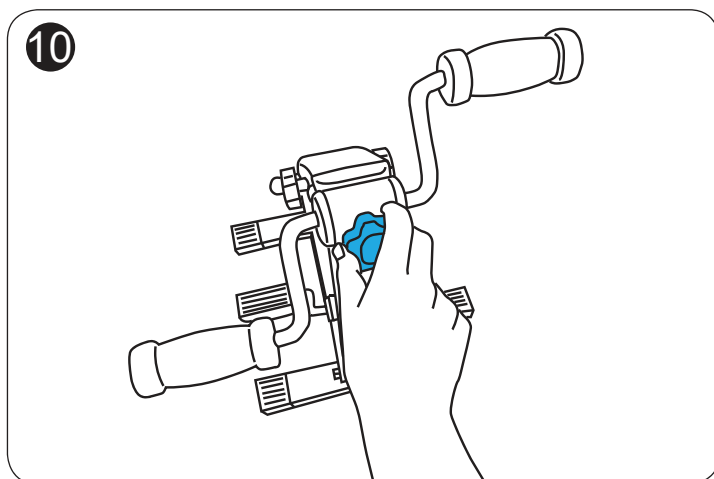
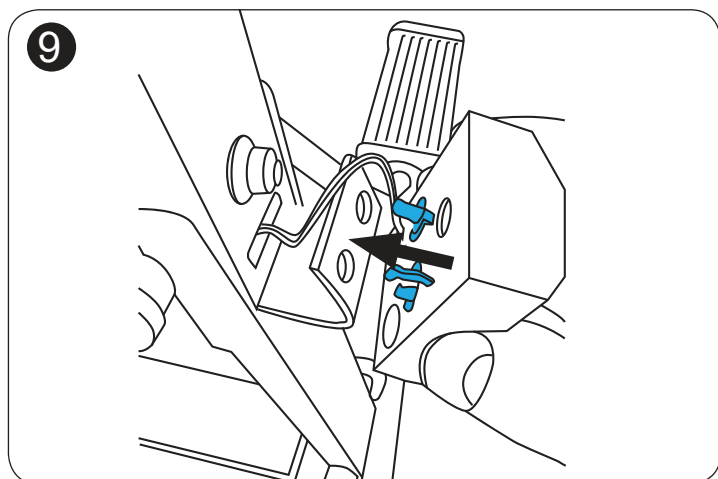
5. Monteer de bovenste buis (8) aan de onderste buis (9) met 4 stuks schroeven M8x30 (19), 8 stuks platte ringen M8xØ16 (20) en 4 stuks moeren M8 (22). Draai alles eerst met de hand vast. Gebruik de moersleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroeven volledig vast te draaien.
6. Bevestig de bovenste buis (8) aan de gebogen buis (4) met de 2 bevestigingsschroeven (3).



7. Monteer de as met pedalen (10) aan de gebogen buis (4) met 2 stuks schroeven M8x12 (17), 4 stuks platte ringen M8xØ16 (20) en 2 stuks moeren M8 (22). Zorg ervoor dat de aansluiting van de trainingscomputer op de pedalen in aangesloten, zie de tekening. Gebruik de steeksleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.
8. Monteer de as met handgrepen (2) aan de bovenste buis (8) met 2 stuks schroeven M8x12 (17), 2 stuks platte ringen M8xØ16 (20) en 2 stuks moeren M8 (22). Gebruik de steeksleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.



9. Plaats de trainingscomputer (7) in de standaard van de gebogen buis (4) en sluit de kabels aan.
10. Draai de weerstandsknoppen (1+11) op de as met handvatten en de as met pedalen.
11. Gebruik tot slot de steeksleutel (13) en inbussleutels (14+15) om alle schroeven vast te draaien.



Algemene informatie

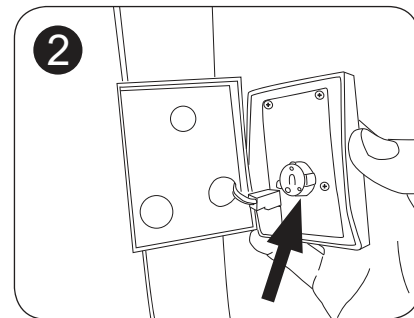
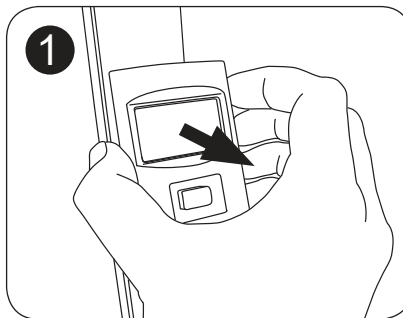
- De pedaalband is verstelbaar op basis van uw voetmaat. Maak de band los en kies de gewenste maat. Bevestig de band daarna opnieuw op het pedaal.
- Draai tijdens het trainen aan de weerstandsknoppen (1+11) op de as met handgrepen of de as met de pedalen om het weerstandsniveau in te stellen.
Rechtsom draaien = meer weerstand tijdens het fietsen.
Linksom draaien = minder weerstand tijdens het fietsen.

Hoe verstel je de hoogte van de FW15 trainer?

1. Draai de bevestigingsschroeven (3) op de bovenste buis (8) van de FW15 trainer los.
2. Trek de bout (6) uit de onderste buis (9) en plaats deze in de gewenste positie terug om de nieuwe hoogte van de FW15 trainer in te stellen.
3. Draai de bevestigingsschroeven (3) terug vast aan de bovenste buis (8).

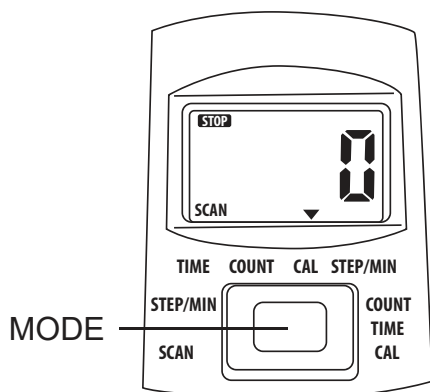
4. Plaats of vervang de batterij

1. Til het bovenste deel van de trainingscomputer voorzichtig uit de behuizing. Haal de trainingscomputer er niet helemaal af. De kabel moet aan de computer bevestigd blijven. Het batterijvak bevindt zich achter de trainingscomputer.
2. Installeer of vervang een AG13-batterij.
3. Plaats de trainingscomputer terug op de FW15 trainer.



5. Werking van de trainingscomputer

1. De trainingscomputer wordt automatisch ingeschakeld wanneer u begint te trainen of wanneer u op de MODE-knop drukt.
2. De functies veranderen automatisch na een paar seconden, zodat u tijdens uw trainingssessie de afstand, de tijd, het totale geschatte calorieverbruik en de rotaties per minuut kunt bijhouden. Als u de voorkeur heeft aan één bepaalde functie, druk dan op de MODE-toets tot u de gewenste functie hebt gevonden en "SCAN" niet meer zichtbaar is op het display.



COUNT	Telt de afstand in meters.
TIME	Toont de tijd van de trainingssessie die is verstreken sinds het begin van de sessie.
CAL	Schat het totale calorieverbruik vanaf het begin van de trainingssessie in.
STEP/MIN	Telt het aantal omwentelingen per minuut.
SCAN	De bovenstaande functies worden 7 seconden achter elkaar weergegeven.

3. De trainingscomputer schakelt zichzelf automatisch uit als er gedurende 4-5 minuten geen beweging wordt gedetecteerd.

Opmerking 1: De berekening van verbrande calorieën is een schatting en moet niet als medisch betrouwbaar worden beschouwd. Wij raden u aan uw arts of diëtist te raadplegen om uw dieet en energieverbruik aan te passen aan uw lichamelijke conditie en aan de sportactiviteiten die u van plan bent te beoefenen. We raden u ook aan om uw arts te raadplegen voordat u met een nieuwe oefening begint.

Opmerking 2: U kunt de trainingscomputer resetten door de batterij te verwijderen of door de MODE-toets 4 seconden ingedrukt te houden.

Opmerking 3: Het is mogelijk dat na verloop van tijd de zichtbaarheid van het display afneemt. In dat geval moet u de batterij (type AG13) vervangen.

6. Belangrijk trainingsadvies

1. Vermijd overmatige belasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsschema met lage snelheden en korte periodes als u niet gewend bent aan fysieke activiteit.
2. Het is niet aan te raden om 30 minuten voor of na een intensieve training te eten.
3. Controleer tijdens de training of u regelmatig en rustig ademt. Om blessures door overbelasting te voorkomen, moet u altijd eerst de spiergroepen die u traint opwarmen en daarna afkoelen. Verschillende van deze oefeningen worden op de volgende pagina beschreven.
4. Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende vocht drinkt. Tijdens de fysieke inspanning wordt geadviseerd om meer te drinken dan de gebruikelijke dagelijkse aanbeveling van 2 liter.
5. Draag comfortabele kleding tijdens het gebruik van dit apparaat, maar vermijd te wijde kleding, want deze zouden ongewild aan bewegende onderdelen van de Mini Trainer kunnen blijven hangen.

7. Opwarmings- en afkoeloefeningen

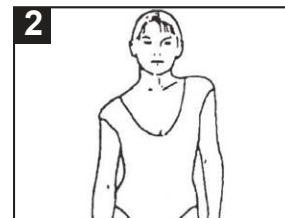
1. Nekoefening:

Beweeg je hoofd langzaam naar rechts totdat je wat spanning in je nek voelt. Laat uw hoofd langzaam op uw borst zakken in een halve cirkel terwijl u uw hoofd naar links draait tot u dezelfde spanning voelt. Herhaal dit meerdere malen.



2. Schouderoefening:

Hef je linker- en rechterschouder om beurten op. Herhaal dit meerdere malen.



3. Arm-oefening:

Strek afwisselend uw linker- en rechterarm tot aan het plafond, totdat u een comfortabele spanning voelt in uw linker- of rechterzij.



4. Dij-oefening:

Steun jezelf aan een muur door er een hand tegenaan te leggen. Reik naar beneden achter je en gebruik je andere hand om je linker- of rechtervoet zo dicht mogelijk bij je billen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal dit twee keer per been.



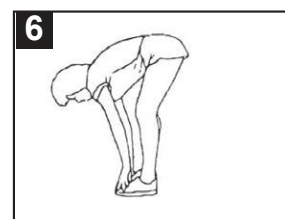
5. Innerlijke dijen-oefening:

Ga op de grond zitten en plaats je voeten zo dat je knieën naar buiten wijzen. Trek je voeten zo veel mogelijk naar binnen, en duw dan langzaam je knieën naar beneden in de richting van de vloer. Houd deze positie indien mogelijk 30 tot 40 seconden vast.



6. Bovenbenen en armen-oefeningen:

Buig je lichaam langzaam naar voren en probeer je voeten met je handen aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar je tenen toe. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden vast.



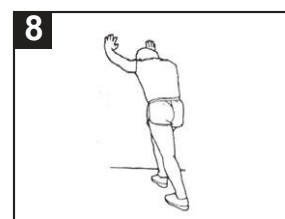
7. Knie-oefening:

Ga op de grond zitten en strek je rechterbeen. Buig je linkerbeen en plaats je voeten tegen je rechterdij. Probeer nu uw rechtervoet met uw rechterhand aan te raken. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden vast en herhaal dit voor uw linkerbeen.



8. Kuitoefening:

Plaats beide handen tegen de muur om uw hele lichaamsgewicht te ondersteunen. Strek uw linkerbeen naar achteren en probeer het 30-40 seconden vast te houden. Herhaal nu de oefening voor uw rechterbeen.



