



NL FI
FR NO
DE SE
EN DK

Dubbele mobiliteitstrainer met display
Entraîneur à double mobilité avec écran
Doppelter Mobilitätstrainer mit Display
Double mobility exercise bike with display
Näytöllinen kaksitoiminen kuntopyörä
Dobbel treningssykkel med display
Träningscykel för dubbel rörlighet med display
Dobbelt motionscykel med display

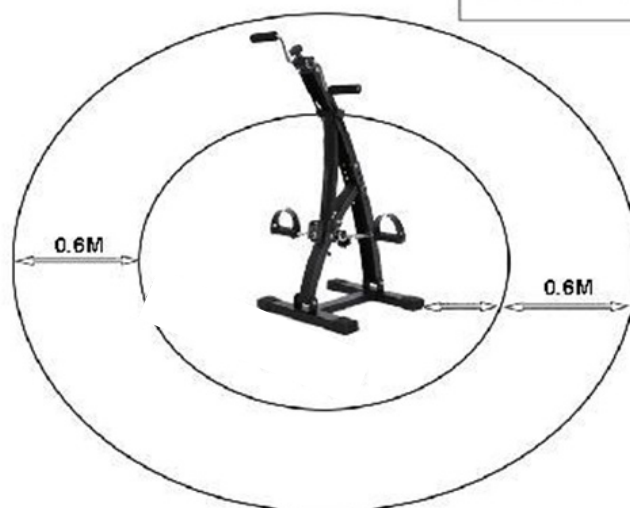
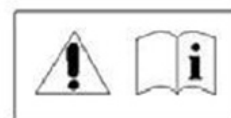
Nederlands.....	1
Français.....	8
Deutsch.....	15
English.....	22
Suomalainen.....	29
Norsk.....	36
Svenska.....	43
Dansk.....	50

Table of contents

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






1. Belangrijke veiligheidswaarschuwingen




- Lees alle instructies in deze handleiding goed door voordat u het product in gebruik neemt. Volg alle waarschuwingen en bedieningsinstructies voor gebruik. Bewaar deze handleiding zolang u het product heeft.
- Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik en gebruik binnenshuis.
- Gebruik dit apparaat alleen voor de doeleinden die in deze gebruikershandleiding worden genoemd.
- Dit product is geen speelgoed en mag alleen worden gebruikt voor de doeleinden die in deze gebruikershandleiding worden gespecificeerd.
- Wij raden gehandicapte personen aan, dit product alleen te gebruiken onder toezicht van gekwalificeerd personeel.
- Laat geen kinderen toe op of in de buurt van het product. Houd kinderen en huisdieren te allen tijde uit de buurt van het product.
- Mensen met een hartaandoening of met een verbod om intensief te sporten moeten de trainingstijd verkorten, tenzij u uw arts hebt geraadpleegd.
- Mensen met wonden die nog niet goed hersteld zijn na een operatie mogen dit product niet gebruiken, tenzij u uw arts hebt geraadpleegd.
- Het product mag niet worden gebruikt door mensen met een gewicht van meer dan 120 kg.
- Zorg ervoor dat het product op de juiste manier wordt geïnstalleerd voordat u begint te trainen.
Zorg ervoor dat alle schroeven, bouten en moeren correct zijn gemonteerd en vastgezet. Gebruik alleen de bij het product geleverde accessoires.
- Stop de training onmiddellijk als u een probleem of een vreemd geluid hoort terwijl u de trainer gebruikt.
- Gebruik geen beschadigde of gebroken accessoires.
- Het product moet regelmatig worden gecontroleerd om letsel te voorkomen. Controleer regelmatig of de schroeven en moeren goed zijn aangedraaid, of er haarscheurtjes of scherpe randen aanwezig zijn, die tot lichamelijk letsel kunnen leiden.
- Plaats de apparatuur op een stabiele, vlakke en egale ondergrond. Zorg ervoor dat er aan elke kant van het product 0.6 meter ruimte overblijft om ongehinderd te kunnen trainen.
- Plaats het product niet in de buurt van een open haard of een soortgelijke warmtebron.
- Wij raden aan om een slipvaste basis, zoals een rubberen mat, onder het product te plaatsen om mogelijk schade aan de vloer te voorkomen.
- Draag altijd beschermende en comfortabele kleding tijdens het gebruik van de trainingsapparatuur. Draag bij voorkeur sport- of aërobe schoenen. Draag GEEN losse of wijde kleding, omdat deze aan het product kunnen blijven haken.
- Om de trainer te kunnen gebruiken heb je een stabiele stoel nodig die zorgt voor de juiste houding van de gebruiker.
- Houd handen, voeten en losse accessoires uit de buurt van bewegende delen.
- Ga niet op de pedalen staan. De pedalen zijn niet ontworpen om op te staan.
- Houd uw rug te allen tijde recht tijdens het gebruik, leun niet voorover.
- Let op hoe uw lichaam reageert op de training. Als u pijn voelt, of als u duizelig wordt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk, rust uit en raadpleeg een arts.
- Gebruik geen schurende producten om de trainer te reinigen.
- Bewaar het product niet op een plaats waar het in contact komt met direct zonlicht of waar het wordt blootgesteld aan hoge temperaturen of een te hoge vochtigheidsgraad.
- Melding dat trainingsapparatuur met een kruk van klasse B en klasse C niet geschikt is voor hoge nauwkeurigheid.
- Melding dat de vrije ruimte niet minder dan 0,6 m groter moet zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit de apparatuur wordt betreden. De vrije ruimte moet ook de ruimte voor het afstijgen in noodgevallen. Wanneer de apparatuur naast elkaar is opgesteld, mag de waarde van de vrije ruimte worden gedeeld. Zoals afgebeeld:



