

Gebruiksaanwijzing  
Mode d'emploi  
Bedienungsanleitung  
Users manual  
Käyttöohje  
Brukerhåndbok  
Användarhandbok  
Brugervejledning

---



**FYSIC**®

FW-18



# INHOUDSOPGAVE

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN	7
WAARSCHUWING	8
AANWIJZINGEN VOOR HET AFVOEREN	8
ONDERDELENLIJST	8
MONTAGE	9
BESTURING EN GEBRUIK	10
BELANGRIJK TRAININGSADVIES	10
OPWARMEN / AFKOELEN	11
OEFENINGEN	12
VERKLARING VAN CONFORMITEIT	12
SPECIFICATIES	12
GARANTIE	12

# SOMMAIRE

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ	13
AVERTISSEMENT	14
MISE AU REBUT DE L'APPAREIL	14
TABLE DES COMPOSANTS	14
MONTAGE	15
CONTRÔLE ET UTILISATION	16
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT / D'ÉTIREMENT	17
EXERCICES	18
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ	18
SPÉCIFICATIONS	18
CONDITIONS DE GARANTIE	18

# INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN	19
WARNUNG	20
ENTSORGUNG DES GERÄTS	20
ZUBEHÖR-LISTE	20
MONTAGE	21
BEDIENUNG UND BENUTZUNG	22
WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING	22
AUFWÄRMÜBUNGEN / COOL-DOWN	23
ÜBUNGEN	24
KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	24
TECHNISCHE DATEN	24
GARANTIE	24

## TABLE OF CONTENTS

SAFETY INSTRUCTIONS	25
WARNING	26
DISPOSAL OF THE DEVICE	26
TABLE OF COMPONENTS	26
ASSEMBLY	27
CONTROLS AND USAGE	28
IMPORTANT ADVICE DURING TRAINING	28
WARM-UP / COOL-DOWN	29
EXERCISES	30
DECLARATION OF CONFORMITY	30
SPECIFICATIONS	30
WARRANTY	30

# SISÄLLYSLUETTELO

TURVALLISUUSOHJEET	31
VAROITUS	32
LAITTEEN HÄVITTÄMINEN	32
OSALUETTELO	32
KOKOAMINEN	33
SÄÄTIMET JA KÄYTTÖ	34
TÄRKEITÄ NEUVOJA HARJOITTELUUN	35
LÄMMITTELY/JÄÄHDYTTELY	36
HARJOITUKSET	37
VAATIMUSTENMUKAISUUSVAKUUTUS	37
TEKNISET TIEDOT	37
TAKUU	37

# INNHOLDSFORTEGNELSE

SIKKERHETSINSTRUKSER	38
ADVARSEL	39
AVHENDING AV ENHETEN	39
INNHOLDSFORTEGNELSE	39
MONTERING	40
KONTROLLER OG BRUK	41
VIKTIGE RÅD FOR TRENING	41
OPPVARMING/NEDKJØLING	42
ØVELSER	43
SAMSVARSERKLÆRING	43
SPESIFIKASJONER	43
GARANTI	44

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SÄKERHETSANVISNINGAR	45
WARNING	46
KASSERA ENHETEN	46
FÖRTECKNING ÖVER KOMPONENTER	46
MONTERING	47
KONTROLLER OCH ANVÄNDNING	48
VIKTIGA RÅD UNDER TRÄNING	48
VÄRMA UPP/VARVA NED	49
ÖVNINGAR	50
FÖRSÄKRAN OM ÖVERSTÄMMELSE	50
SPECIFIKATIONER	50
GARANTI	50

# INDHOLDSFORTEGNELSE

SIKKERHEDSANVISNINGER	51
ADVARSEL	52
BORTSKAFFELSE AF APPARATET	52
INDHOLDSFORTEGNELSE	52
MONTERING	53
BETJENING OG BRUG	54
VIGTIGE RÅD UNDER TRÆNINGEN	54
OPVARMNING/NEDKØLING	55
ØVELSER	56
OVERENSSTEMMELSESERKLÆRING	56
SPECIFIKATIONER	56
GARANTI	56

De foto's dienen ter illustratie. Wijzigingen voorbehouden.

Les photos n'ont qu'une valeur illustratives et sont sujettes à modifications.

Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.

The photos are as illustration. Subject to change.

Kuvat ovat kuvituskuvia. Oikeus muutoksiin pidätetään.

Bildene er kun til illustrasjon. Det kan bli utført endringer.

Bilderna är endast illustrationer. Kan komma att ändras.

## VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

1. Dit apparaat is geen speelgoed en dient alleen gebruikt te worden voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Lees de onderstaande voorschriften zorgvuldig door voordat u dit apparaat in gebruik neemt.
2. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van dit apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. In geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
3. Raadpleeg altijd eerst uw arts voordat u dit apparaat of andere fitness-apparaten in gebruik neemt.
4. Draag altijd veilige en gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van fitness-apparatuur. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobic-schoenen.
5. Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn of druk op uw gewrichten voelt.
6. Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat deze in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die zijn meegeleverd.
7. Gebruik het apparaat niet indien het beschadigd of kapot is.
8. Let in het bijzonder op de reactie van uw lichaam na gebruik. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan liggen en kom niet overeind totdat u zich beter voelt.
9. Gebruik dit apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het apparaat nooit buiten.
10. Gebruik dit apparaat alleen voor doeleinden zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing.
11. Gebruik geen onderdelen die niet meegeleverd zijn of geleverd worden voor gebruik bij dit product.
12. Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van dit fitness-apparaat bevinden
13. Wij adviseren gehandicapte of mindervalide personen dit apparaat alleen te gebruiken in bijzijn van gekwalificeerde begeleiders.
14. Het apparaat dient eerst stil te staan, voordat u het apparaat verlaat.
15. Het maximaal toelaatbare gewicht op dit apparaat is 120 kg.
16. Plaats het apparaat op een stabiele en vlakke ondergrond. Zorg ervoor dat op de plaats waar u het apparaat neerzet openingen van warmte of ventilatieroosters NIET geblokkeerd worden.
17. Alle personen die het apparaat gebruiken dienen op de hoogte te zijn gebracht van de waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen.
18. Zorg ervoor dat u aan alle kanten rondom het apparaat 1M ruimte heeft zodat u ongehinderd kunt trainen.
19. Draai u niet om terwijl u op het apparaat aan het trainen bent. Kijk altijd recht voor u uit.
20. Wij raden u aan een mat onder het apparaat te leggen om mogelijke schade aan de vloer te voorkomen.
21. Het apparaat dient regelmatig nagekeken te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Dit bekent ook dat men regelmatig dient te kijken of bouten en moren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren geconstateerd worden en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
22. Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient het apparaat direct buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
23. Let op! U dient geen sigaretten, vuur e.d. te gebruiken in de buurt van het apparaat, daar sommige kunststof onderdelen brandbaar zijn.
24. Gebruik het apparaat niet voor een hete kachel en/of open haard.
25. Plaats de stekker altijd in een geaard stopcontact. Zorg dat u de stekker goed in het stopcontact plaatst.
26. Neem altijd de stekker uit het stopcontact indien u het apparaat niet in gebruik heeft, wanneer u het apparaat reinigt of wanneer u het apparaat demonteert om kans op elektrische schokken te voorkomen. Laat het apparaat nooit onbeheerd achter zolang het is aangesloten op het elektriciteitsnet. Trek de stekker nooit uit het stopcontact door aan de draad te trekken - maar gebruik altijd het stevigere gedeelte van de stekker.
27. Let erop dat de kabel, op welke manier dan ook, niet ingeklemd wordt. Verdraai de kabel nooit en voorkom dat er knopen inkomen. Wanneer u een beschadiging aan de stroomkabel constateert, dient u in geen geval op het apparaat te trainen.

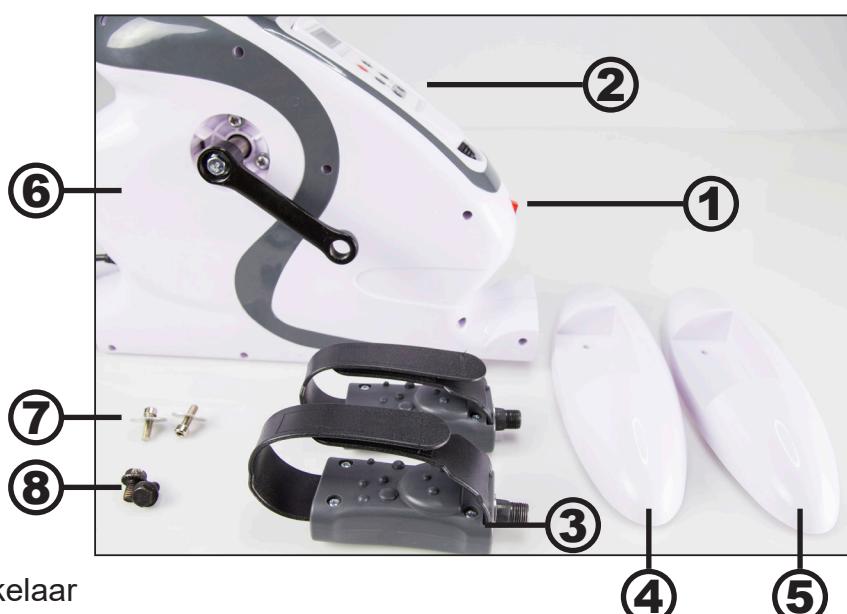
## WAARSCHUWING

Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Lees de gehele gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u met de training begint. Wij zijn in geen geval verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld. Bewaar deze instructies zorgvuldig. Letsel kan ontstaan door incorrect of buitensporig gebruik. Let op: het maximale toelaatbare gewicht op dit apparaat is 120 kg. De gebruiksaanwijzing is samengesteld om het monteren van dit apparaat eenvoudiger te maken en tevens het juiste gebruik uit te leggen. Zorg ervoor dat u de handleiding uitvoerig leest. Om u zelf bekend te maken met de onderdelen van het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage en gebruik over te gaan, eerst de overzichtstekening nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen. Bekijk de onderdelenlijst om te verifiëren welke onderdelen aanwezig zijn. Voor montage verwijzen wij naar de volgende pagina.

## AANWIJZINGEN VOOR HET AFVOEREN

Verpakkingen kunnen worden hergebruikt of worden teruggeleid naar de grondstofkringloop. Gooi verpakkingsmateriaal dat u niet meer nodig hebt op voorgeschreven wijze weg. Wij adviseren echter om deze te bewaren, zodat bij transport dit apparaat adequaat verpakt kan worden. Als u bij het uitpakken transportschade constateert, neemt u dan meteen contact op met de handelaar. Dit toestel mag niet samen met het huishoudelijke afval worden afgevoerd! Iedere verbruiker is verplicht alle elektrische of elektronische apparaten bij een verzamelpunt in zijn stad of in een winkel af te geven, zodat deze op een milieuvriendelijke wijze kunnen worden afgevoerd, onafhankelijk of deze schadelijke stoffen bevat.

## ONDERDELENLIJST



1. Aan/Uit-schakelaar
2. Regelaar
3. Pedalen
4. Voorste steunvoet
5. Achterste steunvoet
6. Basiseenheid
7. Schroeven met platte ringen
8. Bouten
9. Gereedschap (niet afgebeeld)

## MONTAGE

### Stap 1:

Bevestig de voorste en achterste voet zoals in de afbeeldingen weergegeven met behulp van bouten (7) aan de basiseenheid (6).



### Stap 2:

Bevestig het linker en rechter pedaal (3) zoals in de afbeelding weergegeven wordt en draai deze goed aan met het grotere gereedschap.



Draai de bouten (8) aan de andere zijde van de pedaalbouten goed aan met het kleinere gereedschap.

## BESTURING EN GEBRUIK



1. Druk voor het inschakelen op de schakelaar (1) aan de voorzijde van de basiseenheid (6)
2. Zet nu eerst uw voeten in de pedalen.
3. U kunt kiezen om een vooraf ingesteld programma te volgen door eerst op de mode knop te drukken om tussen programma's 1 tot 5 te kiezen en hierna de AAN-toets in te drukken op het bedieningspaneel, of om een training te doen die u zelf kunt bepalen door direct op de aan-toets te drukken.
4. Het apparaat begint nu te werken op snelheid 1. Als u niks doet blijft deze 5 minuten doorwerken.
5. Met de - en + toetsen kunt u een andere snelheid instellen
6. Met de TIME-toets kunt u de tijd met een minuut verhogen, tot 15 minuten. Als u de knop nogmaals indrukt wanneer de timer al op 15 minuten staat zal de timer nog maar een enkele minuut lopen.  
Afwisselend wordt op het display weergegeven wat de snelheidsinstelling is, hoe lang het apparaat zal doorwerken, welke afstand u zou hebben afgelegd en hoeveel calorieën u heeft verbrand. Welke waarde wordt weergegeven wordt getoond door de lampjes onder het scherm. Door de MODE-toets in te drukken kunt u wisselen tussen deze weergaven, die dan niet meer automatisch wisselen.
7. Als u harder trapt dan de elektronisch bepaalde snelheid dan zal het aantal afgelegde meters en verbrachte calorieën incorrect worden weergegeven. U kunt enkel de verbrachte calorieën en afgelegd aantal meters enkel bekijken terwijl het apparaat in gebruik is.
8. Het is mogelijk om andersom te trappen door de REVERSE-toets in te drukken. Het apparaat zal nu even pauzeren om daarna de trap-richting te wijzigen op dezelfde snelheid als u in heeft gesteld.
9. Zodra de ingestelde tijd is afgelopen zal het apparaat een keer piepen en stoppen met werken.
10. Als u tegengewicht geeft of veel gewicht op de pedalen zet, kunnen de pedalen niet bewegen. Het apparaat zal dan stoppen met werken. Druk opnieuw op de AAN-toets om de training opnieuw te starten. In dit geval raden wij aan direct een hogere snelheid te selecteren.

## BELANGRIJK TRAININGSADVIES

1. Vermijd overbelasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsprogramma langzaam als u niet gewend bent aan lichamelijke activiteiten.
2. Dertig minuten voor en na inspannende training wordt aangeraden om te eten.
3. Controleer tijdens de training of u gelijkmatig en rustig ademt. Om blessures te vermijden moet u altijd goed opwarmen vóór en afkoelen na de training. Er staan oefeningen beschreven op de volgende pagina.
4. Zorg dat u tijdens de training voldoende drinkt. Bij lichamelijke belasting wordt aangeraden om meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 2 liter per dag te drinken.
5. Draag gemakkelijk zittende kledij terwijl u dit apparaat gebruikt, maar vermijd wijde kledingstukken, aangezien deze in de bewegende onderdelen van het apparaat kunnen vastraken.

## OPWARMEN/AFKOELEN

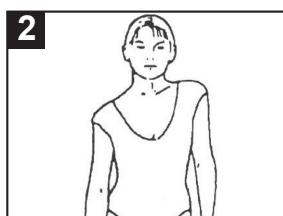
### 1. Nek-oefening:

Buig uw hoofd langzaam naar rechts en voel de spanning in uw nek. Laat uw hoofd langzaam zakken tot op uw borst in een halve cirkel en draai dan uw hoofd naar links en voel weer de comfortabele spanning in uw nek.



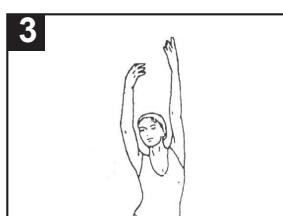
### 2. Schouder-oefening:

Hef uw linker- en rechterschouder afwisselend op.



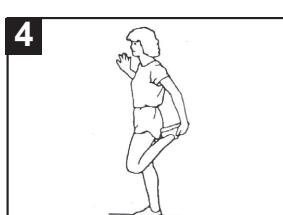
### 3. Arm-oefening:

Strek afwisselend uw linker- en rechterarm in de richting van het plafond. Voel de spanning in uw linker en rechter zijde. Herhaal deze oefening meerdere keren.



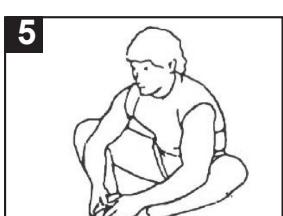
### 4. Dij-oefening:

Ondersteun uzelf door uw hand op een muur te plaatsen. Reik naar beneden, achter u, en trek uw linker- of rechterschoot zo dicht mogelijk tegen uw billen op. U voelt nu een comfortabele spanning in de voorwand van uw dijbeen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been.