8. Onderhoud

1. De FW15 Trainer heeft minimaal onderhoud nodig.
2. Maak het product schoon met een licht vochtige spons en droog deze met een schone droge doek.
3. Vermijd contact met water.
4. Vermijd langdurige blootstelling aan zonlicht.

9. Specificaties

Model nr.:	Fysic FW15
Gewicht:	7,2kg
Afmetingen (HxBxD):	95 x 40 x 43 cm
Klasse:	HC (Gebruik binnenshuis + lage nauwkeurigheid)
Lichaamsgewicht:	Max. 120kg

Hesdo bv
Aziëlaan 12, 5232 BA
's-Hertogenbosch
The Netherlands

www.fysic.com

Table des matières






1. Consignes de sécurité importantes.....	8
2. Aperçu des pièces.....	9
3. Montage.....	10
4. Insérer ou remplacer la pile.....	12
5. Fonctionnement de l'ordinateur d'entraînement.....	12
6. Conseils importants en matière d'entraînement.....	12
7. Exercices d'échauffement et de récupération.....	13
8. Entretien.....	14
9. Caractéristiques.....	14




1. Consignes de sécurité importantes

- Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. Lisez tous les avertissements et instructions d'utilisation avant l'utilisation. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
- Ce produit est destiné à un usage domestique et interne uniquement.
- N'utilisez cet équipement qu'aux fins spécifiées dans le présent manuel d'utilisation.
- Ce produit n'est pas un jouet et ne peut être utilisé qu'aux fins spécifiées dans le présent manuel d'utilisation.
- Nous suggérons aux personnes handicapées de n'utiliser ce produit que sous la surveillance d'un personnel qualifié.
- Ne laissez pas les enfants monter sur ou tourner autour du produit. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit à tout moment.
- Les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou ayant une interdiction d'exercice intensif doivent réduire leur temps d'entraînement, à moins d'avoir consulté votre médecin.
- Les personnes ayant des blessures ou en convalescence après une opération ne doivent pas utiliser ce produit, sauf après consultation du médecin.
- Le produit ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 120 kg.
- Veillez à ce que le produit soit correctement installé avant de commencer à vous entraîner dessus. Assurez-vous que tous les vis, boulons et écrous sont montés et serrés correctement. N'utilisez que les accessoires fournis avec le produit.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous détectez un problème ou un bruit étrange pendant l'utilisation de votre entraîneur.
- N'utilisez pas d'accessoires endommagés ou cassés.
- Le produit doit être contrôlé régulièrement afin d'éviter les blessures. Vous devez vérifier régulièrement si les vis et les écrous sont bien serrés, ou la présence des fissures ou des bords tranchants, ce qui pourrait entraîner des blessures physiques.
- Placez l'équipement sur une surface stable et plane. Choisissez un endroit où aucune bouche d'aération ne sera bloquée pour éviter toute surchauffe. Veillez à laisser un espace d'un mètre de chaque côté du produit afin de vous entraîner sans entrave.
- Ne placez pas le produit près d'une cheminée ouverte ou d'une source de chaleur similaire.
- Nous vous suggérons de placer une base antidérapante, telle qu'un tapis en caoutchouc, sous l'équipement d'entraînement afin d'éviter d'éventuels dommages au plancher.
- Portez toujours des vêtements protecteurs et confortables lorsque vous utilisez l'équipement d'entraînement. Portez de préférence des chaussures de sport ou aérobic. NE portez PAS de vêtements amples ou bouffants, car ils pourraient se coincer dans le produit.
- Pour utiliser l'entraîneur, il convient de disposer d'un siège stable qui assure la bonne posture de l'utilisateur.
- Gardez les mains, les pieds et les accessoires détachés loin des pièces mobiles.
- Ne restez pas sur les pédales. Les pédales ne sont pas conçues pour une utilisation en position debout.
- Gardez votre dos droit à tout moment pendant l'utilisation, ne vous penchez pas en avant.
- Faites attention à la façon dont votre corps réagit à l'entraînement. Si vous ressentez des douleurs ou si vous avez des vertiges pendant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement, reposez-vous et consultez un médecin.
- N'utilisez pas de produits abrasifs pour nettoyer votre entraîneur.
- Ne stockez pas le produit dans un endroit où il sera en contact avec la lumière directe du soleil ou dans lequel il sera exposé à des températures élevées ou à une humidité excessive.

2. Aperçu des pièces



Numéro	Désignation	Quantité
16	 Vis M10x80	2
17	 Vis M8x12	4
18	 Vis M8x35	1
19	 Vis M8x30	4
20	 Rondelle plate M8xØ16	16

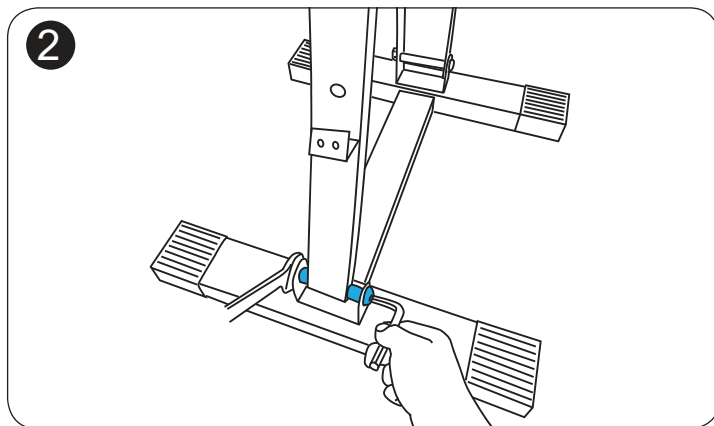
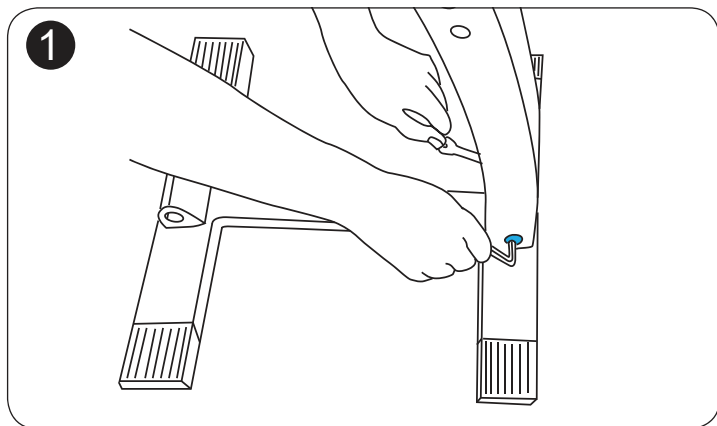
Numéro	Désignation	Quantité
21	 Rondelle plate M8xØ20	4
22	 Écrou M8	9
23	 Écrou M10	2

Description :

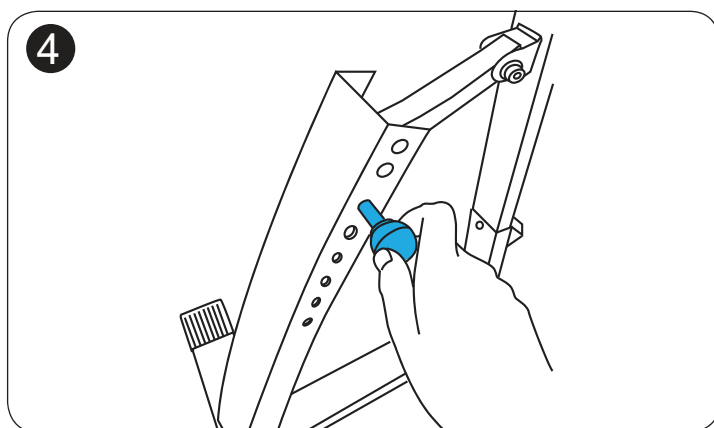
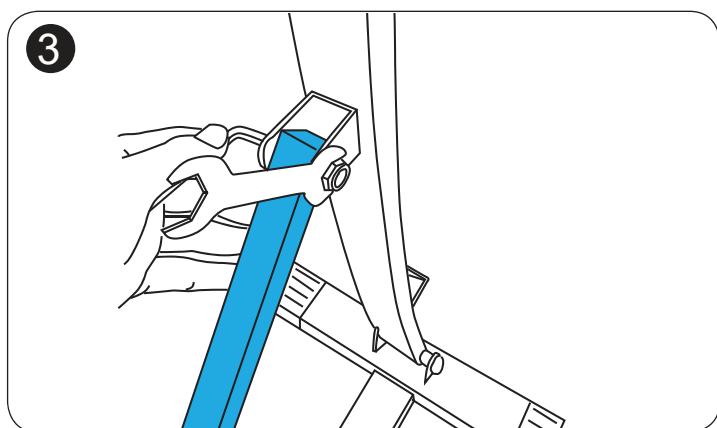
- | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 1. Bouton de résistance | 9. Tube inférieur | 17. Vis M8x12 |
| 2. Essieu avec poignées | 10. Axe avec pédales | 18. Vis M8x35 |
| 3. Vis de serrage | 11. Pédales avec bouton de résistance | 19. Vis M8x30 |
| 4. Tube arche | 12. Base | 20. Rondelle plate M8xØ16 |
| 5. Tube de raccordement | 13. Clé | 21. Rondelle plate M8xØ20 |
| 6. Boulon | 14. Grande clé hexagonale | 22. Écrou M8 |
| 7. Ordinateur d'entraînement | 15. Petite clé hexagonale | 23. Écrou M10 |
| 8. Tube supérieur | 16. Vis M10x80 | |

3. Montage

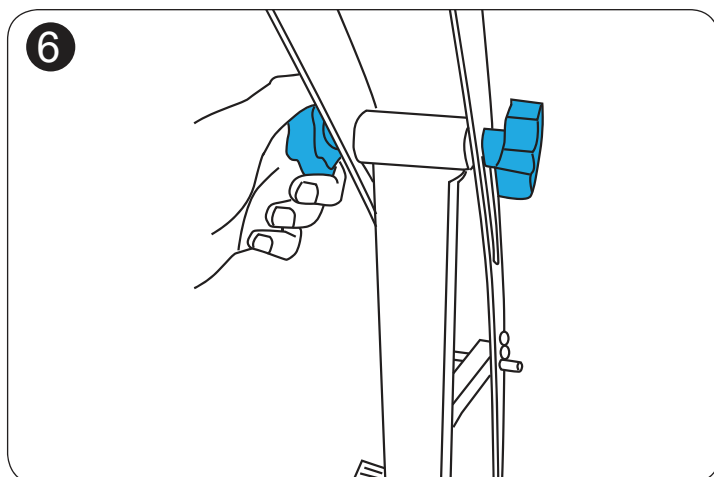
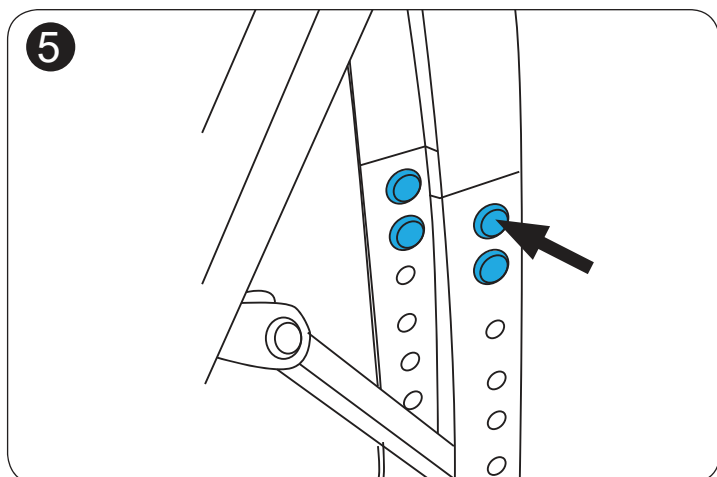
1. Installez le tube inférieur (9) avec les trous vers le haut sur la base (12) à l'aide de la vis M10x80 (16), de 2 rondelles M8xØ20 (21) et de l'écrou M10 (23). Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer les vis. Ne serrez pas encore les vis complètement.
2. Installez le tube arche (4) sur la base (12) à l'aide de la vis M10x80 (16), de 2 rondelles M8xØ20 (21) et de l'écrou M10 (23). Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer les vis. Ne serrez pas encore les vis complètement.