2. Overzicht onderdelen



Number	Name	Quantity
16	 Schroef M10x80	2
17	 Schroef M8x12	6
18	 Schroef M8x35	1
19	 Schroef M8x30	2
20	 Platte ring M8xØ16	16

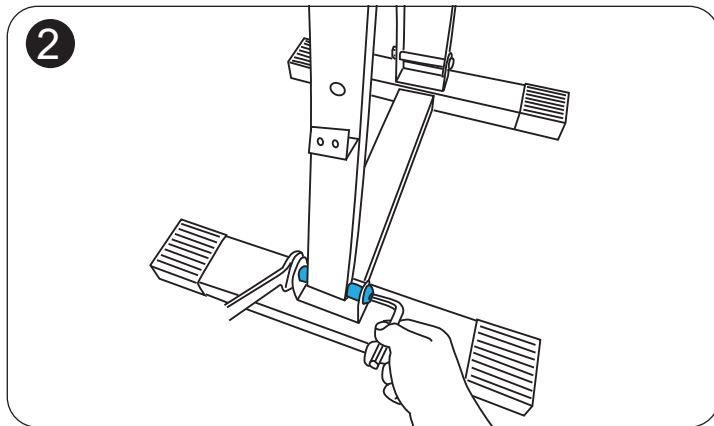
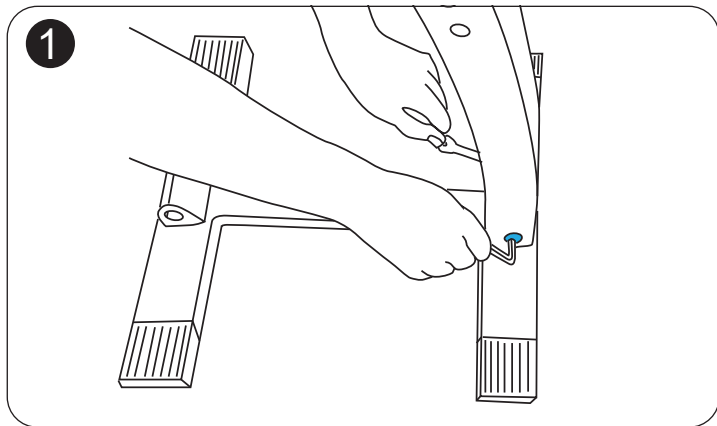
Number	Name	Quantity
21	 Platte ring M8xØ20	4
22	 Moer M8	8
23	 Moer M10	2

Beschrijving:

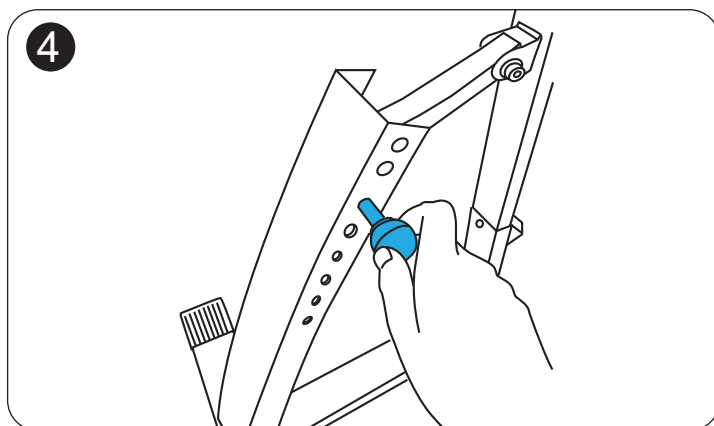
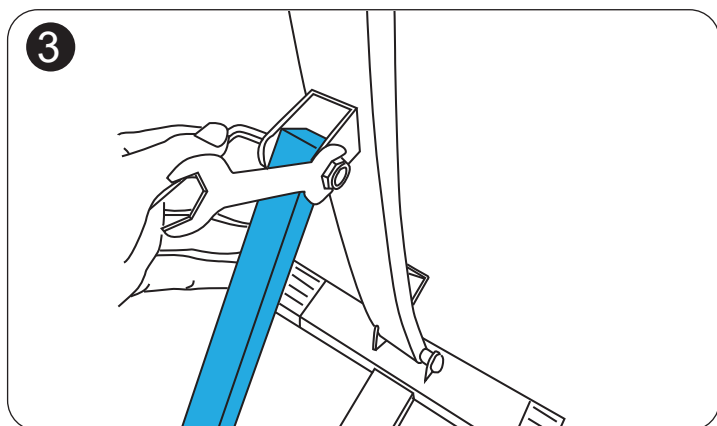
- | | | |
|--------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1. Weerstandsknop | 9. Onderste buis | 17. Schroef M8x12 |
| 2. As met handgrepen | 10. As met pedalen | 18. Schroef M8x35 |
| 3. Bevestigingsschroeven | 11. Weerstandsknop pedalen | 19. Schroef M8x30 |
| 4.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

3. Installatie

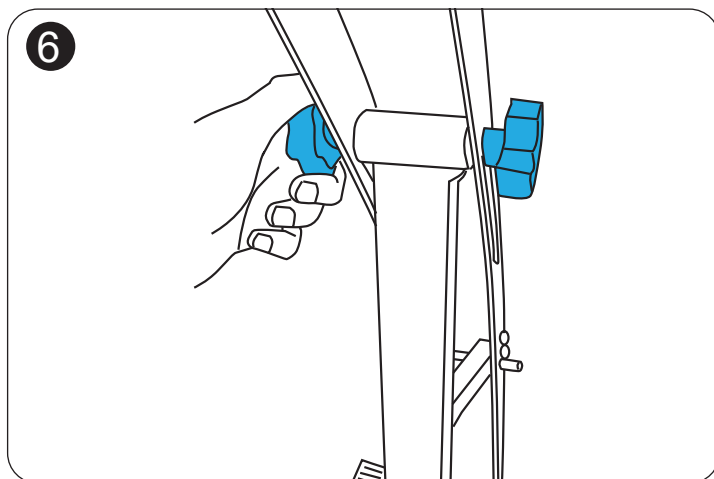
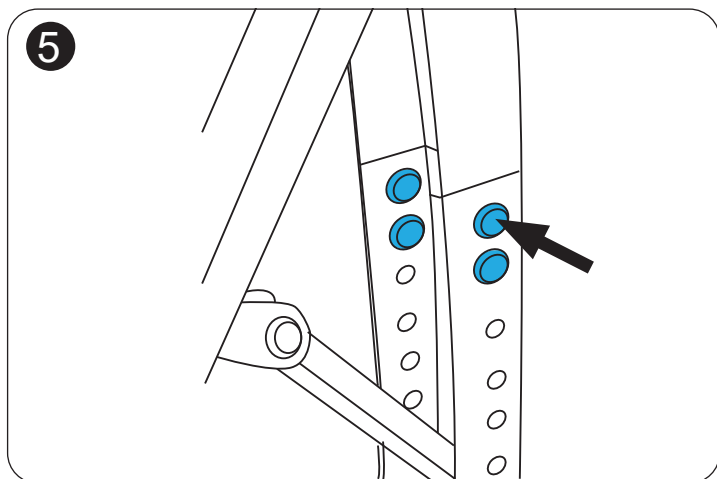
1. Installeer de onderste buis (9) met de gaten aan de bovenzijde op de basis (12) met de schroef M10x80 (16), 2 stuks platte ringen M8xØ20 (21) en de moer M10 (23). Gebruik de steeksleutel (13) en inbussleutel om de schroef vast te draaien. Draai de schroef nog niet helemaal vast.
2. Installeer de gebogen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