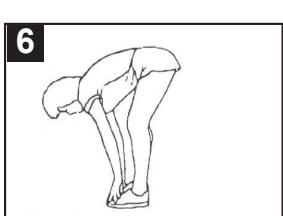
### 5. Binnenkant dijbeen-oefening:

Ga op de vloer zitten en plaats uw voeten zodanig dat uw knieën naar buiten gericht zijn. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar binnen toe. Druk hierna uw knieën voorzichtig naar beneden. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



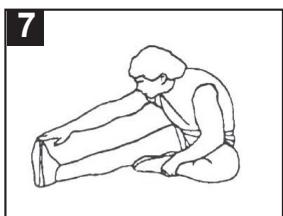
### 6. Bovenbenen en -arm-oefening:

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



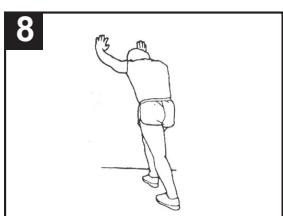
### 7. Knie-oefening:

Ga op de vloer zitten en strek uw rechter been. Buig uw linker been en plaats uw voet tegen uw rechter dijbeen. Probeer nu uw rechter voet aan te raken met uw rechter hand. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan en herhaal deze met uw linker been gestrekt.



### 8. Kuit-oefening:

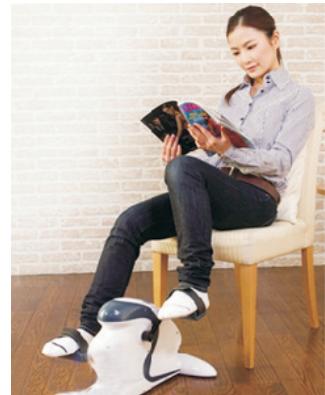
Plaats beide handen tegen een muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linker been naar achteren en houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden vast. Wissel dit nu af met uw rechter been.



## OEFENINGEN

Wij raden voor dit apparaat de hier onderstaande drie oefeningen aan:

1. Met uw rug op de grond liggend uw benen trainen
2. Op een stoel zittend uw benen trainen
3. Met het apparaat op een tafel uw armen trainen



## VERKLARING VAN CONFORMITEIT

Het toestel voldoet aan de essentiële voorwaarden en voorzieningen zoals omschreven in de Europese richtlijn 1999/5/EC. De verklaring van conformiteit is beschikbaar op onze website (Zie de achterzijde van deze handleiding)

## SPECIFICATIES

Modelnummer:	Fysic FW-18
Spanning:	230V / 50Hz
Vermogen:	70W
Gewicht:	5.5Kg
Programma's:	P1 - Snelheid 1, 2, 3, 4 en 5, daarna andersom trappen met dezelfde standen 30 seconden per niveau. P2 - Snelheid 2, 3, 4, 5 en 6, daarna andersom trappen met dezelfde standen 15 seconden per niveau. P3 - Snelheid 3, 5, 7, 9 en 11, daarna andersom trappen met dezelfde standen 20 seconden per niveau P4 - Snelheid 4, 6, 8, 10, 12, daarna andersom trappen met dezelfde standen 20 seconden per niveau P5 - Snelheid 5, 10, 5 en 10, daarna andersom trappen met dezelfde standen 30 seconden per niveau

## GARANTIE

Op dit Fysic apparaat heeft u een garantie van 24 maanden na aankoopdatum. Wij garanderen gedurende die periode de kosteloze herstelling van defecten ontstaan door materiaal- en constructiefouten. Een en ander ter uiteindelijke beoordeling van de importeur.

**HOE TE HANDELEN:** Bemerkt u een defect, raadpleeg dan eerst deze gebruiksaanwijzing. Geeft deze hieromtrent geen uitsluitsel, raadpleeg dan de serviceafdeling van FYSIC.

**DE GARANTIE VERVALT:** Bij ondeskundig gebruik, foutieve aansluiting, gebruik van niet originele onderdelen of toebehoren, verwaarlozing en bij defecten ontstaan door vocht, vuur, overstroming, blikseminslag en natuur rampen. Bij onbevoegde wijzigingen en/of reparaties door derden. Bij onjuist transport van het apparaat zonder geschikte verpakking en indien het apparaat niet vergezeld is van dit garantiebewijs en de aankoopbon. Iedere verdere aansprakelijkheid, met name voor eventuele gevolgschade, is uitgesloten.

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

1. Cet équipement n'est pas un jouet et ne peut être utilisé que de la façon mentionnée dans ce manuel de l'utilisateur. Lisez attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser cet équipement pour la première fois.
2. Les enfants, dans leur enthousiasme, sont prompts à utiliser cet équipement de façon inappropriée. Si des enfants reçoivent la permission d'utiliser l'appareil, ils doivent être supervisés et recevoir les instructions concernant l'utilisation appropriée de cet appareil. L'appareil ne peut en aucun cas être utilisé comme jouet.
3. Consultez toujours votre médecin de famille avant de commencer à vous entraîner sur cet appareil ou un autre équipement de mise en forme.
4. Portez toujours des vêtements confortables et vous protégeant lorsque vous utilisez l'appareil. Portez de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic.
5. Si vous ressentez un malaise soudain ou qu'un problème survient, vous devez immédiatement arrêter de vous entraîner. Ceci est également valable si vous ressentez une douleur ou une pression sur vos articulations.
6. Faites attention à ce que l'appareil soit correctement installé avant de commencer à vous entraîner dessus. Assurez-vous que toutes les vis, écrous et boulons soient en place et soient bien serrés. N'utilisez que les accessoires recommandés et fournis par l'importateur.
7. N'utilisez pas d'appareil endommagé ou cassé.
8. Avant toute chose, prêtez attention à la façon de votre corps réagit à l'entraînement. Les vertiges sont un signe indiquant que vous vous êtes entraîné de façon trop intensive avec l'appareil. Si vous ressentez des vertiges, allongez-vous sur le sol et ne vous relevez que lorsque vous vous sentez bien à nouveau.
9. Utilisez toujours l'appareil sur une surface propre et lisse.
10. N'utilisez cet appareil que dans le but mentionné dans le présent manuel.
11. N'utilisez que les accessoires recommandés par le fabricant.
12. Faites attention à ce qu'aucun objet pointu ne se trouve dans le voisinage direct de l'appareil de mise en forme.
13. Nous conseillons aux personnes handicapées de n'utiliser cet appareil qu'en présence de personne responsables et qualifiées.
14. L'appareil doit être complètement arrêté avant que vous ne le quittiez.
15. Le poids maximal supporté par l'appareil est de 120Kg.
16. Placez l'appareil sur une surface plate et stable. Positionnez-le de façon à ce qu'aucun orifice de chauffage ou de ventilation ne soit obstrué.
17. Assurez-vous que toutes les personnes utilisant le Mini-Bike soient au courant des instructions de fonctionnement et des notes de mise en garde.
18. Assurez-vous qu'il y ait un espace libre d'environ 1m de chaque côté de l'appareil afin de pouvoir vous entraîner sans contraintes.
19. Ne vous retournez pas lorsque vous vous entraînez sur l'appareil, regardez toujours vers l'avant, dans l'axe des marches.
20. Nous vous suggérons de placer un support antidérapant comme un tapis en caoutchouc ou un dispositif similaire sous l'appareil afin d'éviter de risquer d'endommager le sol.
21. L'appareil doit être régulièrement inspecté afin d'éviter les blessures. Ceci signifie vérifier régulièrement si toutes les vis et tous les boulons sont bien serrés et s'il y a des micro-fissures ou des arêtes tranchantes, etc. pouvant mener à des dommages physiques.
22. Les composants défectueux doivent être remplacés immédiatement. Si ceci s'avère impossible, l'appareil ne doit pas être utilisé tant qu'il n'est pas réparé.
23. Attention ! Évitez la fumée ou les flammes
24. Attention ! Évitez bien la proximité d'un four chaud ou d'un foyer ouvert.
25. Insérez la fiche dans une prise murale liée à la masse d'entraînement, assurez-vous que la fiche soit bien enfoncee dans la prise murale et qu'elle ne bouge pas.
26. Débranchez toujours la fiche si vous n'utilisez pas l'appareil, si vous le nettoyez, si vous procédez à son entretien ou si vous le montez afin d'éviter de vous électrocuter. Ne laissez jamais le Mini-Bike sans surveillance lorsque qu'il est branché sur l'alimentation secteur. Débranchez-le toujours en tirant sur la fiche et non sur le cordon d'alimentation.
27. Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne soit pas bloqué par d'autres objets. Ne tordez pas le cordon. Si vous remarquez des dommages sur le cordon d'alimentation, ne vous entraînez en aucun cas avec l'appareil.

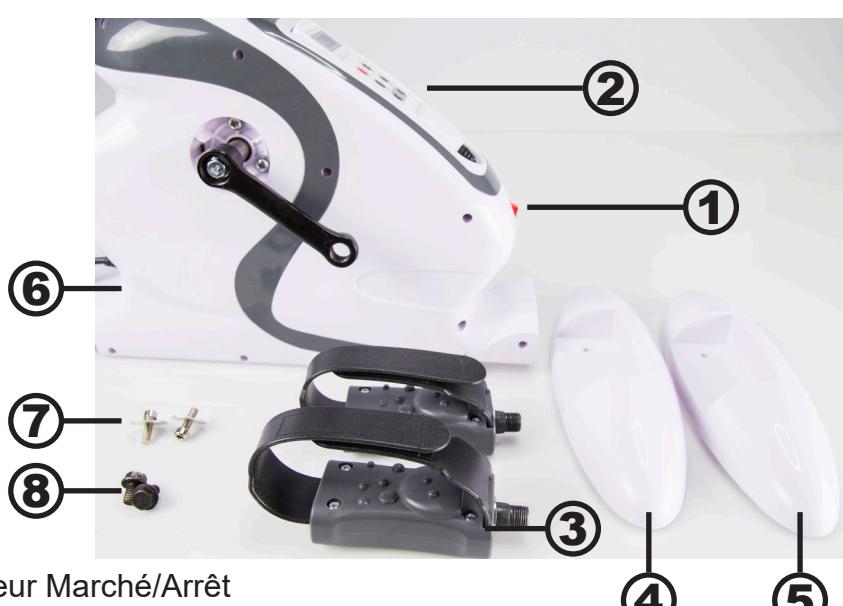
## **AVERTISSEMENT**

Consultez votre médecin de famille avant de commencer à vous entraîner avec cet appareil. Si vous désirez vous entraîner de façon régulière et intensive, vous devez d'abord obtenir l'accord de votre médecin. Ceci est particulièrement valable pour les personnes de plus de 35 ans ainsi que pour les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez attentivement l'intégralité du manuel d'utilisation avant de débuter l'entraînement. Nous n'assumons aucune responsabilité concernant les blessures ou gênes physiques résultants de l'utilisation de cet appareil et ne pouvons donc en être tenus pour responsables. Conservez le présent manuel bien à l'abri. Une utilisation inappropriée ou inadéquate peut provoquer des blessures. Note : Le poids maximum supporté par l'appareil est de 120 Kg. Ce manuel de l'utilisateur vous aidera à installer plus facilement l'appareil et vous expliquera comment l'utiliser de la bonne façon. Il convient donc de lire attentivement le présent manuel. Pour vous familiariser avec les accessoires et l'équipement nous vous recommandons d'observer attentivement les schémas d'instruction avant de procéder au montage. Disposez les composants sur le sol et retirez les éléments d'emballage. Vérifiez à l'aide de la table des accessoires correspondante si tous les accessoires sont présents. Voyez la page suivante pour d'avantage de détails concernant l'assemblage.

## **MISE AU REBUT DE L'APPAREIL**

L'emballage de ce téléphone peut être jeté avec le vieux papier. Cependant nous vous conseillons de le garder afin que le téléphone puisse être transporté dans un emballage adéquat. Au terme du cycle de vie de ce produit, vous ne devez pas jeter le produit dans les déchets ménagers ordinaires mais le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques.

## **TABLE DES COMPOSANTS**



1. Interrupteur Marché/Arrêt
2. Commande
3. Pédales
4. Support avant
5. Support arrière
6. L'unité de base
7. Boulons de support
8. Boulons de pédales
9. Clé

## MONTAGE

### Etape 1 :

Fixez sur l'unité de base (6) les éléments avant et arrière à l'aide des boulons (7) comme sur l'illustration.



### Etape 2 :

Fixez les pédales gauche et droite (3) sur l'axe de la façon indiquée sur l'illustration. Serrez bien les boulons des pédales.



Serrez bien les boulons (8) de l'autre côté des boulons des pédales.

## CONTRÔLE ET UTILISATION



1. Appuyez sur l'interrupteur (1) à l'avant de l'unité de base (6) pour l'activer.
2. Mettez ensuite d'abords vos pieds dans les pédales.
3. Vous pouvez choisir de suivre un programme pré installé en appuyant d'abords sur le bouton mode afin de choisir entre les programmes de 1 jusqu'à 5 et ensuite appuyer sur la touche ALLUME sur le panneau de commande, ou afin de faire un entraînement que vous pouvez déterminer vous-même en appuyant immédiatement sur la touche allumé.
4. Maintenant l'appareil commence à fonctionner à la vitesse 1. Si vous ne faites rien celui-ci continuera de fonctionner pendant 5 minutes.
5. Vous pouvez régler une autre vitesse avec les touches - et +
6. Avec la touche TIME vous pouvez augmenter le temps d'une minute, jusqu'à 15 minutes. Si vous appuyez à nouveau sur le bouton lorsque la minuterie est déjà sur 15 minutes la minuterie ne continuera que pendant une minute.  
Le réglage de la vitesse, combien de temps l'appareil continuera de fonctionner, quelle distance vous auriez fait et combien de calories que vous avez brûlé sont affichés en alternance sur le display. La valeur qui est affichée est montrée avec la petite lampe que s'allume en dessous de l'écran. Vous pouvez changer entre ces affichages en appuyant sur la touche MODE, ceux-ci ne changeront plus automatiquement.  
Si vous pédalez plus fort que la vitesse électronique déterminée, la quantité de mètres effectuée et les calories brûlées seront affichées incorrectement. Vous ne pouvez voir les calories brûlées et la quantité de mètres que lorsque l'appareil est utilisé.
7. Il est possible de pédaler à l'envers en appuyant que la touche REVERSE. Maintenant l'appareil va faire une petite pause afin de modifier ensuite la direction de pédale à la même vitesse que vous avez réglée.
8. Dès que le temps programmé est écoulé l'appareil émettra une tonalité et arrêtera de fonctionner.
9. Si vous retenez les pédales ou si vous y mettez trop de poids, les pédales ne peuvent pas bouger. L'appareil s'arrêtera de fonctionner. Appuyez à nouveau sur la touche ALLUME afin de redémarrer l'entraînement. Dans ce cas-ci nous conseillons de sélectionner immédiatement une vitesse plus haute.

## NOTES IMPORTANTES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

1. Evitez les charges trop importantes pour votre corps. Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitué à l'exercice physique, commencez doucement.
2. Evitez de manger 30 minutes avant et après la séance.
3. Prenez soin de maintenir une respiration calme et régulière durant l'entraînement. Pour éviter les blessures, débutez la séance d'entraînement par des exercices d'entraînement et concluez-la par une séquence de récupération. Utilisez les exercices décrits dans ce page suivante.
4. Prenez soin de boire suffisamment durant la séance d'entraînement. Gardez à l'esprit que la recommandation de boire 2 litres d'eau par jour est accrue en fonction de la quantité d'exercice physique.
5. N'utilisez l'appareil qu'avec des vêtements de sport et des chaussures adaptées, équipées de semelles antidérapantes. Evitez les vêtements amples susceptibles de se prendre dans les parties mobiles de l'appareil.

# EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT / D'ÉTIEMENT

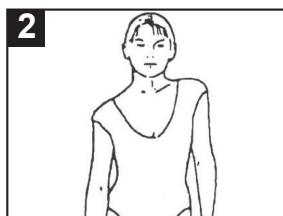
## 1. Exercice pour le cou :

Tournez votre tête vers la droite et sentez la tension dans votre cou. Relevez le menton vers le plafond et ouvrez la bouche, tournez votre tête vers la droite et pour finir rabaissez-la contre votre poitrine. Vous pouvez répéter plusieurs fois cette séquence.



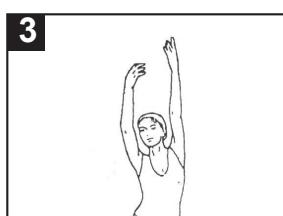
## 2. Exercice pour la zone des épaules :

Soulevez alternativement les épaules gauche et droite, ou les deux épaules en même temps.