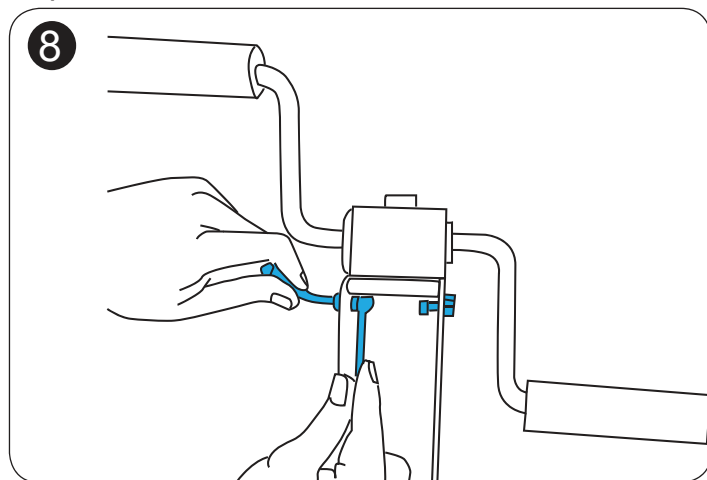
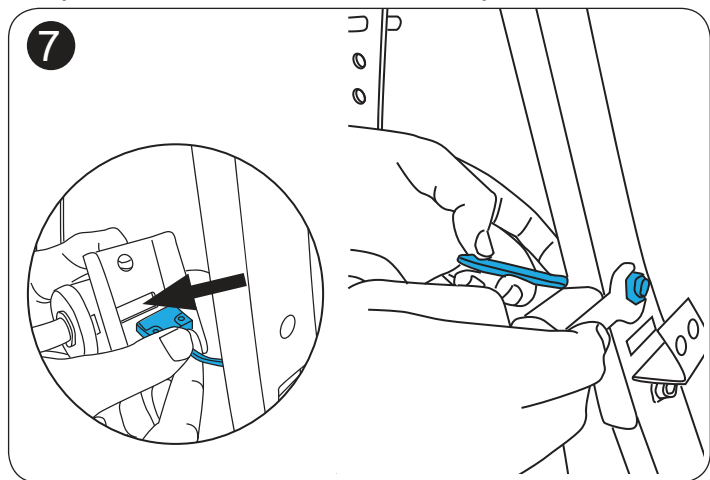
3. Installez le tube de raccordement (5) sur le tube arche (4) à l'aide de la vis M8x35 (18), de 2 rondelles M8xØ16 (20) et de l'écrou M8 (22). Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer les vis. Ne serrez pas encore les vis complètement.
4. Montez le tube de raccordement (5) sur le tube inférieur (9) à l'aide du boulon (6). La hauteur de l'entraîneur FW15 peut être réglée en fixant le tube à un autre endroit dans le tube inférieur.



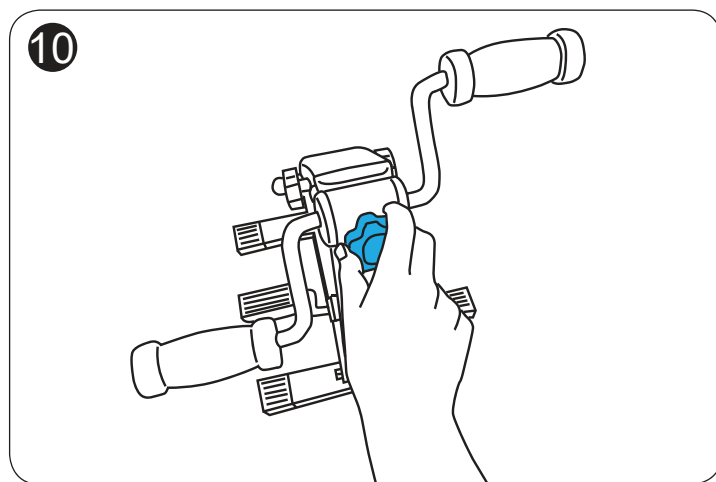
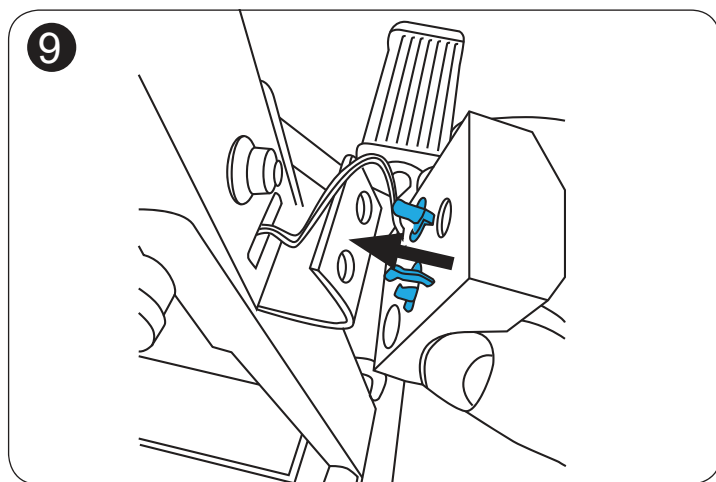
5. Installez le tube supérieur (8) sur le tube inférieur (9) à l'aide de 4 vis M8x30 (19), de 8 rondelles M8xØ16 (20) et de 4 écrous M8 (22). Serrez tout d'abord à la main. Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer complètement les vis.
6. Fixez le tube supérieur (8) au tube arche (4) à l'aide des 2 vis de serrage (3).



7. Installez l'axe avec les pédales (10) sur le tube arche (4) à l'aide de 2 vis M8x12 (17), de 4 rondelles M8xØ16 (20) et de 2 écrous M8 (22). Assurez-vous que l'ordinateur d'entraînement est bien connecté aux pédales, voir le schéma. Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer les vis. Ne serrez pas encore les vis complètement.
8. Installez l'axe avec les poignées (2) sur le tube supérieur (8) à l'aide de 2 vis M8x12 (17), de 2 rondelles M8xØ16 (20) et de 2 écrous M8 (22). Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer les vis. Ne serrez pas encore les vis complètement.



9. Placez l'ordinateur d'entraînement (7) dans le support du tube arche (4) et connectez les câbles.
10. Tournez les boutons de résistance (1 + 11) dans le sens horaire sur l'axe avec les poignées et l'axe avec les pédales.
11. Utilisez finalement la clé (13) et les clés hexagonales (14+15) pour serrer toutes les vis.



Informations générales

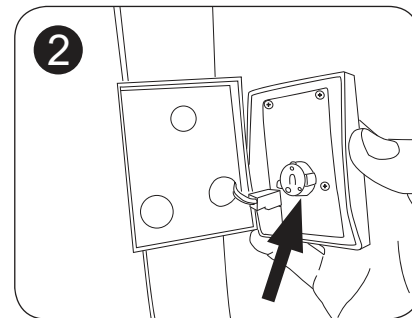
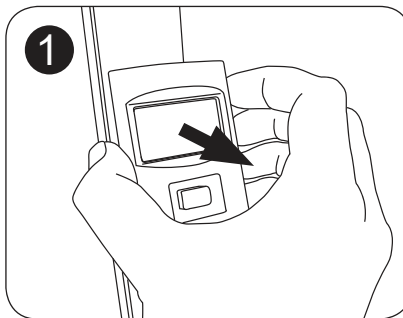
- La sangle de la pédale est réglable en fonction de la taille de votre pied. Relâchez la sangle et choisissez la taille souhaitée, puis rattachez la sangle à la pédale.
- Pendant l'exercice, faites tourner les boutons de résistance (1+11) sur l'axe avec les poignées ou l'axe avec les pédales pour ajuster le niveau de résistance.
Rotation dans le sens horaire = plus grande résistance pendant le cyclisme.
Rotation dans le sens antihoraire = plus faible résistance pendant le cyclisme.

Comment régler la hauteur de l'entraîneur ?

1. Desserrez les vis de serrage (3) sur le tube supérieur (8) de l'entraîneur FW15.
2. Tirez le boulon (6) du tube inférieur (9) et placez-le dans la position souhaitée pour régler la hauteur de l'entraîneur FW15.
3. Serrez les vis de serrage (3) sur le tube supérieur (8).

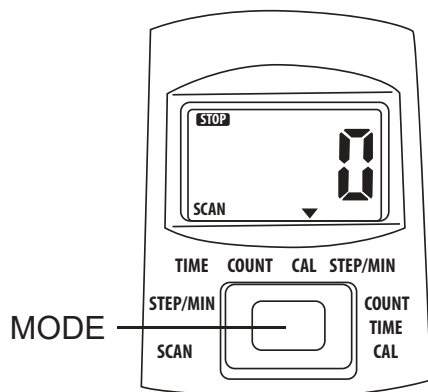
4. Insérer ou remplacer la pile

1. Soulevez doucement la partie supérieure de l'ordinateur d'entraînement du corps. Ne sortez pas complètement l'ordinateur d'entraînement. Le câble doit rester attaché à l'ordinateur. Le compartiment à piles est situé à l'arrière de l'ordinateur d'entraînement.
2. Installez ou remplacez une pile AG13.
3. Remplacez l'ordinateur d'entraînement sur l'entraîneur FW15.



5. Fonctionnement de l'ordinateur d'entraînement

1. L'ordinateur d'entraînement s'allume automatiquement lorsque vous commencez à faire de l'exercice ou lorsque vous appuyez sur le bouton MODE.
2. Les fonctions changent automatiquement au bout de quelques secondes afin que, pendant votre session, vous puissiez suivre la distance, le temps, la consommation totale estimée de calories et les rotations par minute. Si vous préférez une fonction particulière, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que vous trouviez la fonction souhaitée et que « SCAN » ne soit pas visible à l'écran.



DÉCOMPTE	Comptez la distance en mètres.
HEURE	Affiche la durée des sessions d'entraînement écoulée depuis le début de l'entraînement.
CAL	Estimation de la consommation totale de calories depuis le début de l'entraînement.
STEP/MIN	Compte le nombre de rotations par minute.
RECHERCHE	Les fonctions ci-dessus sont affichées successivement pendant 7 secondes.

3. L'ordinateur d'entraînement s'éteint automatiquement si aucun mouvement n'est détecté pendant 4 à 5 minutes.

Remarque 1 : Le calcul des calories brûlées est une estimation et ne doit pas être considéré comme médicalement fiable. Nous vous conseillons de consulter votre médecin ou diététicien pour adapter votre alimentation et votre consommation énergétique en fonction de votre condition physique et des activités sportives que vous comptez pratiquer. Nous vous recommandons également de consulter votre médecin avant de commencer tout nouvel exercice.

Remarque 2 : Vous pouvez réinitialiser l'ordinateur d'entraînement en retirant la batterie ou en maintenant la touche MODE pendant 4 secondes.

Remarque 3 : Il est possible qu'après un certain temps, la visibilité de l'écran diminue. Dans ce cas, vous devrez remplacer la batterie (type AG13).