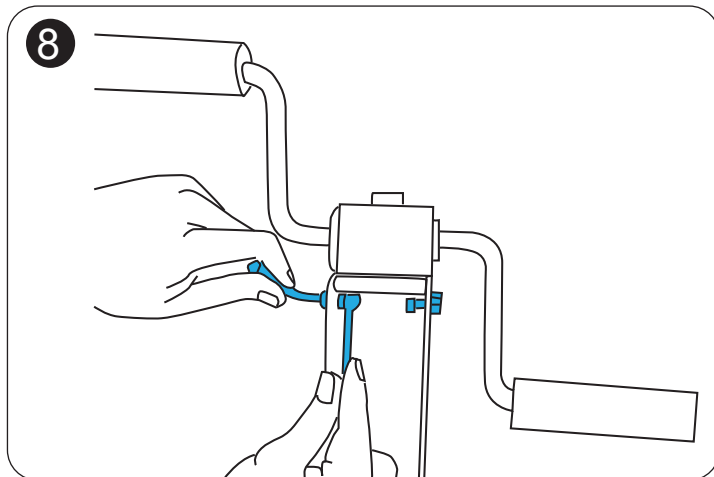
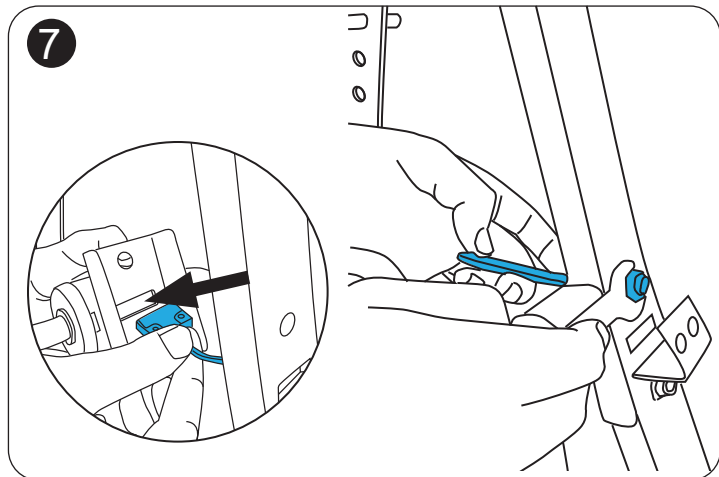
3. Installeer de verbindingsbuis (5) op de gebogen buis (4) met de schroef M8x35 (18), 2 stuks platte ringen M8xØ16 (20) en de moer M8 (22). Gebruik de steeksleutel (13) en inbussleutels om de schroef vast te draaien. Draai de schroef nog niet helemaal vast.
4. Monteer de verbingsbuis (5) aan de onderste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



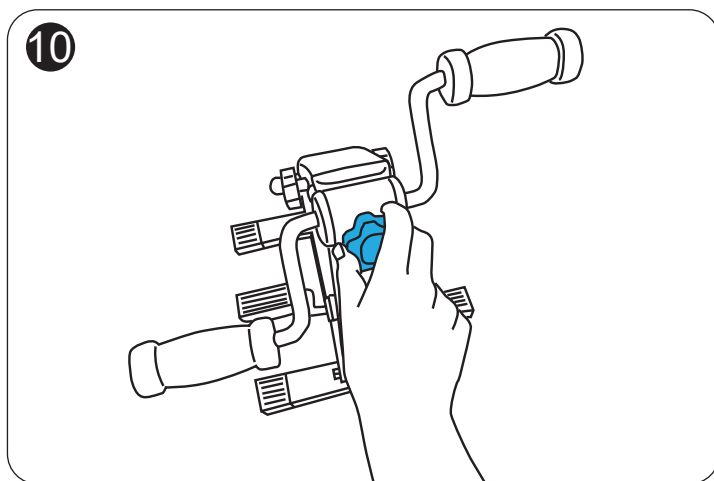
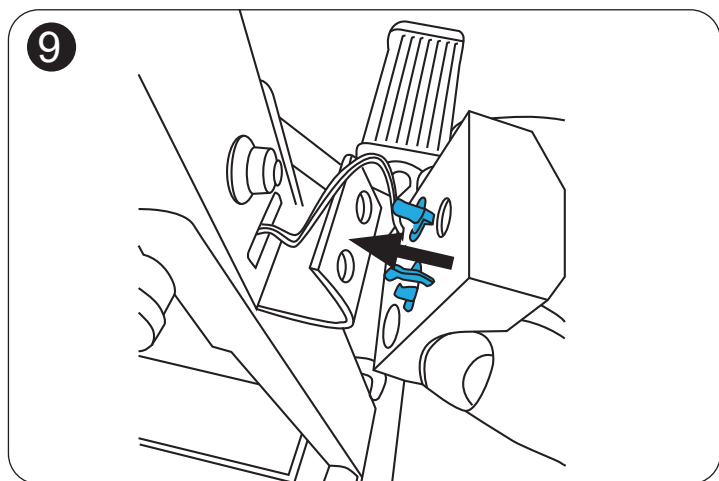
5. Monteer de bovenste buis (8) aan de onderste buis (9) met 4 stuks schroeven M8x12 (17), 8 stuks platte ringen M8xØ16 (20) en 4 stuks moeren M8 (22). Draai alles eerst met de hand vast. Gebruik de moersleutel (13) en inbussleutels om de schroeven volledig vast te draaien.
6. Bevestig de bovenste buis (8) aan de gebogen buis (4) met de 2 bevestigingsschroeven (3).