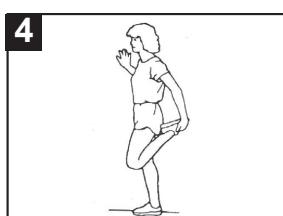
## 3. Exercice d'étirement avec les bras :

Etirez alternativement en direction du plafond le bras gauche et le bras droit. Ressentez la tension sur vos flancs droit et gauche. Répétez cet exercice à plusieurs reprises.



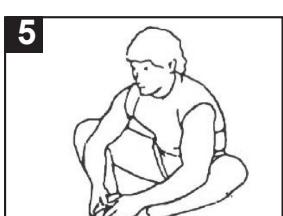
## 4. Exercice pour les cuisses :

Appuyez vous à l'aide d'une main sur le mur, et saisissez votre pieds avec l'autre main. Tirez sur votre pied pour le rabattre autant que possible sur vos fesses. Répétez cette exercice 15 fois avec chaque jambe.



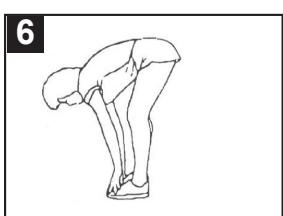
## 5. Etirement de l'intérieur des cuisses et des jambes :

Asseyez-vous sur le sol et rassemblez vos pieds de façon à ce que vos genoux soient dirigés vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds de vos aines autant que vous le pouvez. Appuyez ensuite doucement sur vos genoux pour les faire descendre. Si vous le pouvez, répétez cet exercice 15 fois.



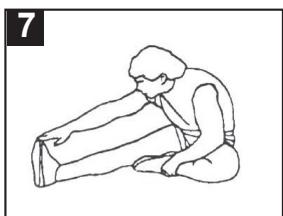
## 6. Touchez ses orteils :

Inclinez lentement votre torse vers l'avant et tentez de toucher vos orteils à l'aide de vos mains. Descendez autant que vous le pouvez et répétez cet exercice 15 fois.



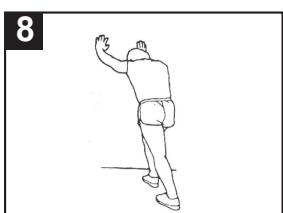
## 7. Exercice pour les tendons des genoux :

Asseyez-vous sur le sol et étendez votre jambe droite. Pliez votre jambe gauche et relevez votre pied droit. A présent, tentez d'atteindre votre pied droit avec votre main droite. Répétez l'exercice 15 fois avec chaque jambe



## 8. Exercice pour les mollets :

Placez vos deux mains contre le mur et appuyez-vous avec tout votre corps. Placez les jambes droite et gauche en arrière l'une après l'autre. La jambe arrière doit être tendue. Répétez l'exercice 15 fois pour chaque jambe.



## EXERCICES

Nous conseillons les exercices de bases décrits ici avec l'appareil d'entraînement :

1. Vous pouvez exercer votre maintien avec le dos placé sur le sol
2. Vous pouvez exercer votre maintien en étant assis sur une chaise.
3. Placez le Mini-Bike au sol ou bien sur un bureau de façon à exercer vos bras.



## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Cet appareil répond aux conditions et équipement essentiels décrits dans les directives Européennes 1999/5/EC. La déclaration de conformité est disponible sur le site web de Fysic (voir l'arrière de cette mode d'emploi)

## SPÉCIFICATIONS

Modèle :	Fysic FW-18
Voltage :	230V / 50Hz
Puissance :	70W
Poids :	5.5Kg
Programmes:	P1 - Vitesse 1, 2, 3, 4 et 5, afin de modifier ensuite la direction de pédale à les même vitesses. 30 secondes par niveau. P2 - Vitesse 2, 3, 4, 5 et 6, afin de modifier ensuite la direction de pédale à les même vitesses. 15 secondes par niveau. P3 - Vitesse 3, 5, 7, 9 et 11, afin de modifier ensuite la direction de pédale à les même vitesses. 20 secondes par niveau. P4 - Vitesse 4, 6, 8, 10 et 12, afin de modifier ensuite la direction de pédale à les même vitesses. 20 secondes par niveau. P5 - Vitesse 5, 10, 5 et 10, afin de modifier ensuite la direction de pédale à les même vitesses. 30 secondes par niveau.

## CONDITIONS DE GARANTIE

Vous avez une garantie de 24 mois sur l'appareil après la date d'achat. Pendant cette période, nous vous garantissons une réparation gratuite des défaillances causés par des défauts de construction ou de matériaux. Ce après l'appréciation définitive de l'importateur.

**COMMENT AGIR :** Consultez d'abord ce mode d'emploi si vous constatez une défaillance. Si celui-ci ne vous donne pas de réponse définitive consultez alors le fournisseur de ce téléphone ou le service après vente de Fysic

**LA GARANTIE EXPIRE :** Lors d'une utilisation incompétente, mauvais branchement, placement de mauvaise piles ou de piles qui fuit, l'utilisation de pièces de rechanges ou d'accessoires non originaux, la négligence pour les défaillances causées par l'humidité, le feu, une inondation, coup de la foudre et catastrophes naturelle. Lors de la réparation ou changements faits par une tierce personne. Lors d'un mauvais transport de l'appareil sans emballage approprié et si l'appareil n'est plus accompagné de la preuve de garantie et du ticket d'achat.

## SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

1. Dieses Gerät ist kein Spielzeug und darf nur zu den in dieser Gebrauchsanweisung genannten Zwecken verwendet werden. Lesen Sie nachstehende Vorschriften sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen.
2. Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinen Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
3. Konsultieren Sie immer erst Ihren Hausarzt, bevor Sie auf diesem oder irgendeinem anderen Fitnessgerät zu trainieren beginnen.
4. Tragen Sie immer schützende und bequeme Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- und Aerobicschuhe.
5. Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren.
6. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
7. Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
8. Achten Sie vor allem darauf, wie ihr Körper auf das Training reagiert. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben.
9. Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund.
10. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für Zwecke, wie sie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben werden.
11. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen werden.
12. Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden.
13. Wir raten behinderten Personen, dieses Gerät nur im Beisein von qualifizierten Betreuern zu benutzen.
14. Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.
15. Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 120 kg.
16. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. Suchen Sie den Stellplatz so aus, dass keine Öffnungen von Heiz- oder Belüftungsschächten blockiert werden.
17. Stellen Sie sicher, dass alle Personen die das Mini-Bike benutzen, über die Bedienung und Warnhinweise informiert sind.
18. Sorgen Sie dafür, dass Sie um das Gerät zu allen Seiten etwa 1 Meter Platz haben, um ungehindert trainieren zu können.
19. Drehen Sie sich nicht um, während Sie auf dem Gerät trainieren. Schauen Sie immer in Schrittrichtung nach vorne.
20. Wir empfehlen Ihnen, eine rutschfeste Unterlage, wie z.B. eine Gummi-matte o.ä. unter das Trainingsgerät zu legen, um mögliche Schäden am Boden zu vermeiden.
21. Das Gerät muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass regelmäßig geprüft werden muss, ob Schrauben und Muttern gut festgezogen sind, oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten u.ä. vorhanden sind die zu körperlichen Verletzungen führen könnten.
22. Fehlerhafte Einzelteile müssen sofort ersetzt werden. Sollte dies nicht möglich sein, darf das Gerät in unrepariertem Zustand nicht mehr verwendet werden.
23. Achtung! Rauchen bzw. Offenes Feuer in der Nähe eines heißen Ofens bzw. eines offenen Kamins.
24. Stecken Sie das Netzkabel immer in eine geerdete Steckdose. Vergewissern Sie dass der Netzstecker ganz in die Steckdose gesteckt ist und nicht wackelt.
25. Ziehen Sie immer den Netzstecker, wenn Sie nicht mit dem Gerät trainieren, wenn Sie es reinigen, warten oder aufbauen, um einen elektrischen Schlag zu vermeiden. Lassen Sie das Mini Bike niemals unbeobachtet, solange er an das Stromnetz angeschlossen ist. Ziehen Sie das Netzkabel immer am Stecker und niemals am Kabel selbst aus der Steckdose.
26. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht von irgendwelchen Gegenständen eingeklemmt wird. Verdrehen oder verknoten Sie das Netzkabel nicht. Wenn Sie eine Beschädigung am Netzkabel feststellen, trainieren Sie keinesfalls mit dem Gerät

## **WARNUNG**

### **WARNUNG**

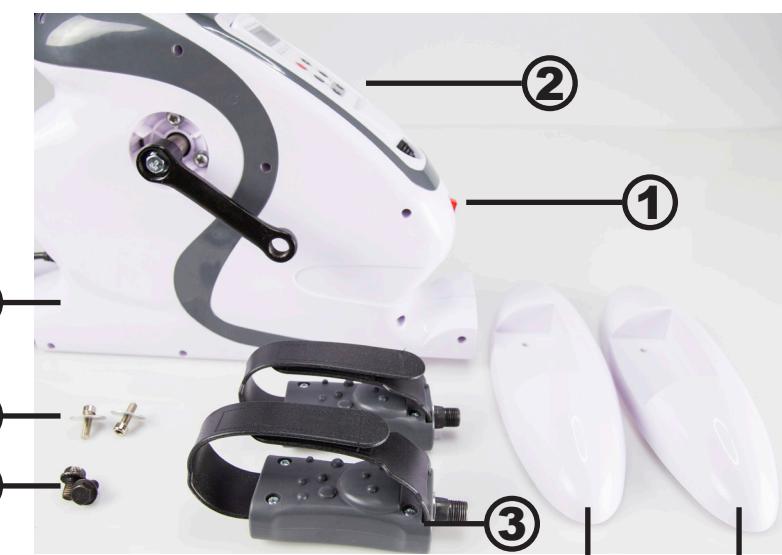
Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerät beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen. Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Lesen Sie sich die ganze Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden. Heben Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Nicht sach- oder zweckgemäße Verwendung kann zu Verletzungen führen. Beachten Sie: das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 120kg. Diese Gebrauchsanweisung dient dazu, Ihnen die Montage des Geräts zu erleichtern und Ihnen außerdem dessen richtige Benutzung zu erläutern. Lesen Sie sich diese Gebrauchsanweisung daher sorgfältig durch. Um mit den Zubehörteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen. Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen. Überprüfen Sie anhand der Zubehör-liste, ob alle Zubehörteile vorhanden sind. Näheres zur Montage erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

## **ENTSORGUNG DES GERÄTS**

Die Verpackung dieses Telefons kann im Altpapier entsorgt werden. Die Aufbewahrung wird jedoch empfohlen, um das Telefon während des Transports zu schützen.

Wenn Sie das Telefon gegen ein neues austauschen möchten, bringen Sie das alte Gerät zu Ihrem Händler zurück. Dieser sorgt für eine umweltgerechte Entsorgung.

## **ZUBEHÖR-LISTE**



1. Ein/Aus-Schalter
2. Regler
3. Pedale
4. Vorderer Standfuß
5. Hinterer Standfuß
6. Basiseinheit
7. Bolzen für Standfuß
8. Bolzen für Pedale
9. Werkzeug

## MONTAGE

### Schritt 1:

Befestigen Sie den vorderen und den hinteren Standfuß wie in der Abbildung dargestellt mithilfe von Bolzen (7) am Basiseinheit (6).



### Schritt 2:

Befestigen Sie das linke und das rechte Pedal (3) wie in der Abbildung dargestellt und den Kurbelarmen und ziehen Sie die Bolzen fest an.



Ziehen Sie die Bolzen (8) auf der anderen Seite des Pedalbolzen.

## BEDIENUNG UND BENUTZUNG



1. Drücken Sie zum Einschalten auf den Schalter (1) an der Vorderseite von der Basiseinheit (6).
2. Setzen Sie nun erst die Füße auf die Pedale.
3. Sie können wählen zwischen ein vorab eingestelltes Programm folgen, indem Sie erst auf die Mode Taste drücken, um aus den Programmen 1 bis 5 zu wählen und danach drücken Sie die AN Taste auf dem Bedienpaneel, oder um ein Training durch zu führen, welches Sie selbst bestimmen können indem Sie direkt die AN Taste drücken.
4. Das Gerät beginnt nun mit der Geschwindigkeit 1 zu arbeiten. Wenn Sie nichts machen, bleibt es 5 Minuten durch arbeiten.
5. Mit den – und + Tasten können Sie eine andere Geschwindigkeit einstellen.
6. Mit der TIME Taste können Sie die Zeit um je eine Minute erhöhen bis zu 15 Minuten. Wenn Sie die Taste nochmals drücken, obwohl der Timer bereits auf 15 Minuten steht, wird der Timer nur noch eine Minute laufen.  
Abwechselnd wird auf dem Display die Geschwindigkeit, wie lange das Gerät noch arbeitet, welche Strecke Sie zurück gelegt haben und wie viel Kalorien Sie verbrand haben angezeigt. Welcher Wert gerade angezeigt wird, zeigen die Lämpchen unter dem Display.  
Indem Sie die MODE Taste drücken, können Sie zwischen diesen Anzeigen wechseln, welche dann nicht mehr automatisch wechseln.  
Wenn Sie schneller treten, als die elektronisch bestimmte Geschwindigkeit, dann werden die zurück gelegte Strecke und die verbrannten Kalorien nicht korrekt angezeigt. Sie können nur die verbrannten Kalorien und die zurück gelegten Meter anschauen während das Gerät in Gebrauch ist.
7. Es ist möglich andersherum zu treten, indem Sie die REVERSE Taste drücken. Das Gerät wird nun eben pausieren, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit, wie Sie diese eingestellt haben.
8. Sobald die eingestellte Zeit abgelaufen ist, wird das Gerät einmal piepen und stoppt mit der Funktion.
9. Wenn Sie Gegengewicht oder zuviel Gewicht auf die Pedale geben, können sich die Pedale nicht bewegen. Das Gerät stoppt dann mit der Funktion. Drücken Sie erneut auf die AN Taste, um das Training erneut zu starten. In diesem Fall raten wir, um direkt eine höhere Geschwindigkeit aus zu wählen.

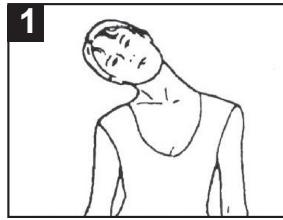
## WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING

1. Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
2. Nehmen Sie 30 Minuten von und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
3. Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung. Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die auf den nächsten Seiten entnommen werden.
4. Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird.
6. Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

## AUFWÄRMÜBUNGEN / COOL- DOWN

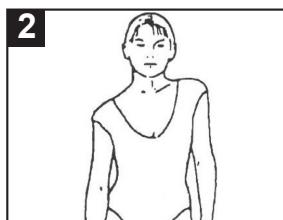
### 1. Übung für den Nacken:

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.



### 2. Übung für die Schulterpartie:

Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



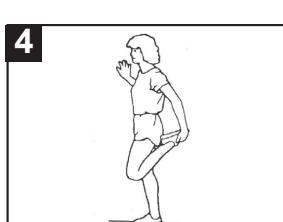
### 3. Übung mit den Armen:

Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



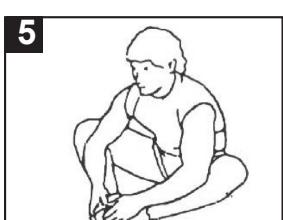
### 4. Übung für die Oberschenkel:

Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und Ziehen Sie den Rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Bein.



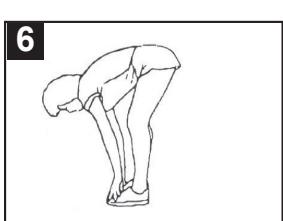
### 5. Innenseite Oberschenkel und Beine strecken:

Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knien nach außen Zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15 mal.



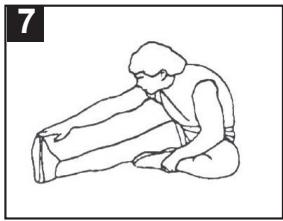
### 6. Zehen berühren:

Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu Berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15mal.



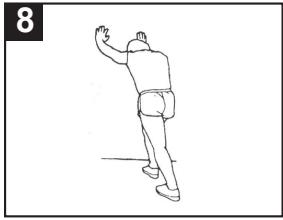
### 7. Übung für die Kniestehnen:

Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 15mal



### 8. Übung für die Waden:

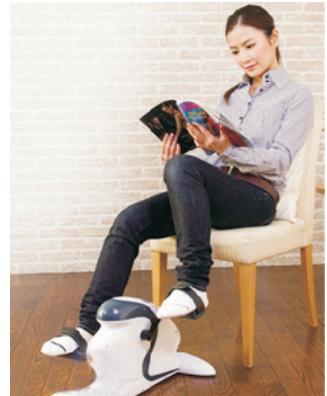
Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15mal für jedes Bein.