6. Conseils importants en matière d'entraînement

1. Évitez de soumettre votre corps à des contraintes excessives. Ne vous entraînez pas si vous vous sentez fatigué ou épuisé. Commencez votre programme d'entraînement à faible vitesse et sur de courtes périodes si vous n'êtes pas habitué à l'activité physique.
2. Il n'est pas recommandé de manger 30 minutes avant ou après les séances d'entraînement intensif.
3. Pendant l'entraînement, vérifiez si vous respirez régulièrement et calmement. Pour éviter les blessures dues à l'effort, vous devez toujours vous étirer pour échauffer les groupes de muscles que vous entraînez avant l'exercice, et vous rafraîchir après. Plusieurs exercices de ce type sont décrits à la page suivante.
4. Veillez à boire suffisamment de liquide pendant l'entraînement. En cas de contrainte physique, il est conseillé de boire au-delà des 2 litres par jour habituellement recommandés.
5. Portez des vêtements confortables lorsque vous utilisez cet appareil, mais évitez les vêtements trop larges, car le tissu pourrait se coincer dans les pièces mobiles de cet appareil.

7. Exercices d'échauffement et de récupération

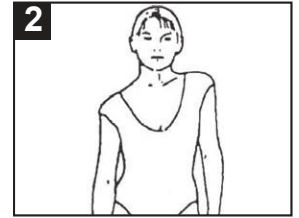
1. Exercices pour le cou :

Déplacez lentement votre tête vers la droite jusqu'à ce que vous sentiez une certaine tension dans votre cou. Abaissez lentement votre tête sur votre poitrine en faisant un demi-cercle et en la tournant vers la gauche jusqu'à ce que vous ressentiez la même tension. Répétez le processus plusieurs fois.



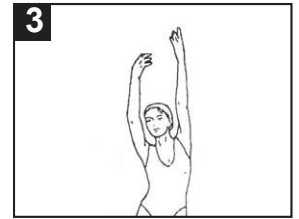
2. Exercices pour les épaules :

Levez alternativement l'épaule droite et l'épaule gauche. Répétez le processus plusieurs fois.



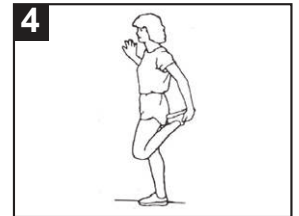
3. Exercices pour les bras :

Étirez alternativement votre bras gauche et votre bras droit vers le haut, jusqu'à ce que vous ressentiez une tension confortable dans votre côté gauche ou droit.



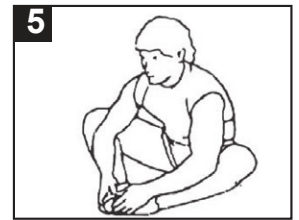
4. Exercices pour les cuisses :

Soutenez-vous contre le mur en y plaçant une main. Penchez-vous vers l'arrière et utilisez votre autre main pour tirer votre pied gauche - ou droit - aussi près que possible de vos fesses. Maintenez cette position pendant 30 secondes et répétez deux fois pour chaque jambe.



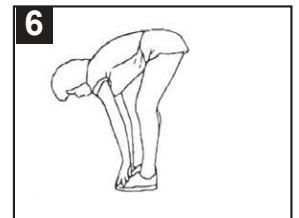
5. Exercice intérieur des cuisses :

Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de sorte que vos genoux soient dirigés vers l'extérieur. Tirez vos pieds autant que possible vers l'intérieur, puis poussez lentement vos genoux vers le sol. Si possible, maintenez cette position pendant 30 à 40 secondes.



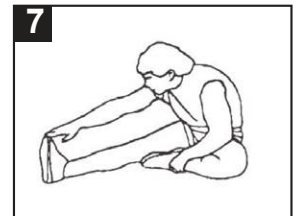
6. Exercice pour les bras et les jambes :

Penchez-vous lentement vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez autant que possible d'atteindre vos orteils. Si possible, maintenez cette position pendant 20 à -30 secondes.



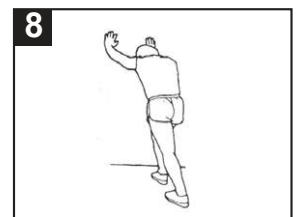
7. Exercice pour les genoux :

Asseyez-vous sur le sol et tendez votre jambe droite. Pliez votre jambe gauche et placez votre pied contre votre cuisse droite. Maintenant, essayez de toucher votre pied droit avec votre main droite. Si possible, maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes et répétez l'exercice pour votre jambe gauche.



8. Exercice pour les mollets :

Placez les deux mains contre le mur pour supporter tout le poids de votre corps. Tendez votre jambe gauche vers l'arrière et essayez de la tenir pendant 30 à 40 secondes. Répétez maintenant l'exercice pour votre jambe droite.



8. Entretien

1. L'entraîneur à double mobilité avec écran ne nécessite qu'un entretien minimal.
2. Nettoyez le produit avec une éponge légèrement humide. Séchez-le à l'aide d'un chiffon sec.
3. Évitez tout contact avec l'eau.
4. Évitez l'exposition prolongée au soleil.

9. Caractéristiques

Modèle n° :	Fysic FW15
Poids :	7,2 kg
Dimensions (H x L x P) :	95 x 40 x 43 cm
Classe :	HC (Utilisation en intérieur + faible précision)
Masse corporelle :	120 kg max.

Hesdo bv
Aziëlaan 12, 5232 BA
's-Hertogenbosch
Pays-Bas

www.fysic.com

Inhalt






1. Wichtige Sicherheitshinweise.....	15
2. Komponenten im Überblick.....	16
3. Montage.....	17
4. Akku einsetzen oder austauschen.....	19
5. Bedienung des Trainingscomputers.....	19
6. Wichtige Tipps zum Training.....	19
7. Aufwärm- und Abkühlübungen.....	20
8. Wartung.....	21
9. Spezifikationen.....	21




1. Wichtige Sicherheitshinweise

- Lesen Sie alle Anleitungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Produkt verwenden. Befolgen Sie alle Warn- und Bedienungshinweise vor Gebrauch. Bewahren Sie diese Anleitung während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf.
- Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch im Haushalt und in Innenräumen bestimmt.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für die in dieser Bedienungsanleitung angegebenen Zwecke.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug und darf nur für die in diesem Benutzerhandbuch angegebenen Zwecke verwendet werden.
- Wir empfehlen behinderten Personen, dieses Produkt nur unter Aufsicht von qualifiziertem Personal zu benutzen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, sich auf dem Produkt oder in dessen unmittelbarer Nähe aufzuhalten. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von dem Produkt fern.
- Personen, denen stark belastende Übungen untersagt sind und Personen mit Herzleiden sollten die Übungsdauer solange gering halten, bis sie ihre/-n Arzt/Ärztin konsultiert haben.
- Personen, die sich von einer Operation noch nicht vollständig erholt haben und Personen mit Wunden sollten dieses Produkt solange nicht benutzen, bis sie ihre/-n Arzt/Ärztin konsultiert haben.
- Das Produkt darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 120 kg wiegen.
- Achten Sie darauf, dass das Produkt korrekt installiert ist, bevor Sie mit dem Training beginnen. Achten Sie darauf, dass alle Schrauben, Bolzen und Muttern ordnungsgemäß montiert und fest angezogen sind. Verwenden Sie nur das mit dem Produkt mitgelieferte Zubehör.
- Wenn während der Benutzung des Heimtrainers ein Problem auftritt oder Sie seltsame Geräusche wahrnehmen, dann unterbrechen Sie umgehend das Training.
- Verwenden Sie kein beschädigtes oder gebrochenes Zubehör.
- Das Produkt muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Muttern fest angezogen sind oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten vorhanden sind, die zu Verletzungen führen können.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile und ebene Oberfläche. Wählen Sie einen Ort, an dem keine Lüftungsöffnungen blockiert werden, um eine Überhitzung zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass auf jeder Seite des Geräts 1 m Platz bleibt, um ungehindert trainieren zu können.
- Stellen Sie das Produkt nicht in der Nähe eines offenen Kamins oder einer ähnlichen Wärmequelle auf.
- Wir empfehlen, eine rutschfeste Unterlage, beispielsweise eine Gummimatte, unter das Trainingsgerät zu legen, um mögliche Schäden am Boden zu vermeiden.
- Tragen Sie bei der Nutzung des Trainingsgeräts stets schützende und bequeme Kleidung. Tragen Sie vorzugsweise Sport- oder Aerobic-Schuhe. Tragen Sie KEINE weite oder bauschige Kleidung, da sich diese im Gerät verfangen kann.
- Für die Benutzung des Heimtrainers benötigen Sie einen stabilen Stuhl, der die richtige Körperhaltung der den Heimtrainer benutzenden Person sicherstellt.
- Halten Sie Hände, Füße und Accessoires von den beweglichen Teilen fern.
- Stellen Sie sich nicht auf die Pedale. Die Pedale wurden nicht für die Benutzung im Stehen entwickelt.
- Halten Sie Ihren Rücken während der Benutzung immer gerade, lehnen Sie sich nicht nach vorne.
- Achten Sie darauf, wie Ihr Körper auf das Training reagiert. Wenn Sie Schmerzen verspüren oder wenn Ihnen während des Trainings schwindelig wird, beenden Sie das Training sofort, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- Benutzen Sie für die Reinigung des Heimtrainers keine aggressiven Produkte.
- Lagern Sie das Produkt nicht an einem Ort, an dem es direkter Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen oder übermäßiger Feuchtigkeit ausgesetzt ist.

2. Komponenten im Überblick



Nummer	Name	Menge
16	 Schraube M10 x 80	2
17	 Schraube M8 x 12	4
18	 Schraube M8 x 35	1
19	 Schraube M8 x 30	4
20	 Flache Unterlegscheibe M8 x Ø16	16

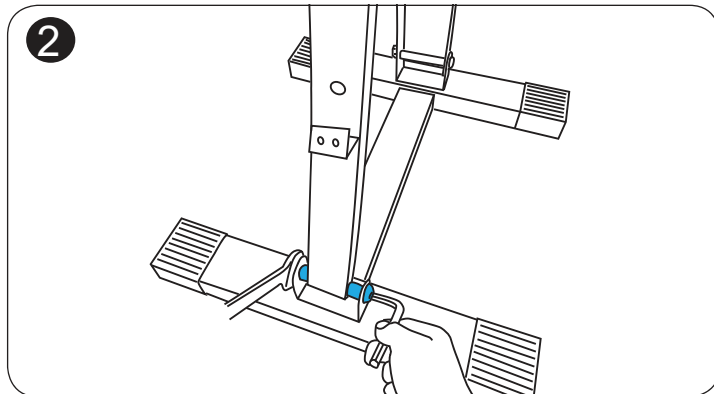
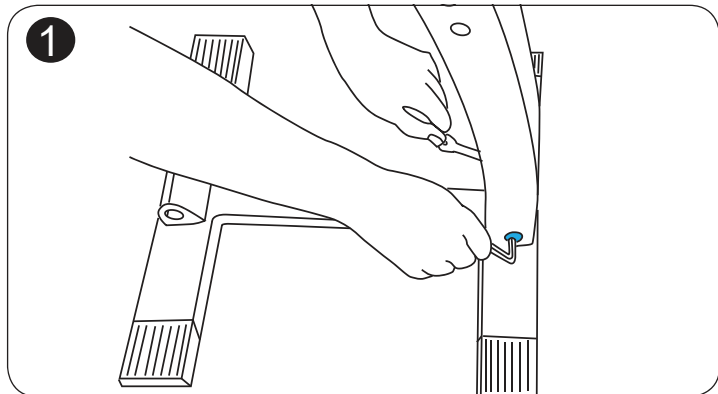
Nummer	Name	Menge
21	 Flache Unterlegscheibe M8 x Ø20	4
22	 Mutter M8	9
23	 Mutter M10	2