7. Monteer de as met pedalen (10) aan de gebogen buis (4) met 2 stuks schroeven M8x30 (19), 4 stuks platte ringen M8xØ16 (20) en 2 stuks moeren M8 (22). Zorg ervoor dat de aansluiting van de trainingscomputer op de pedalen in aangesloten, zie de tekening. Gebruik de steeksleutel (13) en inbusleutel om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.
8. Monteer de as met handgrepen (2) aan de bovenste buis (8) met 2 stuks schroeven M8x12 (17), 2 stuks platte ringen M8xØ16 (20) en 2 stuks moeren M8 (22). Gebruik de steeksleutel (13) en inbusleutel om de schroeven vast te draaien. Draai de schroeven nog niet helemaal vast.



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



Algemene informatie

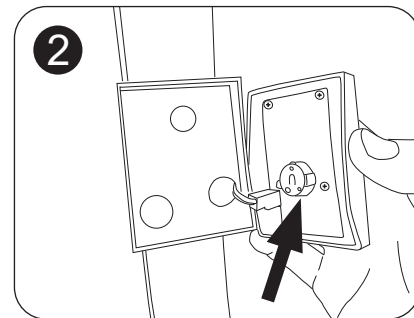
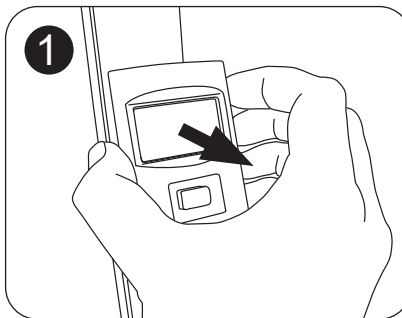
- De pedaalband is verstelbaar op basis van uw voetmaat. Maak de band los en kies de gewenste maat. Bevestig de band daarna opnieuw op het pedaal.
- Draai tijdens het trainen aan de weerstandsknoppen (1+11) op de as met handgrepen of de as met de pedalen om het weerstandsniveau in te stellen.
Rechtsom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

Hoe verstel je de hoogte van de FW15 trainer?

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

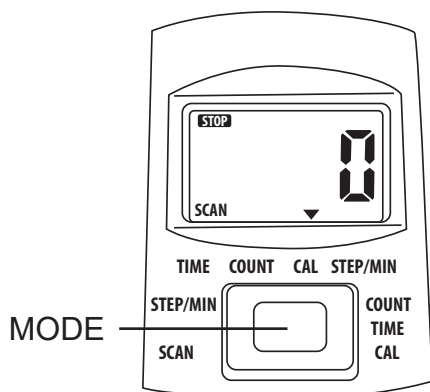
4. Plaats of vervang de batterij

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



5. Werking van de trainingscomputer

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



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

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

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

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

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

6. Belangrijk trainingsadvies

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

7. Opwarmings- en afkoeloefeningen

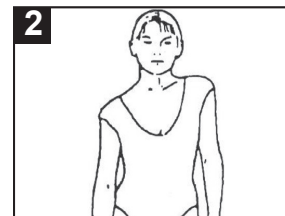
1. Nekoefening:

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



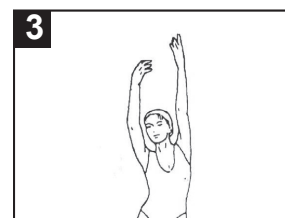
2. Schouderoefening:

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



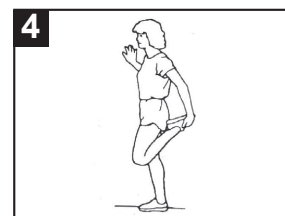
3. Arm-oefening:

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



4. Dij-oefening:

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



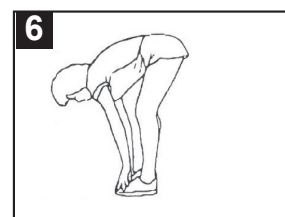
5. Innerlijke dijen-oefening:

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



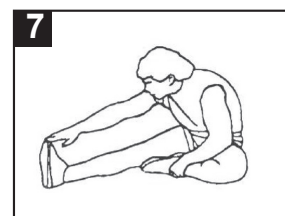
6. Bovenbenen en armen-oefeningen:

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



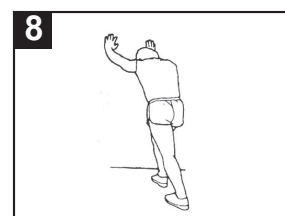
7. Knie-oefening:

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



8. Kuitoefening:

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



8. Onderhoud

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

9. Specificaties

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

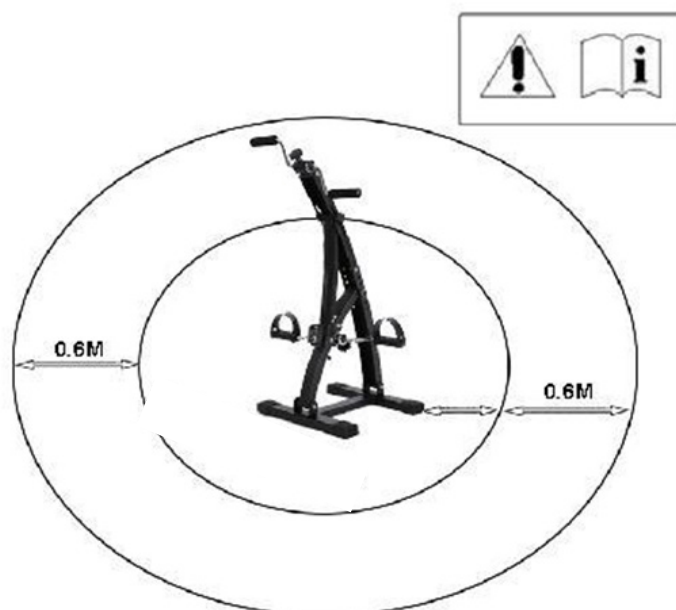
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

Table des matières

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






1. Consignes de sécurité importantes




- Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. Lisez tous les avertissements et instructions d'utilisation avant l'utilisation. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
- Ce produit est destiné à un usage domestique et interne uniquement.
- N'utilisez cet équipement qu'aux fins spécifiées dans le présent manuel d'utilisation.
- Ce produit n'est pas un jouet et ne peut être utilisé qu'aux fins spécifiées dans le présent manuel d'utilisation.
- Nous suggérons aux personnes handicapées de n'utiliser ce produit que sous la surveillance d'un personnel qualifié.
- Ne laissez pas les enfants monter sur ou tourner autour du produit. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit à tout moment.
- Les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou ayant une interdiction d'exercice intensif doivent réduire leur temps d'entraînement, à moins d'avoir consulté votre médecin.
- Les personnes ayant des blessures ou en convalescence après une opération ne doivent pas utiliser ce produit, sauf après consultation du médecin.
- Le produit ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 120 kg.
- Veillez à ce que le produit soit correctement installé avant de commencer à vous entraîner dessus. Assurez-vous que tous les vis, boulons et écrous sont montés et serrés correctement. N'utilisez que les accessoires fournis avec le produit.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous détectez un problème ou un bruit étrange pendant l'utilisation de votre entraîneur.
- N'utilisez pas d'accessoires endommagés ou cassés.
- Le produit doit être contrôlé régulièrement afin d'éviter les blessures. Vous devez vérifier régulièrement si les vis et les écrous sont bien serrés, ou la présence des fissures ou des bords tranchants, ce qui pourrait entraîner des blessures physiques.
- Placez l'équipement sur une surface stable et plane. Choisissez un endroit où aucune bouche d'aération ne sera bloquée pour éviter toute surchauffe. Veillez à laisser un espace 0.6 mètre de chaque côté du produit afin de vous entraîner sans entrave.
- Ne placez pas le produit près d'une cheminée ouverte ou d'une source de chaleur similaire.
- Nous vous suggérons de placer une base antidérapante, telle qu'un tapis en caoutchouc, sous l'équipement d'entraînement afin d'éviter d'éventuels dommages au plancher.
- Portez toujours des vêtements protecteurs et confortables lorsque vous utilisez l'équipement d'entraînement. Portez de préférence des chaussures de sport ou aérobic. NE portez PAS de vêtements amples ou bouffants, car ils pourraient se coincer dans le produit.
- Pour utiliser l'entraîneur, il convient de disposer d'un siège stable qui assure la bonne posture de l'utilisateur.
- Gardez les mains, les pieds et les accessoires détachés loin des pièces mobiles.
- Ne restez pas sur les pédales. Les pédales ne sont pas conçues pour une utilisation en position debout.
- Gardez votre dos droit à tout moment pendant l'utilisation, ne vous penchez pas en avant.
- Faites attention à la façon dont votre corps réagit à l'entraînement. Si vous ressentez des douleurs ou si vous avez des vertiges pendant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement, reposez-vous et consultez un médecin.
- N'utilisez pas de produits abrasifs pour nettoyer votre entraîneur.
- Ne stockez pas le produit dans un endroit où il sera en contact avec la lumière directe du soleil ou dans lequel il sera exposé à des températures élevées ou à une humidité excessive.
- Avertissement que les équipements d'entraînement à manivelle de classe B et de classe C ne conviennent pas à des fins de haute précision.
- Indication que la zone libre doit être supérieure d'au moins 0,6 m à la zone d'entraînement dans les directions d'accès à l'équipement. dans les directions d'où l'on accède à l'équipement. La zone libre doit également inclure la zone pour la zone de descente d'urgence. Lorsque les équipements sont placés les uns à côté des autres, la valeur de la zone libre peut être partagée. Comme indiqué :