## ÜBUNGEN

Wir empfehlen Ihnen für das Trainingsgerät die hier beschriebenen Grundübungen:

1. Sie können mit dem Rücken auf dem Boden liegend Ihre Beine trainieren.
2. Sie können auf einem Stuhl sitzend Ihre Beine trainieren.
3. Stellen Sie das Mini Bike auf den Boden oder auf einen Tisch, um Ihre Arme zu trainieren.



## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Das Telefon stimmt mit den grundlegenden Anforderungen der R&TTE-Directive „1999/5/EC“ überein. Für die komplette Konformitätserklärung nutzen Sie bitte den kostenlosen Download von unserer Website.

## TECHNISCHE DATEN

Modellnummer: Fysic FW-18

Spannung: 230V / 50Hz

Leistung: 70W

Gewicht: 5.5Kg

Programms:  
P1 - Geschwindigkeit 1, 2, 3, 4 und 5, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit. 30 Sekunden pro Niveau.  
P2 - Geschwindigkeit 2, 3, 4, 5 und 6, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit. 15 Sekunden pro Niveau.  
P3 - Geschwindigkeit 3, 5, 7, 9 und 11, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit. 20 Sekunden pro Niveau.  
P4 - Geschwindigkeit 4, 6, 8, 10 und 12, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit. 20 Sekunden pro Niveau.  
P5 - Geschwindigkeit 5, 10, 5 und 10, um danach die Tretrichtung zu ändern auf dieselbe Geschwindigkeit. 30 Sekunden pro Niveau.

## GARANTIE

Auf das Fysic Gerät wird eine Garantie von 24 MONATEN ab dem Kaufdatum gewährt. Während dieser Zeit garantieren wir die kostenlose Reparatur von Störungen wegen Material- und Konstruktions-fehlern. Fälle dieser Art werden einer verbindlichen Beurteilung durch den Importeur unterzogen.

**VORGEHENSWEISE:** Suchen Sie bei Feststellung einer Störung zunächst Rat in der Bedienungsanleitung. Wenn Sie keine konkrete Lösung finden, kontaktieren Sie bitte den Verkäufer oder Ihren Fysic-Service

**ERLÖSCHEIN DER GARANTIE:** Bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, fehlerhaftem Anschließen, auslaufenden und/oder falsch eingelegten Batterien, Verwendung von anderen als Originalteilen und -zubehör, Verwendung von nicht aufladbaren Batterien, Vernachlässigung und bei Störungen, die durch Feuchtigkeit, Feuer, Überschwemmung, Blitzschlag und Naturkatastrophen entstanden sind. Bei nicht genehmigten Modifizierungen und/oder Reparaturen durch Dritte. Bei inkorrekttem Transport des Geräts ohne angemessene Verpackung sowie bei fehlendem Garantieschein oder Kaufbeleg.

## SAFETY INSTRUCTIONS

1. This equipment is not a toy and may only operate for the purposes specified in this user manual. Read these instructions carefully before you operate the equipment for the first time.
2. Children are apt, in their enthusiasm, to operate the equipment in a manner for which it is not designed. If children receive permission to use this equipment, they should be under supervision and must be instructed to operate the equipment in the correct way. The equipment may not be used as a toy.
3. Always consult your doctor before you start exercises on this or any other workout equipment.
4. Always wear protective and comfortable clothes while using the workout equipment. Preferably wear sport or aerobic shoes.
5. If you suddenly feel unwell or any trouble occurs, you should immediately stop the exercise. You should also stop exercising if you feel pain or pressure on your joints.
6. Take care that the equipment 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 recommended and provided by the importer.
7. Do not use damaged or broken equipment.
8. Pay attention to how your body reacts on the training. Dizziness is a sign you trained too intensively with the equipment. If you feel dizzy, lie down (on the ground if you are capable of doing so) and remain there until you feel better again.
9. Always place the equipment on a smooth and clean surface.
10. Only use this equipment for the purposes specified in this user manual.
11. Only use accessories recommended by the manufacturer.
12. Take care that no sharp or pointed items are in the direct surroundings of the workout equipment.
13. We suggest handicapped persons to use this equipment only under supervision of qualified personnel.
14. Allow the equipment to stop completely before leaving the device.
15. The maximum weight this equipment can carry is 120 kg.
16. Place the equipment a stable and flat surface. Select a placement where no air vent will be blocked to prevent any overheating.
17. Make sure all persons who use the Mini-Bike are informed about the details of its operation.
18. Ensure that 1 meter space is left on each side of the equipment in order to train unhindered.
19. Do not turn around while you train on the equipment. Always keep your eyes forward while the equipment is used.
20. 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.
21. The equipment 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.
22. Defective components should be renewed immediately. If this isn't possible the equipment should not be used anymore.
23. Avoid smoking near the training equipment.
24. Do not place the training equipment near an open fireplace or similar heat source.
25. Insert the power plug into a grounded wall socket. Ensure that the power plug is completely and firmly inserted into the wall socket.
26. Always remove the power plug from the wall socket if the device is not in use, if you are planning to clean it or when you are disassembling the device. Never leave the device unsupervised while it is plugged in.  
Always remove the power cord by the plug, never remove it from the socket by pulling it out by the cord.
27. Ensure the power cord is not jammed by any object and is not twisted or knotted. If you notice any damage on the power cord, do not use the training equipment.

## **WARNING**

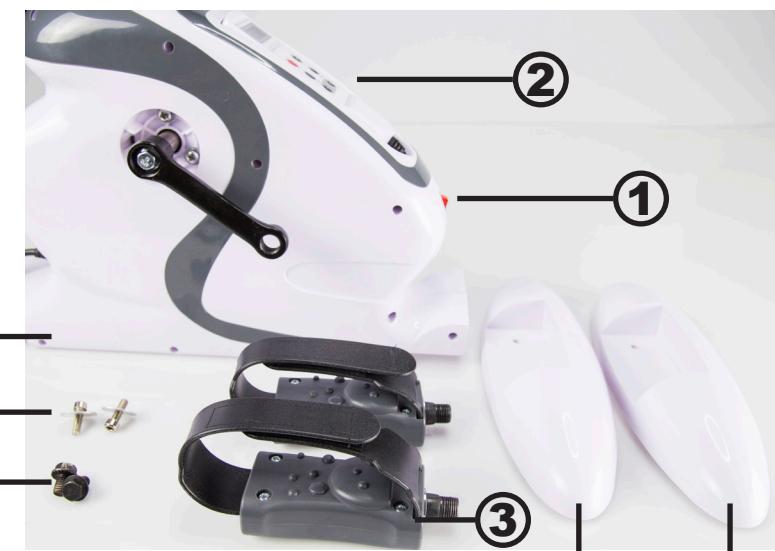
Always consult your physician before starting regular training exercises. A frequent and intensive training schedule should be approved by your doctor before starting. This is mostly valid for persons aged 35 or up or persons who have a medical history. Read the entire manual before starting to exercise. We do not take any responsibility for personal injury or physical discomforts that arise from using this device and cannot be held accountable as a result. Save this manual and read it well. Injury may be caused by incorrect or excessive use of this device. The maximum weight allowed to be placed on this device is 120 kg. This user manual is written to ease the assembly of this device and explain the proper use while avoiding strain. To familiarize yourself with the various separate elements of this equipment, we advise to study the table of components before starting assembly. Place all parts before you and remove all packing to verify you're not missing any parts. For assembly, please view the next page.

## **DISPOSAL OF THE DEVICE**

Product packing can be reused or properly disposed so it can be recycled. We do advise to keep the packing in case you need to transport the device. If you note any transport damage while unpacking the device, immediately consult the seller.

At the end of the product lifecycle, you should not throw this product into the normal household garbage but bring the product to a collection point for the recycling of electrical and electronic equipments.

## **TABLE OF COMPONENTS**



1. On/Off-switch
2. Controls
3. Pedals
4. Front support-foot
5. Back support-foot
6. Main unit
7. Bolts for support-feet
8. Bolts for pedals
9. Wrenches

## ASSEMBLY

### Step 1:

Mount the front(4) and back support-foot(5) to the main unit (6) as seen in the photo by using the Bolts().



### Step 2:

Mount the left and right pedals (3) as shown in the photo and use a wrench to tighten it's bolts.



Now place the bolts on the other side of the pedal's bolts(8) and tighten these with a wrench as well.

## CONTROLS AND USAGE



1. To switch on the device, press the on/off-switch (1) on the front of the device (6)
2. Put your feet on the pedals.
3. You can choose to start a preset program by pressing the Mode button first to switch between pre-set programs 1-5, after which you can press the ON-key on the control pad - or to set your own training program by pressing the ON-key directly.
4. The device will start to move at speed 1. If you do not input anything it will keep operational for 5 minutes by default.
5. With the - and + keys you can set a higher speed.
6. With the TIME-key you can raise the training time by a single minute - up to 15 minutes. If you press the button after it has been set to 15 minutes, the timer will be set to 1 minute. The display will intermittently display the speed setting, the working time which is left, the distance which you would have covered and how much calories you've expended. Which value is shown is indicated by the small lights underneath the screen. By pressing the MODE-button during operation, you can switch between these shown values manually. If you cycle at a higher speed than the speed which is set, the expended calories and distance value will no longer be correct. You can only show these values while the device is in use.
7. It's possible to reverse the cycling direction by pressing the REVERSE-button, to train a different group of muscles. The device will pause for a few seconds and will then reverse the pedal rotation using the same speed as set.
8. Once the set time is over, the device will give a single beep and then pedal movement will stop
9. If you give counter-weight or put too much weight on the pedals, they will not be able to move. After a short while the device will stop working. Press the ON-key again to restart training. In this case we advise to raise the speed.

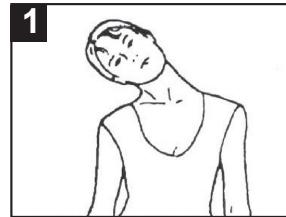
## IMPORTANT ADVICE DURING TRAINING

1. Avoid excessive strain of 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 breathe 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 stuck in the moving parts of this device.

## **WARM-UP/COOL-DOWN**

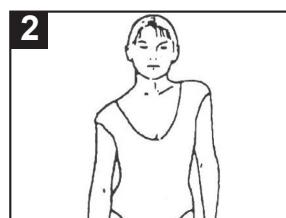
### **1. Neck-exercise:**

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.



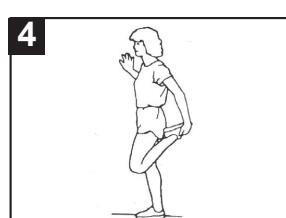
### **3. Arm-exercise:**

Intermittently 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 and 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.



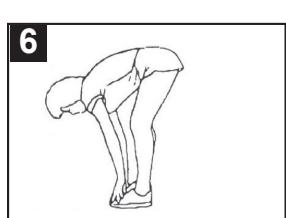
### **5. Inner thigh-exercise:**

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.



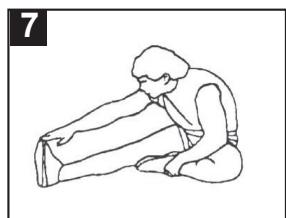
### **6. Upper legs and arms-exercise:**

Bend your body forward slowly 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.



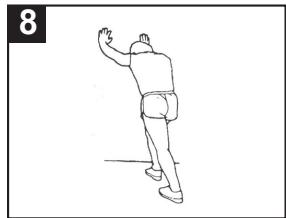
### **7. Knee-exercise:**

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.



## EXERCISES

We recommend the following exercises using this device:

1. Training your legs while lying on the floor on your back.
2. Training your legs while sitting on a chair
3. Training your arms by placing the device on a table.



## DECLARATION OF CONFORMITY

This product complies with the essential protective requirements and objectives of EC R&TTE Directive 1999/5/EC. This declaration of conformity is available from our website (found on the back of this manual)

## SPECIFICATIONS

Model number: Fysic FW-18

Voltage: 230V / 50Hz

Power: 70W

Weight: 5.5Kg

Programms: P1 - Speed 1, 2, 3, 4, then 5 - after which the pedals will reverse using the same speeds. 30 seconds per level.  
P2 - Speed 2, 3, 4, 5, then 6 - after which the pedals will reverse using the same speeds. 15 seconds per level.  
P3 - Speed 3, 5, 7, 9, then 11 - after which the pedals will reverse using the same speeds. 20 seconds per level.  
P4 - Speed 4, 6, 8, 10, then 12 - after which the pedals will reverse using the same speeds. 20 seconds per level.  
P5 - Speed 5, 10, 5, then 10 - after which the pedals will reverse using the same speeds. 30 seconds per level.

## WARRANTY

On this Fysic device, you have 24 months of factory warranty from the moment of purchase. We guarantee costless repair of any fault caused by material defect or faulty construction - to be judged by the importer.

**HOW TO HANDLE:** If you notice a defect, please thoroughly check this manual to ensure it is not caused by misoperation. If this does not help to solve any problem you may have, please contact the FYSIC service department.

**THE WARRANTY IS VOID:** By improper use, incorrect assembly, use of part not included in the original sales packing, neglect and defect caused by moisture, fire, flood, lightning strikes or natural disaster. By unauthorized changes and/or repairs by a third party. By incorrect transport of the device without proper packaging to our repair center or in case the package to our repair centre does not include any proof of purchase. Any further liability, especially for any consequent damage, is excluded.

## TURVALLISUUSOHJEET

1. Tämä laite ei ole lelu, ja sitä saa käyttää vain tässä käyttöoppaassa määriteltyihin tarkoituksiin. Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen kuin käytät laitetta ensimmäistä kertaa.
2. Lapset ovat innostuessaan taipuvaisia käyttämään laitetta tavalla, jota varten sitä ei ole suunniteltu. Jos lapset saavat luvan käyttää tästä laitetta, heitä on valvottava ja heitä on opastettava käyttämään laitetta oikealla tavalla. Laitetta ei saa käyttää leluna.
3. Keskustele aina lääkäriksi kanssa ennen kuin aloitat harjoitukset tällä tai millä tahansa muulla harjotuslaitteella.
4. Pue aina mukavat suojaavat ja mukavat vaatteet, kun käytät kuntolulaitetta. Käytä mielellään lenkkareita tai aerobic-kenkiä.
5. Jos olet yhtäkkiä huonovointinen tai ilmenee muita ongelmia, lopeta harjoitus välittömästi. Sinun on myös lopetettava harjoittelu, jos tunnet kipua tai painetta nivellissäsi.
6. Huolehdi siitä, että laite on asennettu oikein, ennen kuin aloitat harjoittelun sillä. Varmista, että kaikki ruuvit, pultit ja mutterit on kiinnitetty ja kiristetty oikein. Käytä vain maahantuojan suosittelemia ja toimittamia lisävarusteita.
7. Älä käytä vaurioituneita tai rikkinäisiä varusteita.
8. Kiinnitä huomiota kehon reagointiin kuntolun aikana. Huimaus on merkki siitä, että harjoittelet laitteella liian intensiivisesti. Jos sinua huimaa, mene makuulle (lattialle, jos pystyt siihen) ja pysy siinä, kunnes olosi paranee.
9. Aseta laite aina sileälle ja puhtaalle alustalle.
10. Käytä tästä laitetta vain käyttöoppaassa kuvattuihin tarkoituksiin.
11. Käytä vain valmistajan suosittelemia lisävarusteita.
12. Huolehdi siitä, ettei harjoituslaitteen välittömässä ympäristössä ole teräviä tai teräväkärkisiä esineitä.
13. Suosittelemme, että liikuntarajoitteiset henkilöt käyttävät tästä laitetta vain pätevän henkilökunnan valvonnassa.
14. Anna laitteen pysähtyä kokonaan, ennen kuin poistut laitteesta.
15. Tämän laitteen enimmäiskantokyky on 120 kg.
16. Aseta laite vakaalle ja tasaiselle alustalle. Valitse ylikuumenemisen estämiseksi paikka, jossa tuuletusaukot eivät peity.
17. Varmista, että kaikille minipyöräille käyttäville henkilöille kerrotaan sen käytön yksityiskohdista.
18. Varmista, että laitteen kummallekin puolelle jätetään 1 metrin tila, jotta harjoittelu on esteetöntä.
19. Älä käänny ympäri, kun harjoittelet laitteella. Pidä katseesi aina eteenpäin, kun käytät laitetta.
20. Suosittelemme, että harjoittelulaitteen alle asetetaan liukumaton alusta, kuten kumimatto, jotta välittää mahdollinen lattian vaurioituminen.
21. Laite on tarkistettava säädöllisesti loukkaantumisten välttämiseksi. Tarkasta säädöllisesti, että ruuvit ja mutterit on kiristetty hyvin, ja tarkasta myös hiusmurtumat tai terävät reunat, jotka saattavat aiheuttaa loukkaantumisen.
22. Vialliset osat on vaihdettava välittömästi. Jos tämä ei ole mahdollista, laitetta ei saa enää käyttää.
23. Vältä tupakointia harjoituslaitteiden läheisyydessä.
24. Älä sijoita harjoituslaitetta avotakan tai vastaavan lämmönläheen läheisyyteen.
25. Liitä virtapistoke maadoitettuun seinäpistorasiaan. Varmista, että virtapistoke on työnnetty kokonaan ja tukevasti seinäpistorasiaan.
26. Irrota virtapistoke pistorasiasta aina, jos laite ei ole käytössä, jos airot puhdistaa sitä tai kun purat laitteen. Älä koskaan jätä laitetta valvomatta, kun se on kytketty pistorasiaan. Irrota virtajohto pistorasiasta aina pistokkeesta, älä koskaan irrota sitä johdosta vetämällä.
27. Varmista, että virtajohto ei ole juuttunut mihinkään esineeseen eikä se ole kiertynyt tai solmussa. Jos huomaat virtajohdossa vaurioita, älä käytä harjoituslaitetta.