Beschreibung:

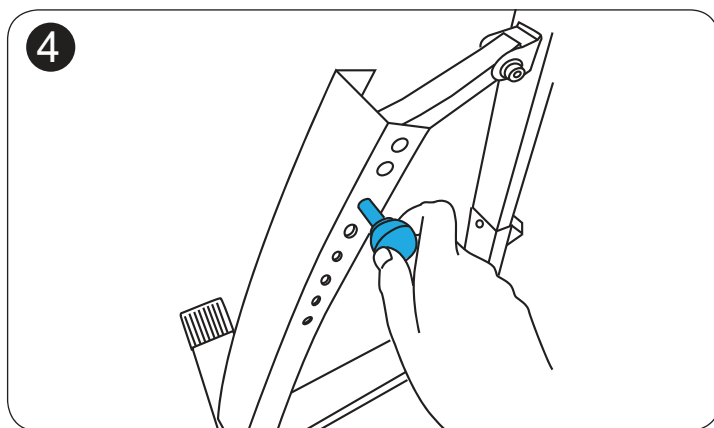
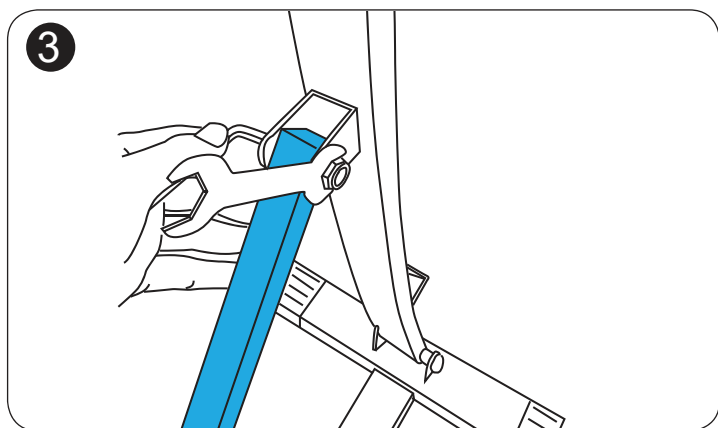
- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Widerstandsdrehknopf | 9. Untere Standsäule | 17. Schraube M8 x 12 |
| 2. Kurbelachse mit Handgriffe | 10. Tretachse mit Pedalen | 18. Schraube M8 x 35 |
| 3. Befestigungsschrauben | 11. Widerstandsdrehknopf Pedale | 19. Schraube M8 x 30 |
| 4. Gebogenes Stützrohr | 12. Standfuß | 20. Flache Unterlegscheibe M8 x Ø16 |
| 5. Verbindungsrohr | 13. Schraubenschlüssel | 21. Flache Unterlegscheibe M8 x Ø20 |
| 6. Bolzen | 14. Großer Sechskantschlüssel | 22. Mutter M8 |
| 7. Trainingscomputer | 15. Kleiner Sechskantschlüssel | 23. Mutter M10 |
| 8. Obere Standsäule | 16. Schraube M10 x 80 | |

3. Montage

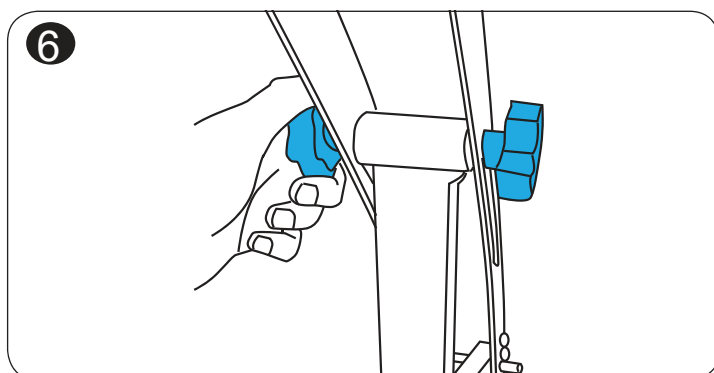
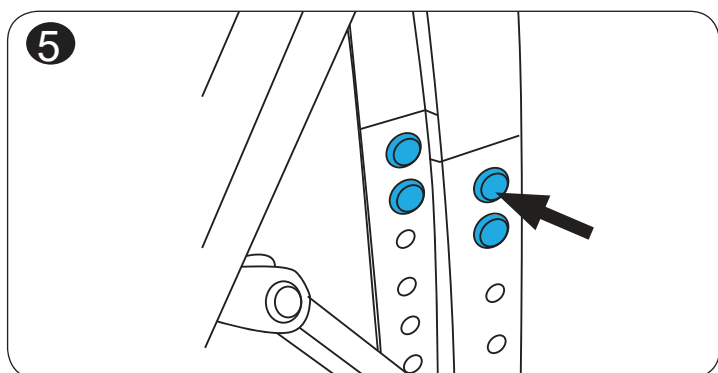
1. Setzen Sie die untere Standsäule (9) mit den Löcher auf die Oberseite des Standfußes (12) und fixieren Sie sie mit Hilfe einer Schraube M10 x 80 (16), 2 Unterlegscheiben M8 x Ø20 (21) und einer Mutter M10 (23). Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel (14 + 15) leicht an. Ziehen Sie die Schrauben jetzt noch nicht fest an.
2. Setzen Sie das gebogene Stützrohr (4) auf den Standfuß (12) und fixieren Sie es mit Hilfe einer Schraube M10 x 80 (16), 2 Unterlegscheiben M8 x Ø20 (21) und einer Mutter M10 (23). Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel (14 + 15) leicht an. Ziehen Sie die Schrauben jetzt noch nicht fest an.



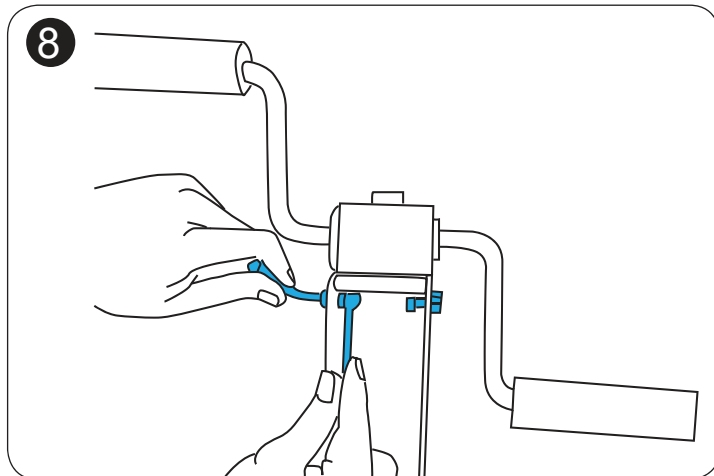
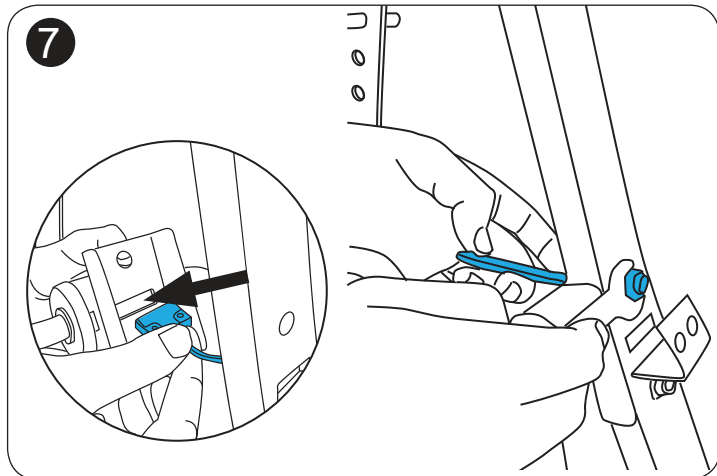
3. Setzen Sie das Verbindungsrohr (5) auf das gebogene Stützrohr (4) und fixieren Sie es mit Hilfe einer Schraube M8 x 35 (18), 2 Unterlegscheiben M8 x Ø16 (20) und einer Mutter M8 (22). Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel (14 + 15) leicht an. Ziehen Sie die Schrauben jetzt noch nicht fest an.
4. Verbinden Sie das Verbindungsrohr (5) mit Hilfe des Bolzens (6) mit der unteren Standsäule (9). Sie können die Höhe Ihres FW15-Heimtrainers einstellen, indem Sie das Verbindungsrohr mit Hilfe des Bolzens mit einem anderen Loch der unteren Standsäule verbinden.



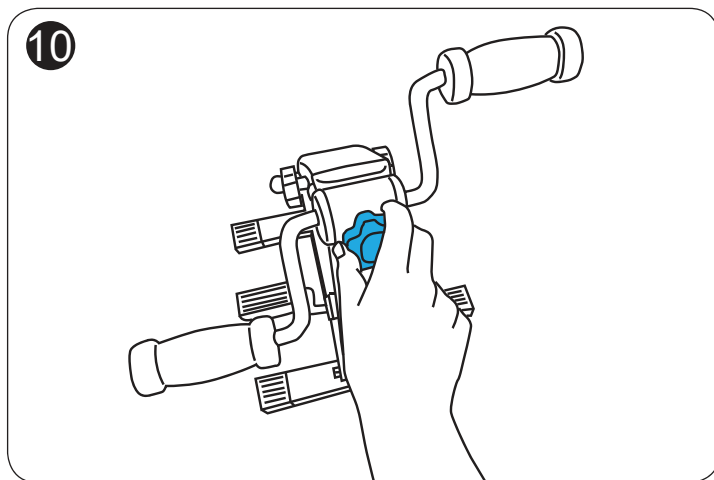
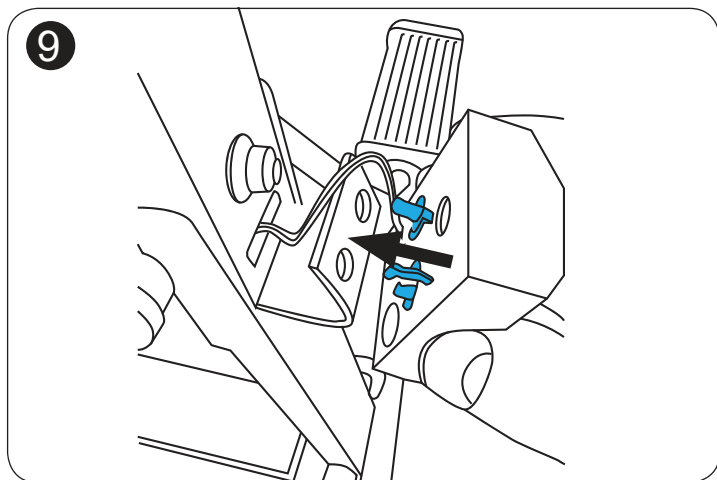
5. Setzen Sie die obere Standsäule (8) auf die untere Standsäule (9) und fixieren Sie sie mit Hilfe von 4 Schraube M8 x 30 (19), 8 Unterlegscheiben M8 x Ø16 (20) und 4 Muttern M8 (22). Ziehen Sie alle Schrauben zuerst mit der Hand an. Ziehen Sie danach die Schrauben mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel (14 + 15) fest an.
6. Verbinden Sie die obere Standsäule (8) mit Hilfe von 2 Befestigungsschrauben (3) mit dem gebogenen Stützrohr (4).