2. Aperçu des pièces



Numéro	Désignation	Quantité
16	 Vis M10x80	2
17	 Vis M8x12	6
18	 Vis M8x35	1
19	 Vis M8x30	2
20	 Rondelle plate M8xØ16	16

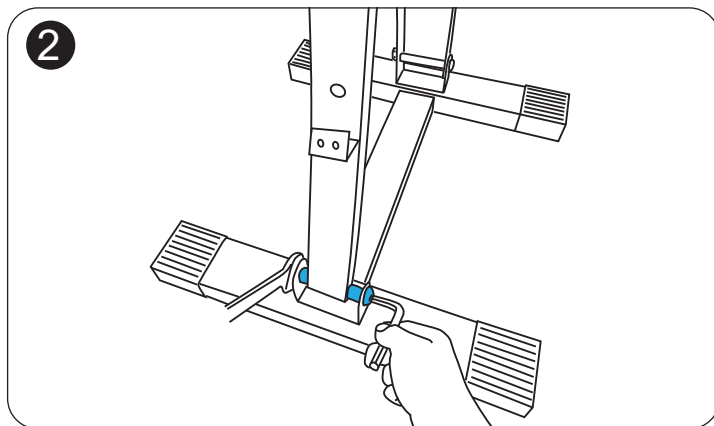
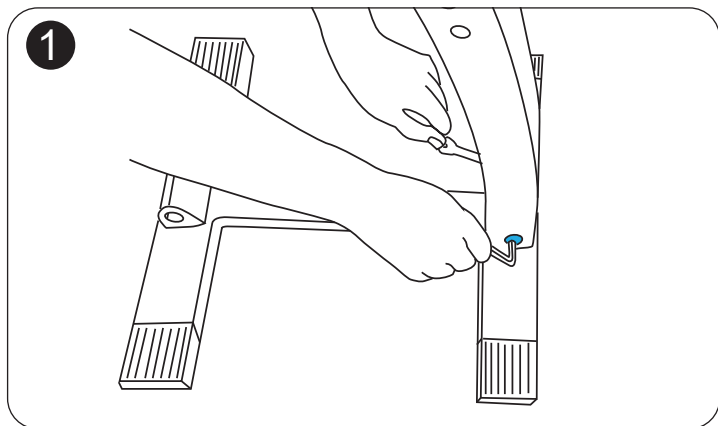
Numéro	Désignation	Quantité
21	 Rondelle plate M8xØ20	4
22	 Écrou M8	8
23	 Écrou M10	2

Description :