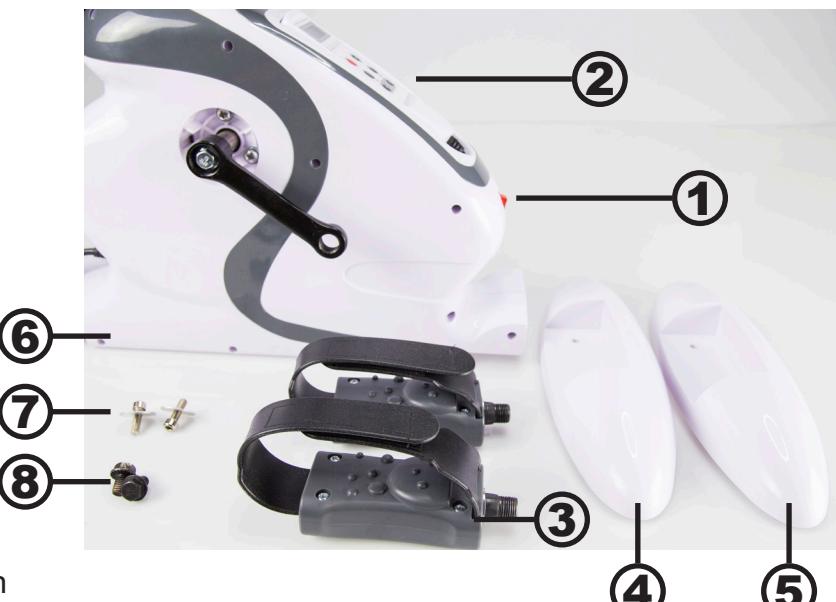
## **VAROITUS**

Keskustele aina lääkäriksi kanssa ennen säännöllisen harjoittelun aloittamista. Lääkäriksi on hyväksytävä usein toistuva ja intensiivinen harjoitusohjelma ennen sen aloittamista. Tämä koskee lähinnä yli 35-vuotiaita tai henkilötä, joilla on sairaushistoriaa. Lue koko käyttöohje ennen harjoittelun aloittamista. Emme ota vastuuta tämän laitteen käytöstä aiheutuvista henkilövahingoista tai fyysisistä epämukavuuksista, eikä meillä ole mitään vastuuta niiden seurauskset. Säilytä tämä käyttöohje ja lue se huolellisesti. Tämän laitteen virheellinen tai liiallinen käyttö voi aiheuttaa vammoja. Laitteen käyttäjien suurin sallittu paino on 120 kg. Tämä käyttöohje on laadittu helpottamaan tämän laitteen kokoamista ja selittämään oikeaa käytöä rasitusta välttäen. Jotta voisit tutustua tämän laitteen eri osiin, suosittelemme tutustumaan osien luetteloon ennen kokoamisen aloittamista. Aseta kaikki osat eteesi ja poista kaikki pakkaukset varmistaaksesi, ettei mitään osia puudu. Katso kokoaminen seuraavalta sivulta.

## **LAITTEEN HÄVITTÄMINEN**

Tuotepakkaus voidaan käyttää uudelleen tai hävittää asianmukaisesti, jotta se voidaan kierrättää. Suosittelemme kuitenkin säilyttämään pakkauskuksen siltä varalta, että joudut kuljettamaan laitetta. Jos huomaat kuljetusvaurioita purkaessasi laitteen pakkausta, ota välittömästi yhteyttä myyjään. Tuotteen elinkaaren lopussa tästä tuotesta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana, vaan se on vietävä sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrätykseen tarkoitettuun keräyspisteeseen.

## **OSALUETTELO**



1. Virtakytkin
2. Säätimet
3. Polkimet
4. Etutukijalusta
5. Takatukijalusta
6. Päälaite
7. Tukijalustojen pultit
8. Polkimien pultit
9. Avaimet

## KOKOAMINEN

Vaihe 1:

Kiinnitä etu- (4) ja takatukijalusta (5) päälaitteeseen (6) kuvan mukaisesti pulttien () avulla.



Vaihe 2:

Asenna vasen ja oikea poljin (3) kuvan osoittamalla tavalla ja kiristä pultit avaimella.



Aseta nyt pultit polkimen pulttien (8) toiselle puolelle ja kiristä nämäkin avaimella.

## SÄÄTIMET JA KÄYTTÖ



1. Laite kytketään päälle painamalla virtakytkintä (1) laitteen (6) etupuolelta.
2. Aseta jalkasi polkimille.
3. Voit halutessasi käynnistää esiasetetun ohjelman painamalla ensin Mode-painiketta, jolloin voit vaihtaa esiasetettujen ohjelmien 1–5 välillä, minkä jälkeen voit painaa ohjaustyyppyn ON-näppäintä tai asettaa oman harjoitusohjelmasi painamalla suoraan ON-näppäintä.
4. Laite alkaa liikkua nopeudella 1. Jos et syötä mitään, se pysyy oletusarvoisesti toiminnassa 5 minuuttia.
5. Voit asettaa suuremman nopeuden - ja +-näppäimillä.
6. TIME-näppäimellä voit nostaa harjoitteluaikaa yhdellä minuutilla kerrallaan – enintään 15 minuuttia. Jos painat näppäintä sen jälkeen, kun se on asetettu 15 minuuttiin, ajastin palaa takaisin 1 minuuttiin.  
Näytöllä näkyy vuorotellen nopeusasetus, jäljellä oleva harjoitusaika, matka, jonka olisit kulkenut, ja kuluttamiesi kalorien määrä. Näytön alapuolella olevat pienet merkkivalot ilmaisevat, mikä arvo näytetään. Painamalla MODE-painiketta käytön aikana voit vaihtaa näytettyjen arvojen välillä manuaalisesti. Jos pyöräilet asetettua nopeutta suuremalla nopeudella, kuluttut kalorit ja matka-arvo eivät enää pidä paikkaansa. Nämä arvot näkyvät vain laitteen ollessa käytössä.
7. Pyöräilysuunta on mahdollista kään்�tää painamalla REVERSE-painiketta, jolloin voit harjoittaa eri lihasryhmää. Laite pysähtyy muutamaksi sekunniksi ja käänää sen jälkeen polkimien pyörimis-suunnan käyttäen samaa nopeutta kuin asetettu.
8. Kun asetettu aika on kulunut, laite antaa yhden äänimerkin ja polkimien liike pysähtyy.
9. Jos laitat lisäpainon tai asetat liian suuren painon polkimille, ne eivät pysty liikkumaan. Hetken kuluttua laite lakkaa toimimasta. Käynnistä harjoittelu uudelleen painamalla ON-näppäintä. Tässä tapauksessa suosittelemme nostamaan nopeutta.

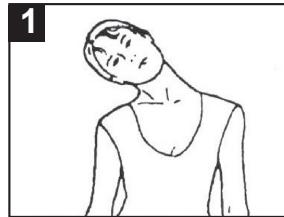
## TÄRKEITÄ NEUVOJA HARJOITTELUUN

1. Vältä kehon liiallista rasittamista. Älä harjoittele, jos tunnet olosi väsyneeksi tai uupuneeksi. Aloita harjoitteluaikataulu hitailla nopeuksilla ja lyhyillä jaksoilla, jos et ole tottunut fyysiseen liikuntaan.
2. Suosittelemme, että ruokaillet yli 30 minuuttia ennen intensiivistä harjoitusta tai harjoituksen jälkeen.
3. Tarkista harjoittelun aikana, että hengität säännöllisesti ja rauhallisesti. Jotta vältät loukkaantumisen ja ylirasisuksen, lämmitle aina harjoitettavat lihasryhmät venyttelemällä ennen harjoittelua ja jäähdystele jälkeenpäin. Seuraavalla sivulla on esitelty erilaisia soveltuivia harjoituksia.
4. Varmista, että juot riittävästi nestettä harjoittelun aikana. Fyysisen rasituksen aikana on suositeltavaa juoda enemmän kuin tavanomainen suositeltu kaksi litraa.
5. Pue yllesi mukavat vaatteet ennen laitteen käyttöä, mutta vältä liian löysiä vaatteita, koska ne saatavat juuttua laitteen liikkuviin osiin.

## LÄMMITTELY/JÄÄHDYTTELY

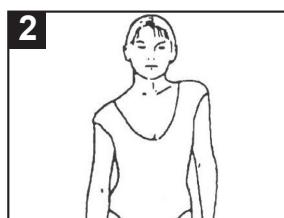
### 1. Harjoitus niskalle:

Liikuta päätasi hitaasti oikealle, kunnes tunnet jonkin verran jäntystä niskassasi. Laske pääätä hitaasti rintakehää kohti puoliympyrän muodossa ja käänä pääätä vasemmalle, kunnes tunnet saman lihasjännityksen. Toista muutaman kerran.



### 2. Harjoitus hartioille:

Nosta vasenta ja oikeaa olkapäätä vuorotellen. Toista muutaman kerran.



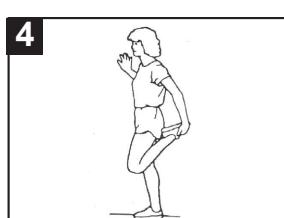
### 3. Venytys käsivarsille:

Ojenna vasenta ja oikeaa kättäsi vuorotellen kohti kattoa, kunnes tunnet miellyttävän venytyksen vasemmassa tai oikeassa kyljessäsi.



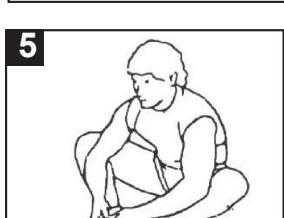
### 4. Reisilihasvenytys:

Tue kehosi seinään asettamalla toinen käsi seinää vasten. Kurkota taaksepäin ja vedä toisella kädellä vasen tai oikea jalka mahdollisimman lähelle pakaroita. Pysy tässä asennossa 30 sekuntia ja toista kahdesti jalkaa kohti.



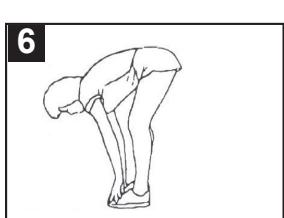
### 5. Sisäreisien venytys:

Istu lattialle ja aseta jalat niin, että polvet osoittavat ulospäin. Vedä jalkateriä mahdollisimman paljon sisäänpäin ja työnnä polvia kohti lattiaa. Pidä tämä asento 30–40, jos mahdollista.



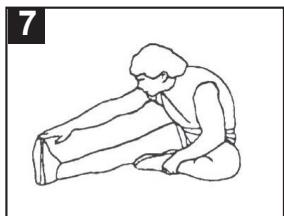
### 6. Jalkojen yläosan ja käsien harjoitus:

Taivuta vartaloasi hitaasti alas ja yritä koskettaa käsiilläsi jalkoja. Kurota mahdollisimman pitkälle kohti varpaitasi. Jos mahdollista, pidä tämä asento 20–30 sekuntia.



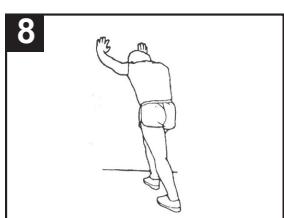
### 7. Harjoitus polville:

Istu lattialla ja venytä oikeaa jalkaa. Taivuta vasenta jalkaa ja aseta jalkaterä oikeanpuoleista reittiä vasten. Yritä tämän jälkeen koskettaa oikeanpuoleista jalkaterää oikealla kädellä. Pysy tässä asennossa 20–30 sekuntia ja toista vasemmalla jalalla.



### 8. Pohjevenytys:

Aseta molemmat kädet seinää vasten tukemaan koko kehon painoa. Ojenna vasenta jalkaa taaksepäin ja yritä pitää se 30–40 sekuntia. Toista venytys tämän jälkeen oikealle jalalle.



## HARJOITUKSET

Suosittelemme seuraavia harjoituksia tällä laitteella:

1. Harjoita jalkojasi lattialla selällään maaten.
2. Harjoita jalkojasi tuolissa istuen
3. Harjoita käsiäsi asettamalla laite pöydälle.



## VAATIMUSTENMUKAISUUSVAKUUTUS

Tämä tuote täyttää EY:n R&TTE-direktiivin 1999/5/EY olevan suojavaatimukset ja tavoitteet.

Tämä vaatimustenmukaisuusvakuutus on saatavissa verkkosivustoltamme (löytyy tämän käyttöoppaan takaosasta)

## TEKNISET TIEDOT

Mallinumero:	Fysic FW-18
Jännite:	230 V / 50 Hz
Teho:	70 W
Paino:	5,5 kg
Ohjelmat:	P1 – Nopeus 1, 2, 3, 4, sitten 5 – jonka jälkeen polkimet vaihtavat suunnan käyttäen samoja nopeuksia. 30 sekuntia per taso. P2 – Nopeus 2, 3, 4, 5, sitten 6 – jonka jälkeen polkimet vaihtavat suunnan käyttäen samoja nopeuksia. 15 sekuntia per taso. P3 – Nopeus 3, 5, 7, 9, sitten 11 – jonka jälkeen polkimet vaihtavat suunnan käyttäen samoja nopeuksia. 20 sekuntia per taso. P4 – Nopeus 4, 6, 8, 10, sitten 12 – jonka jälkeen polkimet vaihtavat suunnan käyttäen samoja nopeuksia. 20 sekuntia per taso. P5 – Nopeus 5, 10, 5, sitten 10 – jonka jälkeen polkimet vaihtavat suunnan käyttäen samoja nopeuksia. 30 sekuntia per taso.

## TAKUU

Tällä Fysic-laitteella on 24 kuukauden tehastakuu ostohetkestä alkaen. Takaamme materiaali-vioista tai virheellisestä rakenteesta johtuvien vikojen maksuttoman korjaksen – maahantuojan arvioitava.

**TOIMINTAOHJE:** Jos huomaat vian, tarkista tämä käyttöopas huolellisesti varmistaaksesi, ettei vika johdu virheellisestä käytöstä. Jos tämä ei auta ratkaisemaan ongelmaa, ota yhteyttä FYSICin huoltopalveluun.

**TAKUU RAUKEAA:** Väären käytön, virheellisen kokoamisen, alkuperäiseen myyntipakkaukseen kuulumattoman osan käytön, laiminlyönnin ja kosteuden, tulipalon, tulvan, salamaniskun tai luonnonkatastrofin aiheuttaman vian vuoksi. Kolmannen osapuolen tekemien luvattomien muutosten ja/tai korjausten vuoksi. Jos viat aiheutuvat laitteen virheellisestä kuljetuksesta huoltoonme ilman asianmukaista pakkausta tai jos huoltoonme toimitetussa paketissa ei ole mukana ostotodistusta. Kaikki muu vastuu, erityisesti välillisten vahinkojen osalta, on suljettu pois.