7. Montieren Sie die Tretachse mit Pedalen (10) mit Hilfe von 2 Schraube M8 x 12 (17), 4 Unterlegscheiben M8 x Ø16 (20) und 2 Muttern M8 (22) am gebogenen Stützrohr (4). Vergewissern Sie sich, dass die zum Trainingscomputer führenden Kabel an den Pedalen angeschlossen sind (siehe Abbildung). Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel (14 + 15) leicht an. Ziehen Sie die Schrauben jetzt noch nicht fest an.
8. Montieren Sie die Kurbelachse mit Handgriffen (2) mit Hilfe von 2 Schraube M8 x 12 (17), 2 Unterlegscheiben M8 x Ø16 (20) und 2 Muttern M8 (22) an der oberen Standsäule (8). Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel (14 + 15) leicht an. Ziehen Sie die Schrauben jetzt noch nicht fest an.



9. Setzen Sie den Trainingscomputer (7) in die dafür vorgesehene Aufnahme des gebogenen Stützrohrs (4) und schließen Sie die Kabel an.
10. Drehen Sie den Widerstandsdruckknopf der Tretachse mit Pedale (11) und der Kurbelachse mit Handgriffen (1) in Uhrzeigersinn.
11. Ziehen Sie abschließend mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel (14 + 15) alle Schrauben fest an.



Allgemeine Informationen

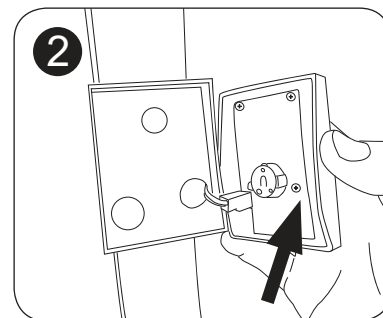
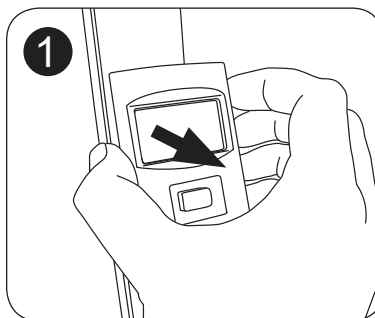
- Das Pedalband können Sie entsprechend Ihrer Fußgröße verstellen. Lösen Sie das Pedalband, wählen Sie die gewünschte Größe aus und fixieren Sie es wieder am Pedal.
- Drehen Sie während des Trainings den Widerstandsdruckknopf der Tretachse mit Pedale (11) und der Kurbelachse mit Handgriffen (1), um den gewünschten Tret- bzw. Kurbelwiderstand einzustellen. Drehen in Uhrzeigersinn = Erhöhen des Tret- bzw. Kurbelwiderstandes. Drehen gegen den Uhrzeigersinn = Verringern des Tret- bzw. Kurbelwiderstandes.

Wie wird die Höhe des Heimtrainers eingestellt?

1. Lösen Sie die Befestigungsmuttern (3) an der oberen Standsäule (8) Ihres FW15-Heimtrainers.
2. Ziehen Sie den Bolzen (6) aus der unteren Standsäule (9) heraus und stecken Sie ihn an der gewünschten Position wieder hinein, um die Höhe Ihres FW15-Heimtrainers einzustellen.
3. Ziehen Sie die Befestigungsschrauben (3) an der oberen Standsäule (8) wieder fest.

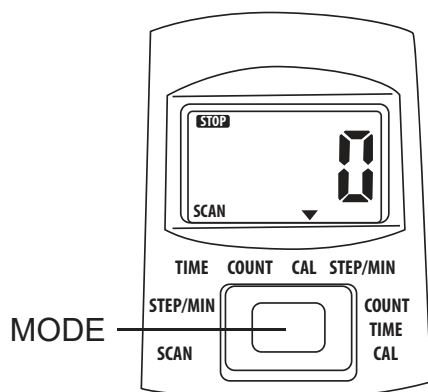
4. Akku einsetzen oder austauschen

1. Trennen Sie vorsichtig die Oberseite des Trainingscomputers von dessen Unterseite. Nehmen Sie den Trainingscomputer nicht vollständig heraus. Das Kabel muss mit dem Computer verbunden bleiben. Das Batteriefach befindet sich hinter dem Trainingscomputer.
2. Ersetzen oder legen Sie eine Knopfzelle vom Typ AG13 ein.
3. Setzen Sie den Trainingscomputer wieder auf sein Unterteil.



5. Bedienung des Trainingscomputers

1. Der Trainingscomputer schaltet sich automatisch ein, wenn Sie Ihre Übung beginnen oder wenn Sie die MODE-Taste drücken.
2. Die Funktionsanzeige ändert sich alle paar Sekunden, sodass Sie während Ihrer Übung immer einen Überblick über die zurückgelegte Entfernung, die Übungszeit, die insgesamt verbrauchten Kalorien und die Umdrehungen pro Minute haben. Wenn Sie einen bestimmten Funktionswert dauerhaft angezeigt haben möchten, dann drücken Sie die MODE-Taste solange, bis der gewünschte Funktionswert angezeigt und „SCAN“ (SCANNEN) auf dem Display nicht mehr angezeigt wird.



ZÄHLEN	Zählt die Entfernung in Metern.
ZEIT	Zeigt die seit Trainingsbeginn verstrichene Zeit der Trainingseinheit an.
CAL	Schätzt den gesamten Kalorienverbrauch seit dem Beginn der Trainingseinheit.
STEP/MIN	Zählt die Umdrehungen pro Minute.
SCAN	Die einzelnen Funktionswerte werden nacheinander 7 Sekunden lang angezeigt.

3. Der Trainingscomputer schaltet sich automatisch aus, wenn 4 – 5 Minuten lang keine Bewegung erkannt wird.

Hinweis 1: Die Berechnung des Kalorienverbrauchs ist eine Schätzung und darf nicht als medizinisch zuverlässig angesehen werden. Wir empfehlen Ihnen, dass Sie Ihre/-n Arzt/Ärztin oder Ihre/-n Ernährungsberater/-in konsultieren, um Ihre Diät/Ihren Energieverbrauch und Ihre sportlichen Aktivitäten entsprechend Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit anzupassen. Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, vor dem Beginn neuer Übungen Ihre/-n Arzt/Ärztin zu konsultieren.

Hinweis 2: Sie können Ihren Trainingscomputer rücksetzen, indem Sie kurz die Knopfzelle herausnehmen oder 4 Sekunden lang die MODE-Taste gedrückt halten.

Hinweis 3: Es ist möglich, dass nach einer Weile die Lesbarkeit des Displays nachlässt. In diesem Fall ist es notwendig, die Knopfzelle (Typ AG13) mit einer neuen zu ersetzen.

6. Wichtige Tipps zum Training

1. Vermeiden Sie übermäßige Belastungen Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich müde oder erschöpft fühlen. Beginnen Sie Ihren Trainingsplan mit niedrigen Geschwindigkeiten und kurzen Zeiträumen, wenn Sie körperliche Aktivität nicht gewohnt sind.
2. Wir empfehlen, 30 Minuten vor oder nach intensiven Trainingseinheiten nicht zu essen.
3. Überprüfen Sie während des Trainings, ob Sie regelmäßig und ruhig atmen. Um Verletzungen durch Überlastung zu vermeiden, sollten Sie die Muskelgruppen, die Sie trainieren, vor dem Training immer dehnen und aufwärmen und danach abkühlen. Mehrere solcher Übungen sind auf der nächsten Seite beschrieben.
4. Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei körperlicher Belastung empfehlen wir, mehr als die übliche Tagesempfehlung von 2 Litern zu trinken.
5. Tragen Sie bequeme Kleidung während der Verwendung dieses Geräts, vermeiden Sie jedoch zu weite Kleidung, da sich Stoff in den beweglichen Teilen verfangen könnte.

7. Aufwärm- und Abkühlübungen

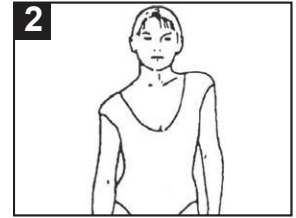
1. Nacken:

Bewegen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts, bis Sie eine leichte Spannung im Nacken spüren. Senken Sie den Kopf langsam in einem Halbkreis auf die Brust, während Sie den Kopf nach links drehen, bis Sie die gleiche Spannung spüren. Wiederholen Sie dies mehrmals.



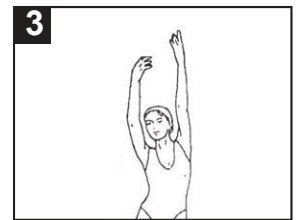
2. Schultern:

Heben Sie abwechselnd die linke und rechte Schulter an. Wiederholen Sie dies mehrmals.



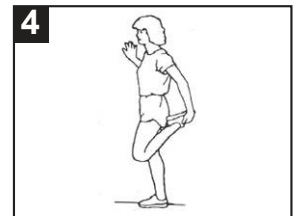
3. Arme:

Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm nach oben zur Decke, bis Sie eine angenehme Spannung in der linken oder rechten Seite spüren.



4. Oberschenkel:

Stützen Sie sich an der Wand ab, indem Sie eine Hand an die Wand legen. Greifen Sie hinter sich und ziehen Sie mit der anderen Hand Ihren linken oder rechten Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung zweimal pro Bein.



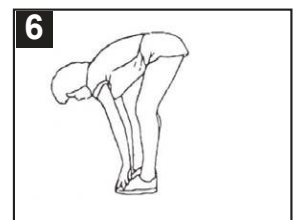
5. Schenkelpartien:

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße so auf, dass die Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie die Füße so weit wie möglich nach innen und drücken Sie dann langsam die Knie nach unten in Richtung Boden. Wenn möglich, halten Sie diese Position für 30 bis 40 Sekunden.



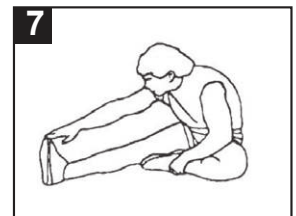
6. Oberschenkel und Arme:

Beugen Sie Ihren Körper langsam nach vorne und versuchen Sie, Ihre Füße mit den Händen zu berühren. Greifen Sie so weit wie möglich nach Ihren Zehen. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit für 20 - 30 Sekunden.



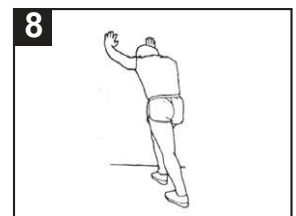
7. Knie:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein. Beugen Sie das linke Bein und legen Sie Ihren Fuß gegen Ihren rechten Oberschenkel. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Fuß mit der rechten Hand zu berühren. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit für 20 - 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung für das linke Bein.



8. Waden:

Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab, um Ihr gesamtes Körpergewicht zu abstützen. Strecken Sie Ihr linkes Bein nach hinten und versuchen Sie, diese Position für 30 - 40 Sekunden zu halten. Wiederholen Sie nun die Übung für Ihr rechtes Bein.



8. Wartung

1. Ihr FW15-Doppelheimtrainer benötigt nur wenig Wartung.
2. Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Schwamm. Trocknen Sie es mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.
3. Vermeiden Sie den Kontakt mit Wasser.
4. Setzen Sie das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum direkter Sonneneinstrahlung aus.