## SIKKERHETSINSTRUKSER

1. Dette utstyret er ikke en leke, og kan kun brukes til de formålene som beskrives i denne brukerhåndboken. Les disse instruksjonene nøyde før du bruker utstyret for første gang.
2. Barn er uberegnelige og kan finne på å bruke utstyret på måter som det ikke er beregnet på. Hvis barn får tillatelse til å bruke dette utstyret, må det skje under tilsyn, og de må bli lært opp i hvordan man bruker utstyret på riktig måte. Utstyret kan ikke brukes som et leketøy.
3. Snakk alltid med en lege før du begynner å trenere med dette utstyret eller andre typer treningsutstyr.
4. Bruk alltid beskyttende og komfortable klær mens du bruker treningsutstyret. Bruk helst trenings- eller aerobicsko.
5. Hvis du begynner å føle deg uvel eller det oppstår problemer, må du øyeblikkelig avbryte treningen. Du må også avslutte treningen hvis du opplever smerter eller press i leddene.
6. Sørg for at utstyret er riktig installert før du begynner å trenere på det. Sørg for at alle skruer, bolter og muttere er riktig montert og strammet til. Bruk kun utstyr som anbefales av og leveres av importøren.
7. Bruk ikke utstyr som er skadet eller ødelagt.
8. Vær oppmerksom på hvordan kroppen din reagerer på treningen. Svimmelhet er et tegn på at du har trenet for hardt med utstyret. Hvis du føler deg dårlig, bør du legge deg ned (på bakken, hvis du er i stand til det) og bli der til du føler deg bra igjen.
9. Plasser alltid utstyret på et jevnt og rent underlag.
10. Bruk kun dette utstyret til de formålene som er spesifisert i denne bruksanvisningen.
11. Bruk kun tilbehør som er anbefalt av produsenten.
12. Sørg for at det ikke er plassert noen skarpe eller spisse gjenstander i nærheten av treningsutstyret.
13. Vi anbefaler at personer med funksjonshemninger kun bruker utstyret under tilsyn av kvalifisert personell.
14. Vent alltid til utstyret står helt i ro før du forlater apparatet.
15. Maksgrensen for vekt som utstyret kan tåle, er 120 kg.
16. Plasser utstyret på et stabilt og flatt underlag. Velg en plassering hvor ingen luftventiler blokkeres, for å forhindre overoppheeting.
17. Sørg for at alle personer som skal bruke minisykkelen, er informert om hvordan den brukes.
18. Sørg for at det er minst 1 meter ledig plass på hver side av utstyret, slik at du kan trenere uten hindringer.
19. Snu deg aldri rundt mens du trener på utstyret. Hold alltid blikket vent forover mens du bruker utstyret.
20. Vi anbefaler at du plasserer et sklisikkert underlag, for eksempel en gummimatte, under treningsutstyret, for å unngå skader på gulvet.
21. Utstyret må kontrolleres jevnlig for å unngå skader. Du bør kontrollere regelmessig om skruer og muttere er godt tiltrukket, eller om det er sprekker eller skarpe kanter som kan føre til fysiske skader.
22. Defekte deler må byttes ut øyeblikkelig. Hvis det ikke er mulig å bytte, kan ikke utstyret brukes mer.
23. Unngå å røyke i nærheten av treningsutstyret.
24. Plasser ikke treningsutstyret i nærheten av et ildsted eller andre varmekilder.
25. Sett inn støpselet i en jordet stikkontakt. Sørg for at støpselet er satt helt inn i stikkontakten og sitter godt.
26. Ta alltid ut støpselet av stikkontakten når utstyret ikke er i bruk, hvis det skal rengjøres og når du skal demontere enheten. Forlat aldri enheten uten tilsyn når den er koblet til strømforsyningen. Hold alltid på støpselet når du trekker det ut av stikkontakten, du må aldri trekke ut støpselet ved å trekke i ledningen.
27. Sørg for at strømledingen ikke er blokkert eller klemt av andre gjenstander, og at den ikke er vridd eller har knuter. Hvis du oppdager skader på strømledningen, må du aldri bruke treningsutstyret.

## ADVARSEL

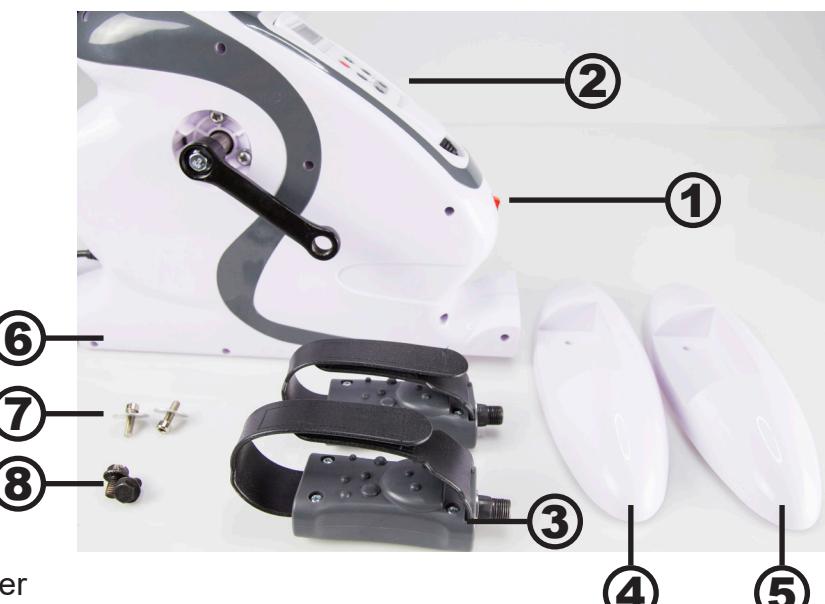
Snakk alltid med legen din før du begynner å trenere jevnlig. Hyppige og intense treningsøkter må alltid godkjennes av legen din før du begynner. Dette gjelder spesielt for personer som har fylt 35 år eller som har hatt helseproblemer. Les hele håndboken før du begynner å trenere. Vi tar ikke ansvar for personskader eller fysisk ubehag som oppstår grunnet bruk av enheten, og vi har ikke noen form for ansvar eller erstatningsansvar for resultatene. Les denne håndboken nøyde og ta vare på den. Feil eller overdreven bruk av denne enheten kan føre til skader. Maksvekten som kan plasseres på denne enheten, er 120 kg. Denne brukerhåndboken er skrevet for å forenkle monteringen av enheten og forklare hvordan man bruker den riktig og unngår overanstrengelse. Vi anbefaler at du leser innholdsfortegnelsen før du begynner monteringen, slik at du kan gjøre deg kjent med alle de forskjellige delene av utstyret. Plasser alle delene foran deg, og fjern all emballasjen for å sjekke at du ikke mangler noen deler. Les neste side for å få informasjon om monteringen.

## AVHENDING AV ENHETEN

Produktets emballasje kan brukes på nytt. Hvis den ikke skal brukes, bør den resirkuleres. Vi anbefaler at du beholder emballasjen, i tilfelle du trenger å transportere enheten. Hvis du oppdager transportskader mens du pakker opp enheten, må du kontakte selgeren øyeblinkelig.

Når produktets levetid er over, må du ikke kaste produktet i husholdningsavfallet. Produktet skal leveres inn på en miljøstasjon, slik at de elektriske og elektroniske komponentene kan resirkuleres.

## INNHOLDSFORTEGNELSE



1. Av/på-bryter
2. Kontroller
3. Pedaler
4. Fremre støttefot
5. Bakre støttefot
6. Hovedenhett
7. Bolter til støtteføtter
8. Bolter til pedaler
9. Skiftenøkler

## MONTERING

Trinn 1:

Monter fremre (4) og bakre (5) støttefot til hoveddelen (6) med boltene (), slik det vises på bildet.



Trinn 2:

Monter den venstre og høyre pedalen (3) slik det vises på bildet, og bruk skiftenøkkelen til å stramme boltene.



Plasser så boltene på den andre siden av pedalboltene (8), og stram også disse til med skiftenøkkelen.

## KONTROLLER OG BRUK



1. For å skru på enheten: Trykk på av/på-bryteren (1) på forsiden av enheten (6)
2. Plasser føttene på pedalene.
3. Du kan velge å starte et forhåndsinnstilt program ved å trykke på Mode-knappen først for å bytte mellom forhåndsinnstilt program 1–5. Deretter kan du trykke på ON (på)-knappen på kontrollpanelet direkte for å stille inn ditt eget treningsprogram.
4. Enheten begynner å kjøre med hastighet 1. Hvis du ikke mater inn noen andre kommandoer, fortsetter den å kjøre i 5 minutter som standard.
5. Bruk pluss- og minusknappen for å stille hastigheten.
6. Bruk tidsknappen for å forlenge treningstiden med ett minutt, opptil 15 minutter. Hvis du trykker på knappen etter at tiden er stilt til 15 minutter, blir tiden stilt til 1 minutt.  
Skjermen veksler mellom å vise tidsinnsstillingen, hvor mye treningstid som gjenstår, hvor lang avstand du har tilbakelagt og hvor mange kalorier du har brukt. De små lysene nederst på skjermen viser hvilken verdi som vises for øyeblikket. Du kan trykke på MODUS-knappen under bruk for å bytte manuelt mellom disse verdiene. Hvis du sykler med en høyere hastighet en den som er innstilt, vil ikke lengre kaloriforbruket og avstanden være riktige. Du kan kun vise disse verdiene mens enheten er i bruk.
7. Det er mulig å sykle baklengs ved å bruke Reverse-knappen, slik at du kan trenere andre muskelgrupper. Enheten settes på pause i et par sekunder, og deretter reverserer den pedalretningen med den samme hastigheten som er innstilt.
8. Når den valgte tiden er over, avgir enheten ett enkelt pip, og deretter stopper pedalbevegelsen.
9. Hvis du bruker kraft mot pedalretningen eller bruker for mye kraft på pedalene, kan de ikke lenger bevege seg. Enheten slutter å kjøre etter en liten stund. Trykk på ON (på)-knappen på nytt for å gjenoppta treningen. I dette tilfellet anbefaler vi å øke hastigheten.

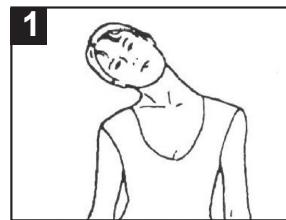
## VIKTIGE RÅD FOR TRENING

1. Unngå å overanstreng kroppen. Ikke tren hvis du føler deg trøtt eller utmattet. Start treningsplanen i lave hastigheter og korte perioder hvis du ikke er vant til fysisk aktivitet.
2. Det anbefales at du ikke spiser 30 minutter før eller etter intensive treningsøkter.
3. Pust rolig og jevnt mens du trener. For å unngå skader ved belastning bør du alltid varme opp muskelgruppene du trener før du øvelsen, og roe ned etterpå. Flere slike øvelser beskrives på neste side.
4. Sørg for å drikke nok væske under trening. Under fysiske øvelser anbefales det å drikke mer enn den vanlige daglige anbefalingen på 2 liter.
5. Bruk komfortable klær mens du bruker denne enheten, men unngå altfor brede klær siden tøy kan sette seg fast i de bevegelige delene på enheten.

## OPPVARMING/NEDKJØLING

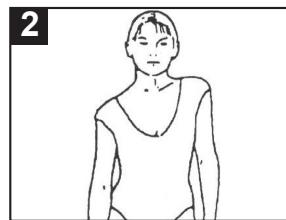
### 1. Trening av nakke:

Beveg hodet sakte til høyre til du kjenner litt spenning i nakken. Senk hodet sakte på brystet i en halvsirkel mens du snur hodet til venstre til du kjenner den samme spenningen. Gjenta flere ganger.



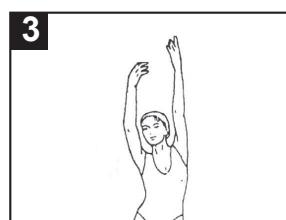
### 2. Skulderøvelse:

Hev høyre og venstre skulder om hverandre. Gjenta flere ganger.



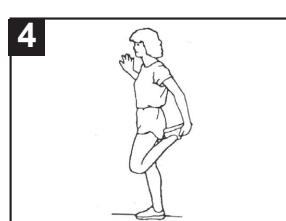
### 3. Trening av arm:

Strek høyre og venstre arm opp mot taket etter tur, slik at du føler en behagelig tøying på venstre eller høyre side.



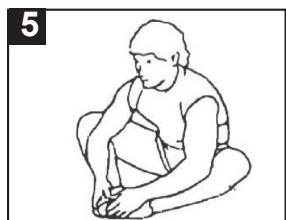
### 4. Trening av lår:

Støtt deg selv mot veggen ved å legge en hånd mot den. Strekk høyre eller venstre hånd bakover og grip høyre eller venstre fot for å presse den så tett opp mot rumpeballene som mulig. Hold denne stillingen i 30 sekunder, og gjenta to ganger for hvert bein.



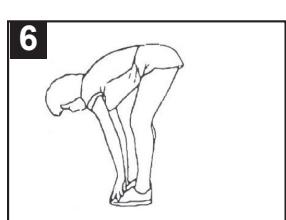
### 5. Trening av indre lår:

Sitt på gulvet og plasser føttene slik at knærne peker utover. Trekk føttene så mye innover som mulig, og skyv deretter knærne sakte ned mot gulvet. Hvis mulig holder du denne posisjonen i 30 til 40 sekunder.



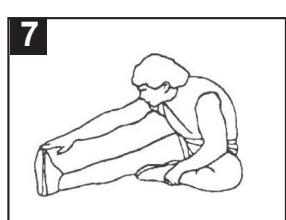
### 6. Trening av øvre ben og armer:

Bøy kroppen fremover sakte og rolig, og prøv å berøre føttene med hendene. Nå så langt til tærne som mulig. Hvis mulig holder du denne posisjonen i 20 til 30 sekunder.



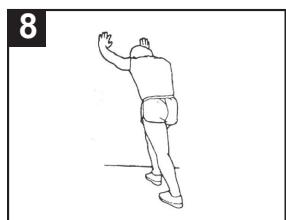
### 7. Trening av kne:

Sitt på gulvet og strekk høyre ben. Bøy venstre ben og plasser føttene mot høyre lår. Prøv nå å berøre høyre fot med høyre hånd. Hvis du klarer det, kan du holde denne posisjonen i 20–30 sekunder, og deretter gjenta med den andre foten.



### 8. Trening av legg:

Plasser begge hendene mot veggen for å støtte hele kroppsvekten. Strekk det venstre benet bakover og prøv å holde posisjonen i 30–40 sekunder. Gjenta nå øvelsen for høyre ben.



## ØVELSER

Vi anbefaler følgende øvelser når du bruker denne enheten:

1. Trene bena mens du ligger på ryggen på gulvet.
2. Trene bena mens du sitter på en stol.
3. Trene armene ved å plassere enheten på et bord.



## SAMSVARSERKLÆRING

Dette produktet overholder de vesentlige beskyttelseskravene og målene i EU-kommisjonens R&TTE-direktiv 1999/5/EC. Denne samsvarserklæringen er tilgjengelig på nettstedet vårt (på baksiden av denne håndboken).

## SPESIFIKASJONER

Modellnummer:	Fysic FW-18
Spennin:	230 V / 50 Hz
Strøm:	70 W
Vekt:	5,5 Kg
Programmer:	P1 – Hastighet 1, 2, 3, 4 og så 5 – deretter reverseres pedalene med samme hastighet. 30 sekunder per nivå. P2 – Hastighet 2, 3, 4, 5 og så 6 – deretter reverseres pedalene med samme hastighet. 15 sekunder per nivå. P3 – Hastighet 3, 5, 7, 9 og så 11 – deretter reverseres pedalene med samme hastighet. 20 sekunder per nivå. P4 – Hastighet 4, 6, 8, 10 og så 12 – deretter reverseres pedalene med samme hastighet. 20 sekunder per nivå. P5 – Hastighet 5, 10, 5 og så 10 – deretter reverseres pedalene med samme hastighet. 30 sekunder per nivå.

## **GARANTI**

Denne Fysic-enheten har 24 måneders fabrikkgaranti fra kjøpstidspunktet. Vi garanterer kostnadsfri reparasjon av alle feil som skyldes defekter i materialer eller konstruksjon, etter importørens skjønn.

**SLIK GJØR DU:** Hvis du oppdager en defekt, må du først lese denne håndboken nøye for å sjekke at den ikke skyldes feil bruk. Hvis dette ikke bidrar til å løse problemet ditt, kontakter du serviceavdelingen til FYSIC.

**GARANTIEN ER UGYLDIG UNDER FØLGENDE OMSTENDIGHETER:** Når det har forekommet feil bruk, feil montering, bruk av deler som ikke fulgte med ved det opprinnelige kjøpet, skyldes løs behandling eller skader som skyldes fukt, brann, oversvømmelse, lynnedslag eller naturkatastrofer. Når en tredjepart har utført uautoriserte endringer og/eller reparasjoner. Når enheten har blitt transportert feil, uten tilstrekkelig emballasje, til reparasjonsverkstedet vårt, eller hvis forsendelsen til reparasjonsverkstedet ikke inneholder dokumentasjon (kvittering) på kjøpet. Vi fraskriver oss alle andre former for ansvar, spesielt for følgeskader.

## SÄKERHETSANVISNINGAR

1. Den här utrustningen är inte en leksak och får endast användas för de syften som anges i den här användarhandboken. Läs dessa instruktioner noggrant innan utrustningen används för första gången.
2. Barn är av sin natur benägna att använda utrustningen på ett sätt som den inte är avsedd för. Om barn får använda den här utrustningen ska de vara under uppsikt och måste få indikationer om att använda utrustningen på rätt sätt. Utrustningen får inte användas som en leksak.
3. Rådgör alltid med en läkare innan du börjar träna på den här eller någon annan träningsutrustning.
4. Bär alltid skyddande och bekväma kläder när du använder träningsutrustningen. Använd helst sport- eller aerobicsskor.
5. Avbryt träningen omedelbart om du plötsligt mår dåligt eller ett problem uppstår. Du bör även upphöra med träningen om du känner smärta eller tryck på lederna.
6. Garantera att utrustningen är korrekt monterad innan den används för att träna. Säkerställ att alla skruvar, bultar och muttrar är korrekt monterade och åtdragna. Använd endast tillbehör som rekommenderas och tillhandahålls av importören.
7. Använd inte en skadad eller trasig utrustning.
8. Var uppmärksam på hur kroppen reagerar på träningen. Yrsel är ett tecken på en för intensiv träning med utrustningen. Lägg dig ner (på marken om så är möjligt) om du upplever yrsel och stanna där till du mår bättre igen.
9. Placera alltid utrustningen på en jämn och ren yta.
10. Använd endast denna utrustning för de syften som anges i denna bruksanvisning.
11. Använd endast de tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
12. Garantera att inga vassa eller spetsiga föremål finns i närheten av träningsutrustningen.
13. Vi rekommenderar att handikappade personer endast använder den här utrustningen under uppsikt av kvalificerad personal.
14. Låt utrustningen stanna helt innan du stiger av.
15. Den maximala vikten för den här utrustningen är 120 kg.
16. Placera utrustningen på en stabil och plan yta. Välj en plats där inga ventilationsöppningar blockeras för att förhindra överhettning.
17. Se till att alla personer som använder din Mini-Bike har fått anvisningar om hur den fungerar.
18. Garantera att ett utrymme på 1 meter lämnas på varje sida av utrustningen för obehindrad träning.
19. Vänd dig inte om medan du tränar på utrustningen. Håll alltid blicken framåt medan utrustningen används.
20. Vi rekommenderar att utrustningen placeras på en halkskyddad bas, såsom en gummimatta, för att undvika eventuella skador på golvet
21. Utrustningen måste kontrolleras regelbundet för att undvika skador. Det bör regelbundet kontrolleras om skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna, samt om det finns små sprickor eller vassa kanter som kan leda till fysiska skador.
22. Defekta komponenter ska bytas ut omedelbart. Om det här inte är möjligt får utrustningen inte användas.
23. Undvik att röka nära träningsutrustningen.
24. Placera inte träningsutrustningen nära en öppen eldstad eller liknande värmekälla.
25. Koppla in kontakten i ett jordat vägguttag. Se till att strömkontakten är helt och ordentligt inkopplad i vägguttaget.
26. Dra alltid ut kontakten från vägguttaget om enheten inte används, om rengöring planeras eller när den demonteras. Lämna aldrig enheten utan uppsikt medan den är ansluten. Dra alltid ut strömkabeln med kontakten. Dra aldrig i sladden för att dra ut den från vägguttaget.
27. Se till att strömkabeln inte har fastnat på något föremål och inte är vriden eller intrasslad. Om några skador uppstår på strömkabeln ska du inte använda träningsutrustningen.

## VARNING

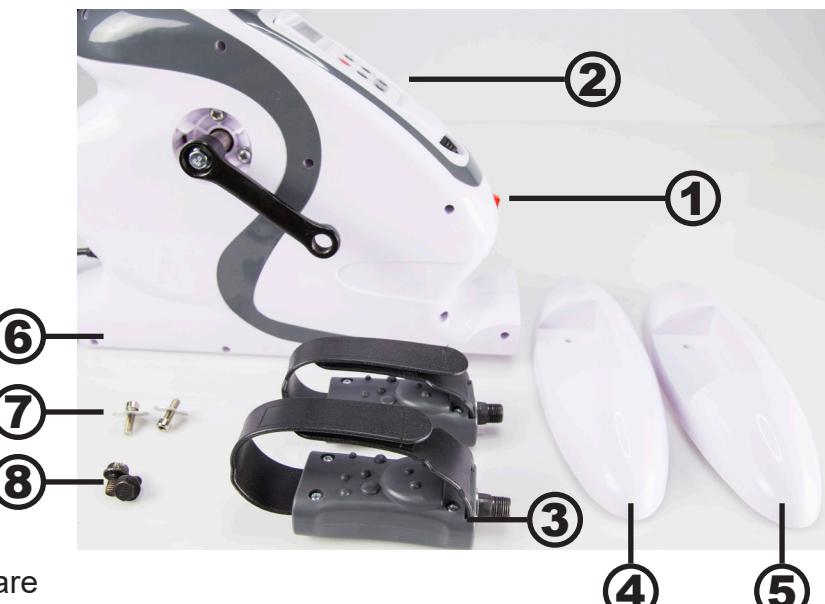
Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar regelbunden träning. Ett regelbundet och intensivt träningsschema bör godkännas av en läkare innan du börjar. Detta gäller främst personer som är 35 år eller äldre eller de som har en medicinska bakgrund som motiverar ett sådant. Läs hela bruksanvisningen innan du börjar träna. Vi tar inget ansvar för personskador eller fysiska obehag som kan uppstå vid användningen av den här enheten och ska inte hållas ansvariga som ett resultat av detta. Spara den här bruksanvisningen och läs den noggrant. Personskador kan orsakas av felaktig eller överdriven användning av den här enheten. Den maximala vikten som får placeras på den här enheten är 120 kg. Den här användarhandboken är skriven för att underlätta monteringen av enheten och förklara en korrekt användning samtidigt som hur man undviker påfrestningar. För att bekanta dig med de olika separata delarna som den här utrustning har rekommenderar vi att du läser tabellen med komponenter innan monteringen påbörjas. Placera alla delar inom räckhåll och ta bort allt förpackningsmaterial för att kontrollera att alla är närvarande. Se nästa sida för montering.

## KASSERA ENHETEN

Produktförpackningar kan återanvändas eller kasseras för återvinning. Vi rekommenderar att förpackningen bevaras om du behöver transportera enheten vid ett senare tillfälle. Kontakta återförsäljaren omedelbart om någon transportskadad observeras när enheten packas upp.

Den här produkten ska inte kasseras med det vanliga hushållsavfallet vid slutet av dess livscykel. Produkten ska istället lämnas in till en insamlingsplats för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning.

## FÖRTECKNING ÖVER KOMPONENTER



1. Strömbrytare
2. Kontroller
3. Pedaler
4. Främre fotstöd
5. Bakre fotstöd
6. Huvudenhet
7. Bultar för fotstöd
8. Bultar för pedaler
9. Skiftnycklar

## MONTERING

Steg 1:

Montera det främre (4) och bakre fotstödet (5) på huvudenheten (6) med bultarna (), såsom visas på bilden.



Steg 2:

Montera vänster och höger pedaler (3) såsom visas på bilden och använd en skiftnyckel för att dra åt bultarna.



Placera nu bultarna på andra sidan av pedalens bultar (8) och dra även åt dessa med en skiftnyckel.

## KONTROLLER OCH ANVÄNDNING



1. Tryck på strömbrytaren (1) på framsidan av enheten (6) för att slå på den
2. Placera fötterna på pedalerna.
3. Tryck på knappen Mode för att växla mellan förinställda program 1–5 och på så sätt välja att starta ett förinställt program. Tryck sedan på knappen ON på kontrollpanelen. Alternativt kan du ställa in ditt eget träningsprogram genom att trycka på knappen ON direkt.
4. Enheten börjar röra sig med hastighet 1. Om ingen inmatning sker fortsätter enheten att fungera i 5 minuter som standard.
5. Knapparna - och + låter dig ställa in en högre hastighet.
6. Knappen TIME låter dig förlänga träningstiden med 1 minut åt gången – upp till 15 minuter. Att trycka på knappen efter att timern har ställts in på 15 minuter återställer den till 1 minut. Skärmen visar intermittent hastighetsinställningen, den återstående träningstiden, sträckan du skulle ha tillryggalagt och hur många kalorier som har förbrukats. Värdet som visas indikeras av de små indikatorlamporna under skärmen. Att trycka på knappen MODE under användning låter dig manuellt växla mellan de värde som visas. Om du cyklar med en högre hastighet än den inställda stämmer inte längre värdet för förbrukade kalorier och sträckan. Du kan bara se dessa värden medan enheten används.
7. Det är möjligt att invertera cykelriktningen och träna en annan grupp muskler, genom att trycka på knappen REVERSE. Enheten pausar under några sekunder och inverterar sedan pedalernas rotation med den hastighet som har ställts in.
8. När den inställda tiden är slut avger enheten ett pipljud och stoppar sedan pedalrörelsen
9. Om du ger motvikt eller lägger för mycket vikt på pedalerna kan de inte röra sig. Efter en kort stund stängs enheten av. Tryck på knappen ON igen för att starta om träningen. I det här fallet rekommenderar vi att hastigheten höjs.

## VIKTIGA RÅD UNDER TRÄNING

1. Undvik överdriven belastning på kroppen. Träna inte om du känner dig trött eller utmattad. Börja träna i låga hastigheter och under korta perioder om du inte är van vid fysisk aktivitet.
2. Det rekommenderas att inte äta 30 minuter före eller efter intensiva träningspass.
3. Se till att du andas regelbundet och lugnt under träningen. För att undvika belastningsskador bör du alltid stretcha för att värma upp de muskelgrupper du använder innan träningen, och varva ned efteråt. Flera sådana övningar beskrivs på nästa sida.
4. Se till att dricka tillräckligt under träningen. Under fysisk aktivitet rekommenderas att dricka mer än den vanliga dagliga rekommendationen på två liter.
5. Bär bekväma kläder när du använder den här enheten, men undvik för pösiga kläder eftersom tyget kan fastna i enhetens rörliga delar.

## VÄRMA UPP/VARVA NED

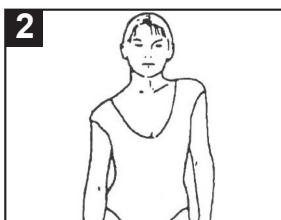
### 1. Nacke:

Rör huvudet sakta åt höger tills du känner en viss spänning i nacken. Sänk långsamt huvudet mot bröstet i en halvcirkel medan du vrider huvudet åt vänster tills du känner samma spänning. Upprepa flera gånger.



### 2. Axlar:

Lyft vänster och höger axel med jämn mellanrum. Upprepa flera gånger.



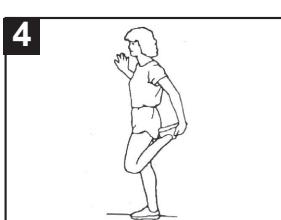
### 3. Armar:

Sträck upp vänster och höger arm med jämn mellanrum mot taket till du känner en behaglig spänning i vänster eller höger sida.



### 4. Lår:

Ta stöd mot en vägg genom att placera ena handen på den. Nå ner och bakom dig och använd din andra hand för att dra din vänstra eller högra fot så nära skinkorna som möjligt. Håll den här positionen i 30 sekunder och upprepa den två gånger per ben.



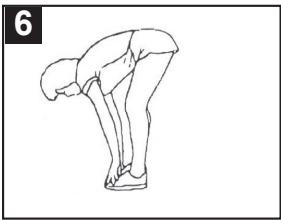
### 5. Lårens insida:

Sitt på golvet och placera fötterna så att knäna pekar utåt. Dra fötterna så mycket inåt som du kan och tryck sedan långsamt ner knäna mot golvet. Håll om möjligt den här positionen i 30 till 40 sekunder.



### 6. Övre ben och armar:

Böj kroppen långsamt framåt och försök att röra vid dina fötter med händerna. Sträck dig ända till tårna om du kan. Håll om möjligt den här positionen i 20–30 sekunder.



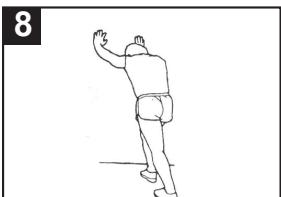
### 7. Knän:

Sitt på golvet och sträck ut höger ben. Böj ditt vänstra ben och placera foten mot ditt högra lår. Försök sedan att nå höger fot med höger hand. Håll den här positionen i 20–30 sekunder, om möjligt, och upprepa för det vänstra benet.



### 8. Vader:

Placera båda händerna på väggen så de stöder hela din kroppsvikt. Sträck det vänstra benet bakåt och försök hålla det i 30–40 sekunder. Upprepa övningen för höger ben.



## ÖVNINGAR

Vi rekommenderar följande övningar med den här enheten:

1. Träna benen medan du ligger med ryggen på golvet.
2. Träna benen medan du sitter på en stol
3. Träna armarna med enheten placerad på ett bord.



## FÖRSÄKTRAN OM ÖVERSTÄMMELSE

Den här produkten uppfyller de väsentliga skyddskraven och -målen i EC R&TTE direktiv 1999/5/EC. Den här försäkran om efterlevnad finns tillgänglig på vår webbplats (kan läsas på baksidan av den här bruksanvisningen)

## SPECIFIKATIONER

Modellnummer:	Fysic FW-18
Spänning:	230 V/50 Hz
Effekt:	70 W
Vikt:	5,5 kg
Program:	P1 – hastighet 1, 2, 3, 4 och 5 – varefter pedalerna inverteras med samma hastigheter. 30 sekunder per nivå. P2 – hastighet 2, 3, 4, 5 och 6 – varefter pedalerna inverteras med samma hastigheter. 15 sekunder per nivå. P3 – hastighet 3, 5, 7, 9 och 11 – varefter pedalerna inverteras med samma hastigheter. 20 sekunder per nivå. P4 – hastighet 4, 6, 8, 10 och 12 – varefter pedalerna inverteras med samma hastigheter. 20 sekunder per nivå. P5 – hastighet 5, 10, 5 och 10 – varefter pedalerna inverteras med samma hastigheter. 30 sekunder per nivå.

## GARANTI

Den här Fysic-enheten erbjuder 24 månaders fabriksgaranti från köptillfället. Vi garanterar kostnadsfri reparation av eventuella fel som orsakas av materialfel eller felaktig konstruktion. Detta utvärderas av importören.

**HANTERA:** Om en defekt upptäcks ska du läsa den här bruksanvisning noggrant för att garantera att den inte orsakas av felaktig användning. Om detta inte hjälper till att lösa eventuella problem bör du kontakta FYSICs kundtjänst.

**GARANTIN ÄR OGILTIG:** Vid felaktig användning, felaktig montering, användning av en del som inte ingår i originalförpackningen, försummelse och defekt orsakad av fukt, brand, översvämnning, blixtnedslag eller naturkatastrof. Vid obehöriga ändringar och/eller reparationer av tredje part. Vid felaktig transport av enheten utan korrekt förpackning till vårt reparationscenter eller om förpackningen anländer vid vårt reparationscenter och inte innehåller något bevis på köp. Allt ytterligare ansvar, specifik eventuella följdskador, är uteslutet.