9. Spezifikationen

Modell:	Fysic FW15
Gewicht:	7,2 kg
Abmessung (H x B x T):	95 x 40 x 43 cm
Klasse:	HC (Innenraumnutzung + geringe Genauigkeit)
Körpergewicht:	Max. 120 kg

Hesdo bv
Aziëlaan 12, 5232 BA
's-Hertogenbosch
Niederlande

www.fysic.com

Table of contents

1. Important safety warnings	22
2. Overview parts.....	23
3. Assembly	24
4. Place or replace the battery.....	26
5. Operation of the training computer	26
6. Important training advice	26
7. Warm-up and cool-down exercises	27
8. Maintenance	28
9. Specifications	28




1. Important safety warnings

- Read all the instructions in this manual before using the product. Follow all warnings and operating instructions prior to use. Keep this manual for the entire life of the product.
- This product is intended for domestic and indoor use only.
- Only use this equipment for the purposes specified in this user manual.
- This product is not a toy and may only be operated for the purposes specified in this user manual.
- We suggest handicapped persons to use this product only under supervision of qualified personnel.
- Do not allow children on or around the product. Keep children and pets away from the product at all times.
- People with a heart condition or with a prohibition to exercise intensively should reduce training time unless you have consulted your doctor.
- People with wounds or who have not yet recovered properly after surgery should not use this product unless you have consulted your doctor.
- The product should not be used by people weighing more than 120 kg.
- Take care that the product is installed correctly before you start to train on it. Ensure that all screws, bolts and nuts are mounted and tightened correctly. Only use accessories provided with the product.
- Stop the training immediately if you detect any problem or a strange noise while you use your bike.
- Do not use damaged or broken accessories.
- The product must be checked regularly in order to avoid injuries. You should check regularly whether screws and nuts are well tightened, or if hair-cracks or sharp edges are present, which could lead to physical injuries.
- Place the equipment on a stable and flat surface. Select a placement where no air vent will be blocked to prevent any overheating. Ensure that 1 meter space is left on each side of the product in order to train unhindered.
- Do not place the product near an open fireplace or similar heat source.
- We suggest placing a skid-proof base, such as a rubber mat, under the workout equipment in order to avoid possible damage to the floor.
- Always wear protective and comfortable clothes while using the workout equipment. Preferably wear sport or aerobic shoes. DO NOT wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the product.
- To use the bike you need a stable chair that ensures the correct posture of the user.
- Keep hands, feet and loose accessories away from moving parts.
- Do not stand on the pedals. The pedals were not designed to be used while standing.
- Keep your back straight at all times during use, do not lean forward.
- Pay attention to how your body reacts on the training. If you feel any pain, or if you become dizzy while exercising, stop immediately, rest and consult a physician.
- Do not use abrasive products to clean your bike.
- Do not store the product in a location where it will be in contact with direct sunlight or where it will be exposed to high temperatures or excessive humidity.

2. Overview parts



Number	Name	Quantity
16	 Screw M10x80	2
17	 Screw M8x12	4
18	 Screw M8x35	1
19	 Screw M8x30	4
20	 Flat washer M8xØ16	16

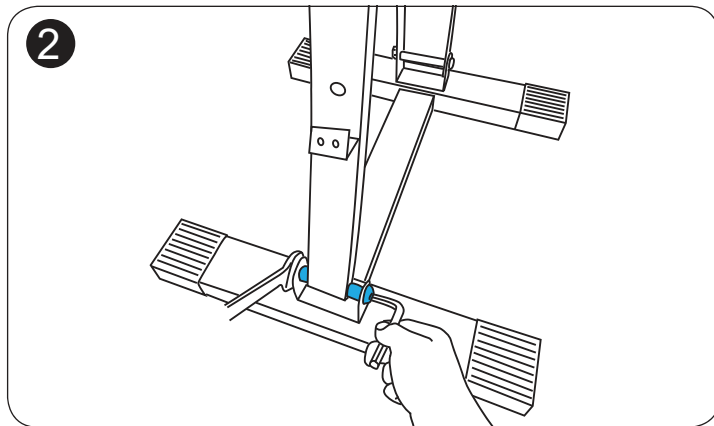
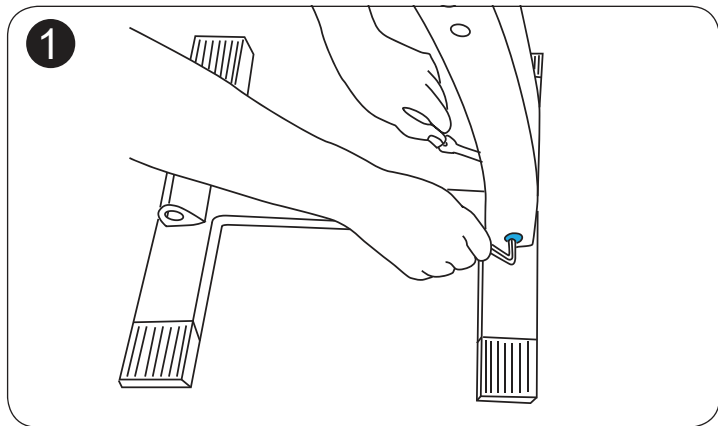
Number	Name	Quantity
21	 Flat washer M8xØ20	4
22	 Nut M8	9
23	 Nut M10	2

Description:

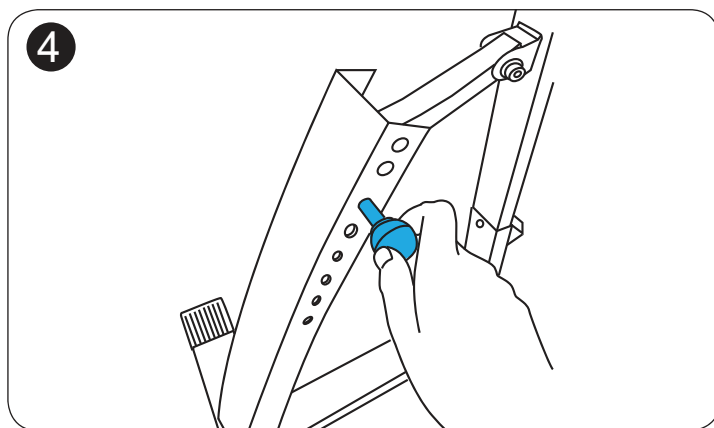
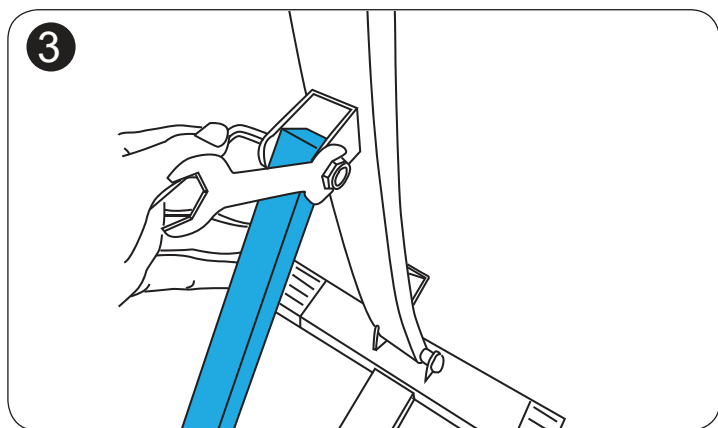
- | | | |
|------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1. Resistance knob | 9. Lower tube | 17. Screw M8x12 |
| 2. Axle with handgrips | 10. Axle with pedals | 18. Screw M8x35 |
| 3. Tightening screws | 11. Resistance knob pedals | 19. Screw M8x30 |
| 4. Arched tube | 12. Base | 20. Flat washer M8xØ16 |
| 5. Connecting tube | 13. Wrench | 21. Flat washer M8xØ20 |
| 6. Bolt | 14. Hexagonal wrench big | 22. Nut M8 |
| 7. Trainingscomputer | 15. Hexagonal wrench small | 23. Nut M10 |
| 8. Upper tube | 16. Screw M10x80 | |

3. Assembly

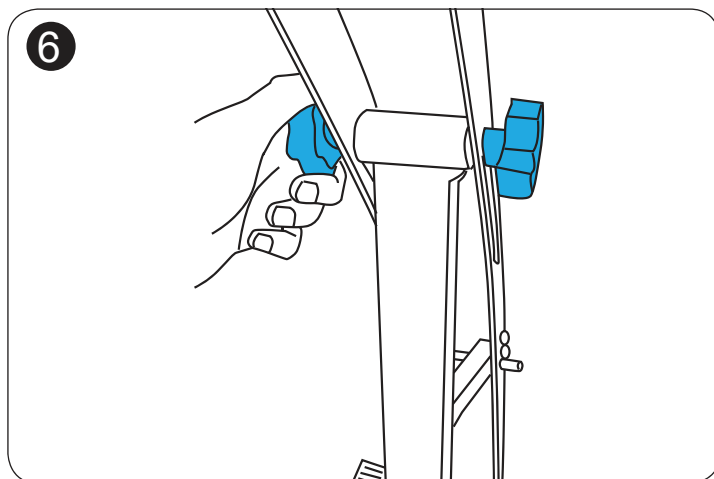
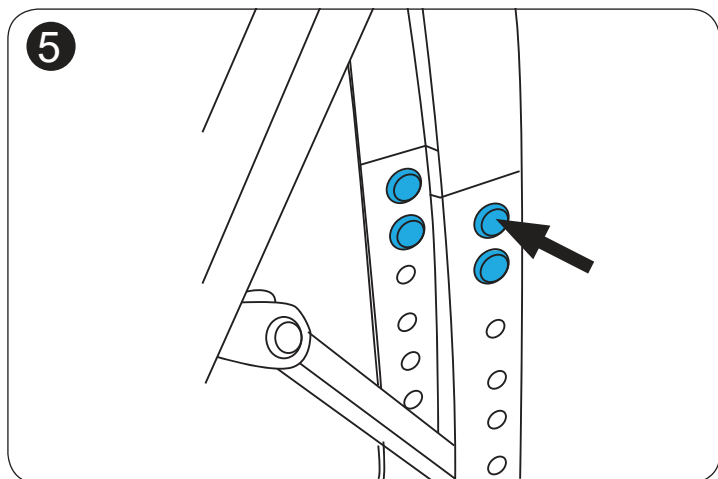
1. Install the lower tube (9) with the holes at the top on the base (12) with the screw M10x80 (16), 2 pieces of washers M8xØ20 (21) and the nut M10 (23). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.
2. Install the arched tube (4) on the base (12) with the screw M10x80 (16), 2 pieces of washers M8xØ20 (21) and the nut M10 (23). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



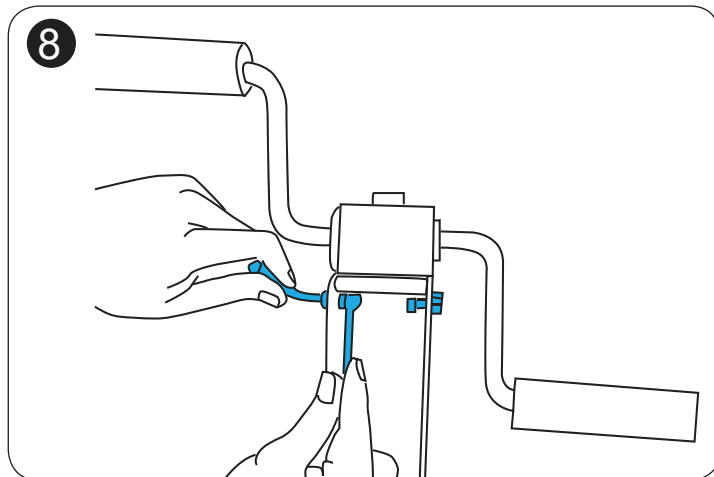
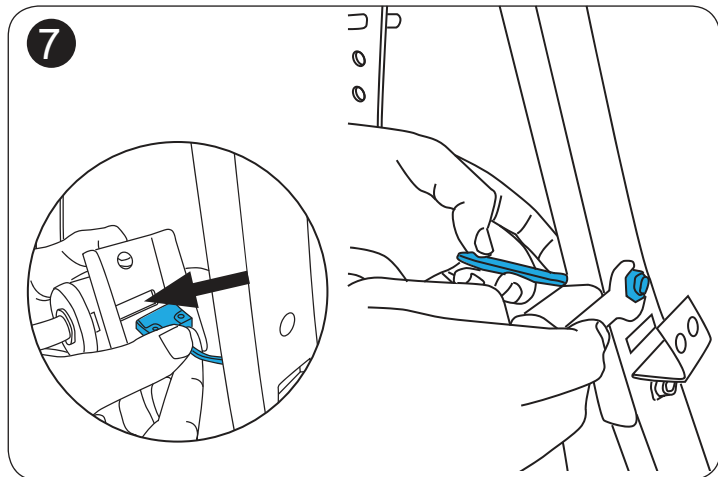
3. Install the connecting tube (5) to the arched tube (4) with the screw M8x35 (18), 2 pieces of washers M8xØ16 (20) and the nut M8 (22). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.
4. Assemble the connecting tube (5) to the lower tube (9) with the bolt (6). The height of the FW15 trainer can be adjusted by securing the tube in another place in the lower tube.