## SIKKERHEDSANVISNINGER

1. Dette udstyr er ikke legetøj og må kun anvendes til de formål, der er angivet i denne brugervejledning. Læs denne vejledning omhyggeligt, før du betjener udstyret første gang.
2. Børn er tilbøjelige til i deres begejstring at betjene udstyret på en måde, som det ikke er beregnet til. Hvis børn får tilladelse til at bruge dette udstyr, skal de være under opsyn og skal instrueres i at betjene udstyret på den korrekte måde. Udstyret må ikke bruges som legetøj.
3. Kontakt altid din læge, før du begynder at lave øvelser på dette eller andet træningsudstyr.
4. Bær altid beskyttende og behageligt tøj, når du bruger træningsudstyret. Brug fortinsvis sports- eller aerobicsko.
5. Hvis du pludselig føler dig utilpas, eller hvis der opstår problemer, skal du straks stoppe træningen. Du bør også stoppe træningen, hvis du føler smerter eller pres på dine led.
6. Sørg for, at udstyret er installeret korrekt, før du begynder at træne på det. Sørg for, at alle skruer, bolte og møtrikker er monteret og spændt korrekt. Brug kun tilbehør, der anbefales og leveres af importøren.
7. Brug ikke beskadiget eller ødelagt udstyr.
8. Vær opmærksom på, hvordan din krop reagerer på træningen. Svimmelhed er et tegn på, at du har trænet for intensivt med udstyret. Hvis du føler dig svimmel, skal du lægge dig ned (på jorden, hvis du er i stand til det) og blive der, indtil du får det bedre igen.
9. Placer altid udstyret på et glat og rent underlag.
10. Brug kun dette udstyr til de formål, der er angivet i denne brugervejledning.
11. Brug kun tilbehør, der er anbefalet af producenten.
12. Sørg for, at der ikke befinner sig skarpe eller spidse genstande i træningsudstyrets direkte omgivelser.
13. Vi anbefaler, at handicappede personer kun bruger dette udstyr under opsyn af kvalificerede personer.
14. Lad udstyret stoppe helt, før du forlader det.
15. Den maksimale vægt, som dette udstyr kan bære, er 120 kg.
16. Placer udstyret på en stabil og flad overflade. Vælg en placering, hvor ingen luftudluftring vil blive blokeret for at undgå overophedning.
17. Sørg for, at alle personer, der bruger minitræneren, er informeret om detaljerne i forbindelse med betjeningen af den.
18. Sørg for, at der er 1 meter plads på hver side af udstyret, så du kan træne uhindret.
19. Vend dig ikke rundt, mens du træner på udstyret. Hold altid øjnene fremad, mens udstyret bruges.
20. Vi anbefaler at placere et skridsikkert underlag, f.eks. en gummimåtte, under træningsudstyret for at undgå eventuelle skader på gulvet
21. Udstyret skal kontrolleres regelmæssigt for at undgå skader. Du bør regelmæssigt kontrollere, om skruerne og møtrikkerne er godt fastspændt, eller om der er revner eller skarpe kanter, som kan føre til fysiske skader.
22. Defekte komponenter skal straks udskiftes. Hvis dette ikke er muligt, må udstyret ikke længere anvendes.
23. Undgå at ryge i nærheden af træningsudstyret.
24. Placer ikke træningsudstyret i nærheden af en åben pejs eller en lignende varmekilde.
25. Sæt strømstikket i en jordet stikkontakt. Sørg for, at strømstikket er sat helt og fast i stikkontakten.
26. Tag altid stikket ud af stikkontakten, hvis apparatet ikke er i brug, hvis du planlægger at rengøre det, eller når du afmonerer apparatet. Efterlad aldrig apparatet uden opsyn, mens det er tilsluttet stikkontakten. Tag altid strømkablet ud af stikket – tag det aldrig ud af stikkontakten ved at trække det ud i ledningen.
27. Sørg for, at strømkablet ikke er klemmt af nogen genstand og ikke er snoet eller har knuder. Hvis du bemærker skader på strømkablet, må du ikke bruge træningsudstyret.

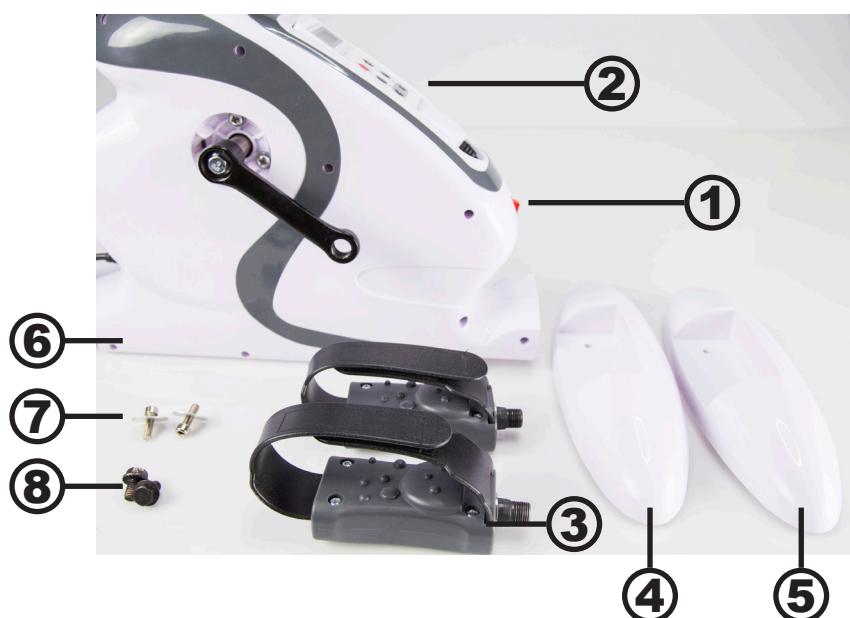
## ADVARSEL

Kontakt altid din læge, før du påbegynder regelmæssige træningsøvelser. En hyppig og intensiv træningsplan skal godkendes af din læge, før du begynder. Dette gælder for det meste for personer på 35 år eller derover eller personer med en medicinsk historik. Læs hele vejledningen, før du begynder at træne. Vi påtager os intet ansvar for personskader eller fysiske ubehageligheder, der opstår som følge af brugen af dette apparat, og kan ikke holdes ansvarlige som følge heraf. Gem denne vejledning, og læs den godt igennem. Skader kan opstå ved forkert eller overdreven brug af dette apparat. Den maksimale vægt, der må placeres på dette apparat, er 120 kg. Denne brugervejledning er skrevet for at lette monteringen af dette apparat og forklare korrekt brug, samtidig med at undgå forstrækninger. For at gøre dig bekendt med de forskellige separate elementer i dette udstyr, anbefaler vi, at du studerer tabellen over komponenter, før du begynder at samle det. Placer alle dele foran dig, og fjern al emballage for at kontrollere, at du ikke mangler nogen dele. For montering, se næste side.

## BORTSKAFFELSE AF APPARATET

Produktemballagen kan genbruges eller bortskaffes korrekt, så den kan genbruges. Vi anbefaler dog, at du beholder emballagen, hvis du har brug for at transportere apparatet. Hvis du bemærker transportskader, mens du pakker apparatet ud, skal du straks kontakte sælgeren. Ved afslutningen af produktets livscyklus må du ikke smide dette produkt ud sammen med normalt husholdningsaffald. Du skal aflevere produktet på en genbrugsstation med elektrisk og elektronisk udstyr.

## INDHOLDSFORTEGNELSE



1. Tænd/sluk-knap
2. Kontrolknapper
3. Pedaler
4. Forreste støttefod
5. Bagerste støttefod
6. Hovedenhed
7. Bolte til støttefødder
8. Bolte til pedaler
9. Skruenøgler

## Montering

Trin 1:

Monter den forreste (4) og den bageste støttefod (5) på hovedenheden (6) som vist på billedet ved hjælp af boltene().



Trin 2:

Monter venstre og højre pedal (3) som vist på billedet, og brug en skruenøgle til at spænde boltene.



Placer nu boltene på den anden side af pedalens bolte (8) og stram også disse med en skruenøgle.

## BETJENING OG BRUG



1. For at tænde for apparatet skal du trykke på tænd/sluk-knappen (1) på forsiden af apparatet (6)
2. Sæt dine fødder på pedalerne.
3. Du kan vælge at starte et forudindstillet program ved først at trykke på Mode-knappen for at skifte mellem de forudindstillede programmer 1-5, hvorefter du kan trykke på ON-knappen på betjeningspanelet – eller at indstille dit eget træningsprogram ved at trykke direkte på ON-knappen.
4. Apparatet begynder at bevæge sig med hastighed 1. Hvis du ikke indtaster noget, vil det som standard køre i 5 minutter.
5. Med knapperne - og + kan du indstille en højere hastighed.
6. Med TIME-knappen kan du øge træningstiden med et enkelt minut – op til 15 minutter. Hvis du trykker på knappen, efter at den er indstillet til 15 minutter, vil timeren blive indstillet til 1 minut. Displayet viser med mellemrum den indstillede hastighed, den arbejdstid, der er tilbage, den distance, du ville have tilbagelagt, og hvor mange kalorier du har forbrændt. Hvilken værdi der vises, er angivet ved de små lys under skærmen. Ved at trykke på MODE-knappen under driften kan du skifte mellem disse viste værdier manuelt. Hvis du cykler med en højere hastighed end den hastighed, der er indstillet, vil værdien for forbrændte kalorier og distance ikke længere være korrekt. Du kan kun vise disse værdier, mens apparatet er i brug.
7. Det er muligt at vende cykelretningen ved at trykke på REVERSE-knappen, så du kan træne en anden muskelgruppe. Apparatet holder pause i et par sekunder og vender derefter pedalens rotation med den samme hastighed som den indstillede.
8. Når den indstillede tid er gået, giver apparatet et enkelt bip, hvorefter pedalbevægelsen stopper.
9. Hvis du giver modvægt eller lægger for meget vægt på pedalerne, vil de ikke kunne bevæge sig. Efter et kort stykke tid vil apparatet stoppe med at køre. Tryk på ON-knappen igen for at genstarte træningen. I dette tilfælde anbefaler vi, at du øger hastigheden.

## VIGTIGE RÅD UNDER TRÆNINGEN

1. Undgå overdreven belastning af din krop. Træn ikke, hvis du føler dig træt eller udmattet. Start dit træningsprogram med lave hastigheder og korte perioder, hvis du ikke er vant til fysisk aktivitet.
2. Det anbefales ikke at spise 30 minutter før eller efter intensive træningssessioner.
3. Under træningen skal du kontrollere, om du trækker vejret regelmæssigt og roligt. For at undgå overbelastningsskader bør du altid strække ud for at varme de muskelgrupper, du træner, op før du træner, og køle ned bagefter. Flere af disse øvelser er beskrevet på næste side.
4. Sørg for at drikke tilstrækkeligt med væske under træningen. Under fysisk anstrengelse anbefales det at drikke mere end den sædvanlige daglige anbefaling på 2 liter.
5. Bær behageligt tøj, mens du bruger dette apparat, men undgå alt for løstsiddende tøj, da stoffet kan sætte sig fast i apparatets bevægelige dele.

## OPVARMING/NEDKØLING

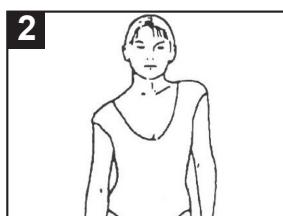
### 1. Øvelse til nakke:

Bevæg hovedet langsomt til højre, indtil du mærker en vis spænding i nakken. Sænk langsomt hovedet ned på brystet i en halvcirkel, mens du drejer hovedet til venstre, indtil du mærker den samme spænding. Gentag flere gange.



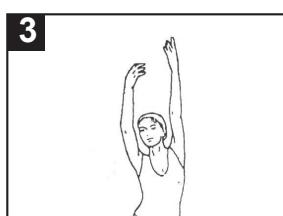
### 2. Øvelse til skuldre:

Løft skiftevis din venstre og højre skulder. Gentag flere gange.



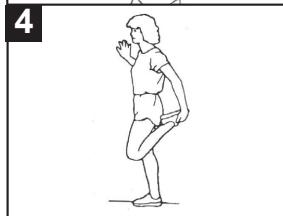
### 3. Øvelse til arme:

Stræk skiftevis venstre arm og højre arm op mod loftet, indtil du mærker en komfortabel spænding i venstre eller højre side.



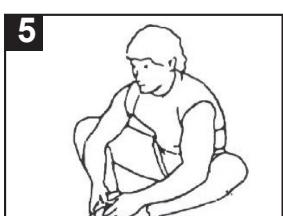
### 4. Øvelse til lår:

Støt dig mod væggen ved at lægge den ene hånd mod væggen. Ræk ned bag dig og brug den anden hånd til at trække din venstre eller højre fod så tæt på din bagdel som muligt. Hold denne stilling i 30 sekunder, og gentag to gange pr. ben.



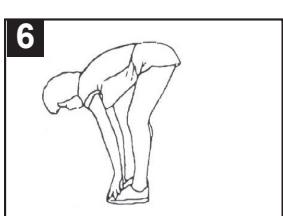
### 5. Øvelse til inderlår:

Sæt dig på gulvet, og placer fødderne således, at knæene peger udad. Træk fødderne så meget indad som muligt, og pres derefter langsomt knæene ned mod gulvet. Hvis det er muligt, skal du holde denne stilling i 30 til 40 sekunder.



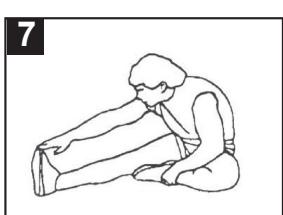
### 6. Øvelse til øvre ben og arme:

Bøj langsomt kroppen fremad, og prøv at røre fødderne med hænderne. Ræk så langt hen til tærne som muligt. Hvis det er muligt, skal du holde denne stilling i 20-30 sekunder.



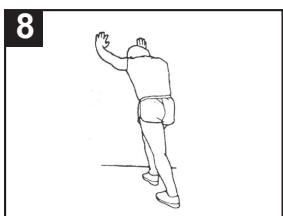
### 7. Øvelse til knæ:

Sæt dig på gulvet og stræk dit højre ben. Bøj dit venstre ben og placer dine fødder mod dit højre låb. Prøv nu at røre din højre fod med din højre hånd. Hvis det er muligt, skal du holde denne stilling i 20-30 sekunder, og gentage den med venstre ben.



### 8. Øvelse til lægge:

Læg begge hænder mod væggen for at støtte hele din kropsvægt. Stræk dit venstre ben bagud og prøv at holde den i 30-40 sekunder. Gentag nu øvelsen for dit højre ben.



## ØVELSER

Vi anbefaler følgende øvelser med dette apparat:

1. Træn dine ben, mens du ligger på gulvet på ryggen.
2. Træn dine ben, mens du sidder på en stol
3. Træn dine arme ved at stille apparatet på et bord.



## OVERENSSTEMMELSESKLÆRING

Dette produkt er i overensstemmelse med de væsentlige beskyttelseskrav og målsætninger i EF R&TTE-direktivet 1999/5/EU. Denne overensstemmelseserklæring er tilgængelig på vores websted (findes på bagsiden af denne vejledning)

## SPECIFIKATIONER

Modelnr.:	Fysic FW-18
Spænding:	230 V 50 Hz
STRØM:	70W
Vægt:	5.5Kg
Programmer:	P1 - Hastighed 1, 2, 3, 4 og 5 - hvorefter pedalerne kører baglæns med de samme hastigheder. 30 sekunder pr. niveau. P2 - Hastighed 2, 3, 4, 5 og 6 - hvorefter pedalerne kører baglæns med de samme hastigheder. 15 sekunder pr. niveau. P3 - Hastighed 3, 5, 7, 9 og 11 - hvorefter pedalerne kører baglæns med de samme hastigheder. 20 sekunder pr. niveau. P4 - Hastighed 4, 6, 8, 10 og 12 - hvorefter pedalerne kører baglæns med de samme hastigheder. 20 sekunder pr. niveau. P5 - Hastighed 5, 10, 5 og 10 - hvorefter pedalerne kører baglæns med de samme hastigheder. 30 sekunder pr. niveau.

## GARANTI

På denne Fysic-enhed har du 24 måneders fabriksgaranti fra købstidspunktet. Vi garanterer en omkostningsfri reparation af enhver fejl forårsaget af materialefejl eller konstruktionsfejl – som vurderes af importøren.

**FREMGANGSMÅDE:** Hvis du bemærker en defekt, skal du grundigt tjekke denne vejledning for at sikre, at den ikke skyldes forkert betjening. Hvis dette ikke hjælper med at løse et eventuelt problem, kan du kontakte FYSIC's serviceafdeling.

**GARANTIEN BORTFALDER:** Ved forkert brug, forkert montering, brug af dele, der ikke er med i den originale salgsemballage, forsømmelse og defekt forårsaget af fugt, brand, oversvømmelse, lynnedslag eller naturkatastrofer. Ved uautoriserede ændringer og/eller reparationer foretaget af en tredjepart. Ved ukorrekt transport af apparatet uden korrekt emballage til vores reparationscenter eller i tilfælde af at pakken til vores reparationscenter ikke indeholder noget købsbevis. Ethvert yderligere ansvar, især for eventuelle følgeskader, er udelukket.





Points de collecte sur [www.quefurestlemeilleurdechets.fr](http://www.quefurestlemeilleurdechets.fr)

V1.4