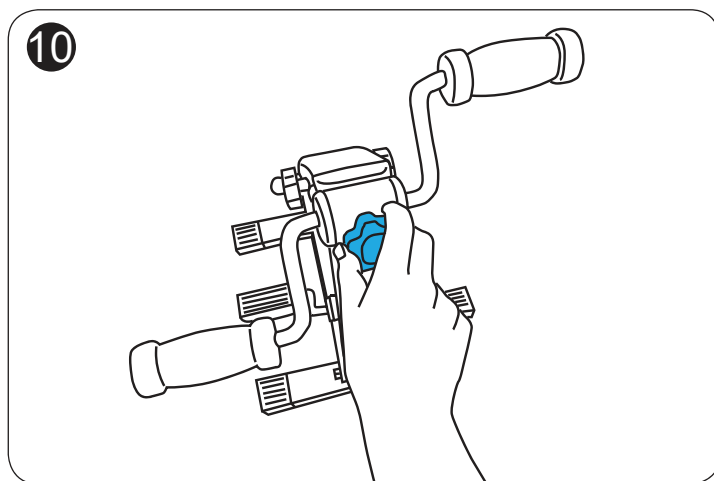
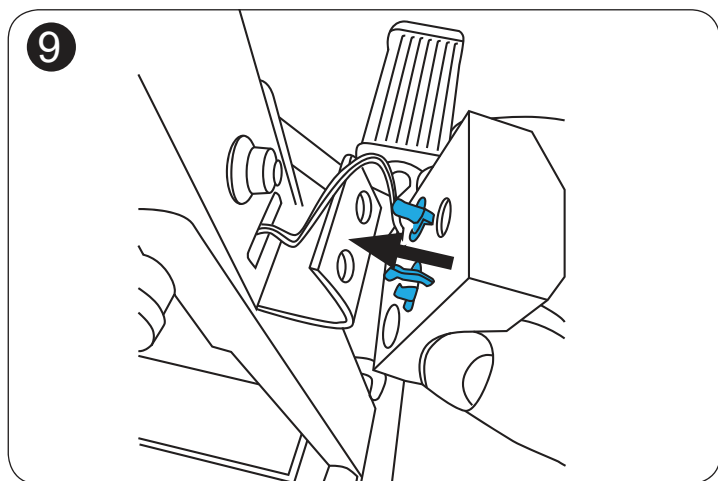
5. Install the upper tube (8) to the lower tube (9) with 4 pieces of screws M8x30 (19), 8 pieces of washers M8xØ16 (20) and 4 pieces of nuts M8 (22). Tighten everything first by hand. Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to fully tighten the screws.
6. Fix the upper tube (8) to the arched tube (4) using the 2 tightening screws (3).



7. Install the axle with pedals (10) to the arched tube (4) with 2 pieces of screws M8x12 (17), 4 pieces of washers M8xØ16 (20) and 2 pieces of nuts M8 (22). Make sure that the connection of the training computer is connected to the pedals, see the drawing. Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.
8. Install the axle with handgrips (2) to the upper tube (8) with 2 pieces of screws M8x12 (17), 2 pieces of washers M8xØ16 (20) and 2 pieces of nuts M8 (22). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



9. Place the training computer (7) in the stand of the arched tube (4) and connect the cables.
10. Turn the resistance knobs (1 + 11) on the axle with handgrips and axle with pedals.
11. Finally, use the wrench (13) and hexagonal wrenches (14+15) to tighten all screws.



General information

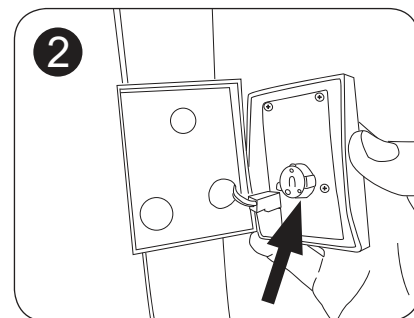
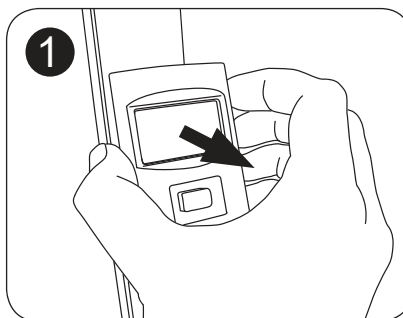
- The pedal strap is adjustable according to your foot size. Release the strap and choose the desired size and reattach the strap to the pedal.
- During exercise, rotate the resistance knobs (1+11) on the axle with handgrips or axle with pedals to adjust the resistance level.
 Clockwise rotation = more resistance during cycling.
 Counter-clockwise rotation = less resistance during cycling.

How to adjust the height of the bike?

1. Loosen the tightening screws (3) on the upper tube (8) of the FW15 Trainer.
2. Pull the bolt (6) out of the lower tube (9) and place it in the desired position to adjust the height of the FW15 Trainer.
3. Tighten the tightening screws (3) to the upper tube (8).

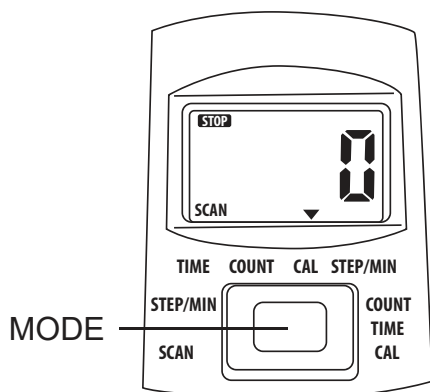
4. Place or replace the battery

1. Gently lift the upper part of the training computer from the body. Do not take the training computer out completely. The cable must remain attached to the computer. The battery compartment is situated behind the training computer.
2. Install or replace a AG13 battery.
3. Place the training computer back at the FW15 trainer.



5. Operation of the training computer

1. The training computer automatically switches on when you start exercising or when you press the MODE button.
2. The functions change automatically after a couple of seconds so that during your session you can keep track the distance, time, total estimated calorie consumption and rotations per minute. If you prefer one particular function, then press the MODE button till you have found the desired function and "SCAN" is not visible in the display.



COUNT	Counts the distance in meters.
TIME	Displays the time of the training session elapsed since the beginning of the training session.
CAL	Estimates the total calorie consumption from the beginning of the workout.
STEP/MIN	Counts the number of rotations per minute.
SCAN	The above functions are displayed consecutively for 7 seconds.

3. The training computer switches itself off automatically if no movement is detected for 4-5 minutes.

Note 1: The calculation of calories burned is an estimation and should not be considered medically reliable. We suggest consulting your doctor or dietician to adapt your diet and energy consumption depending on you physical condition, and the sporting activities you intend to be involved in. We also recommend that you consult your doctor prior to beginning any new exercise.

Note 2: You can reset the training computer by removing the battery or by holding the MODE key for 4 seconds.

Note 3: It is possible that after a while the visibility of the display decreases. In that case you will need to replace the battery (type AG13).

6. Important training advice

1. Avoid excessive strain on your body. Do not train if you feel tired or exhausted. Start your training schedule at low speeds and short periods if you are not used to physical activity.
2. It is not recommended to eat 30 minutes before or after intensive training sessions.
3. During training, check if you breath regularly and calmly. To avoid injury by strain, you should always stretch to warm up the muscle groups you are training before exercising, and cool down afterwards. Several such exercises are described on the next page.
4. Ensure you drink enough fluids during training. During physical duress it is advised to drink more than the usual daily recommendation of 2 litres.
5. Wear comfortable clothing while using this device, but avoid overly wide clothing as cloth could get stuk in the moving parts of this device.

7. Warm-up and cool-down exercises

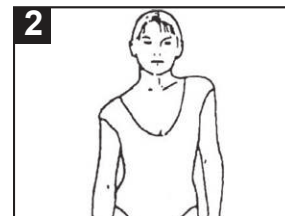
1. Neck-exercise:

Move your head slowly to the right until you feel some tension in your neck. Slowly lower your head on your chest in a half-circle as you turn your head to the left until you feel the same tension. Repeat several times.



2. Shoulder-exercise:

Raise your left and right shoulder intermittently. Repeat several times.



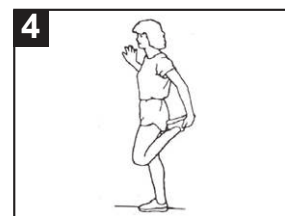
3. Arm-exercise:

Alternately stretch your left arm and right arm up to the ceiling, until you feel a comfortable tension in your left or right side.



4. Thigh-exercise:

Support yourself on the wall by placing one hand against it. Reach down behind you and use your other hand to pull your left -or right foot as close to your buttocks as possible. Hold this position for 30 seconds and repeat twice per leg.



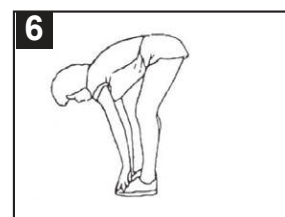
5. Inner thigh-exercise:

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees point outwards. Pull your feet as much inward as possible, then slowly push your knees down toward the floor. If possible, hold this position for 30 to 40 seconds.



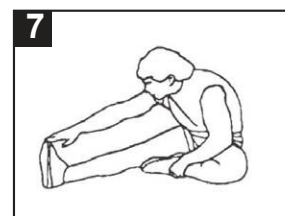
6. Upper legs and arms-exercise:

Slowly bend your body forward and try to touch your feet with your hands. Reach as far to your toes as possible. If possible, hold this position for 20-30 seconds.



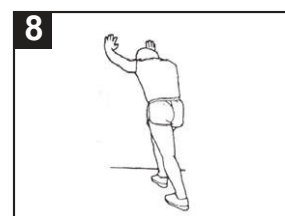
7. Knee-exercise:

Sit on the floor and stretch your right leg. Bend your left leg and place your feet against your right thigh. Now, try to touch your right foot with your right hand. If possible, hold this position for 20-30 seconds and repeat for your left leg.



8. Calf-exercise:

Place both hands against the wall to support your entire body weight. Stretch your left leg backwards and try to hold it for 30-40 seconds. Now repeat the exercise for your right leg.



8. Maintenance

1. The FW15 Double mobility exercise bike requires minimal maintenance.
2. Clean the product with a slightly damp sponge. Dry with a clean dry cloth.
3. Avoid contact with water.
4. Avoid prolonged exposure to the sun.

9. Specifications

Model no.:	Fysic FW15
Weight:	7.2kg
Dimensions (HxWxD):	95 x 40 x 43 cm
Class:	HC (Indoor use + low accuracy)
Body mass:	Max. 120kg

Hesdo bv
Aziëlaan 12, 5232 BA
's-Hertogenbosch
The Netherlands

www.fysic.com

Hesdo bv
Aziëlaan 12, 5232 BA
's-Hertogenbosch
The Netherlands

www.fysic.com



v1.0