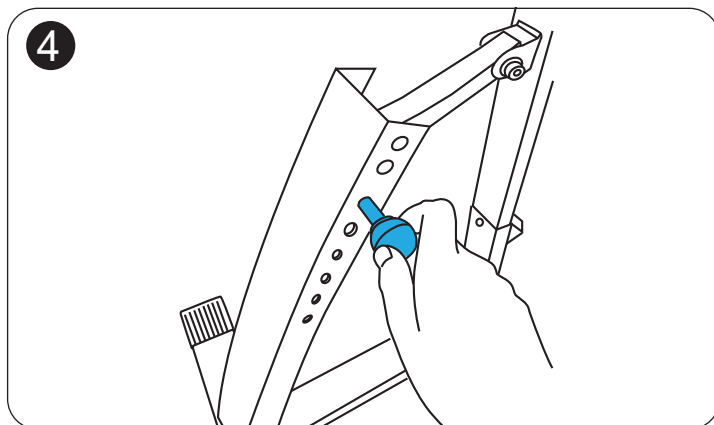
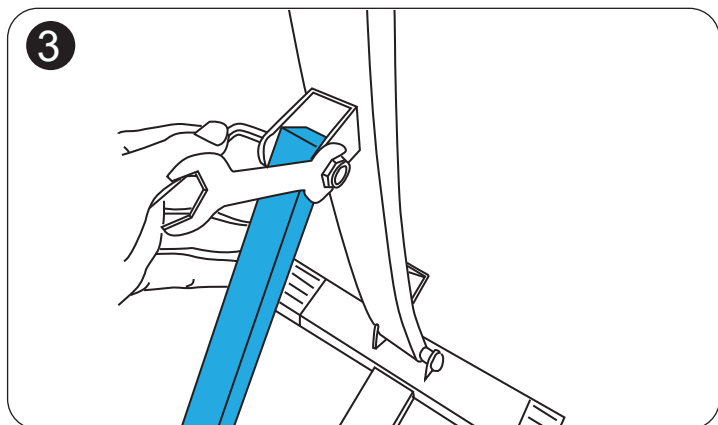
- | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 1. Bouton de résistance | 9. Tube inférieur | 17. Vis M8x12 |
| 2. Essieu avec poignées | 10. Axe avec pédales | 18. Vis M8x35 |
| 3. Vis de serrage | 11. Pédales avec bouton de résistance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

3. Montage

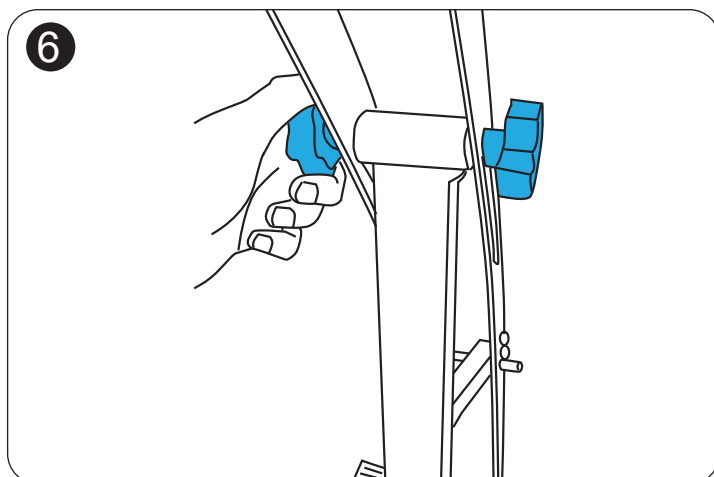
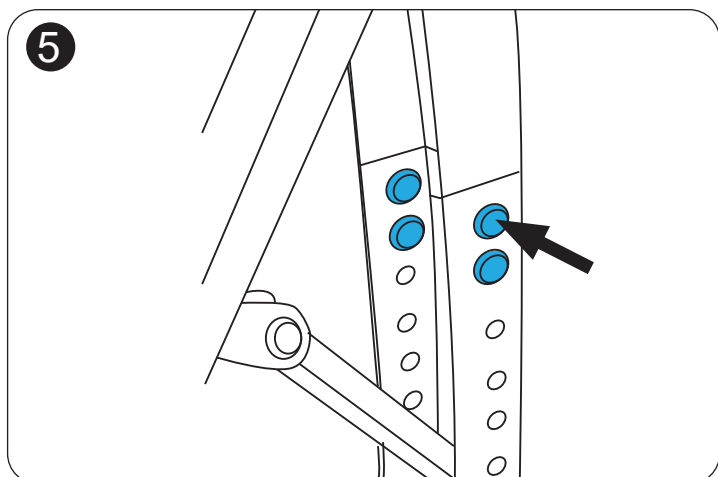
1. Installez le tube inférieur (9) avec les trous vers le haut sur la base (12) à l'aide de la vis M10x80 (16), de 2 rondelles M8xØ20 (21) et de l'écrou M10 (23). Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales pour serrer les vis. Ne serrez pas encore les vis complètement.
2. Installez le tube arche (4)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



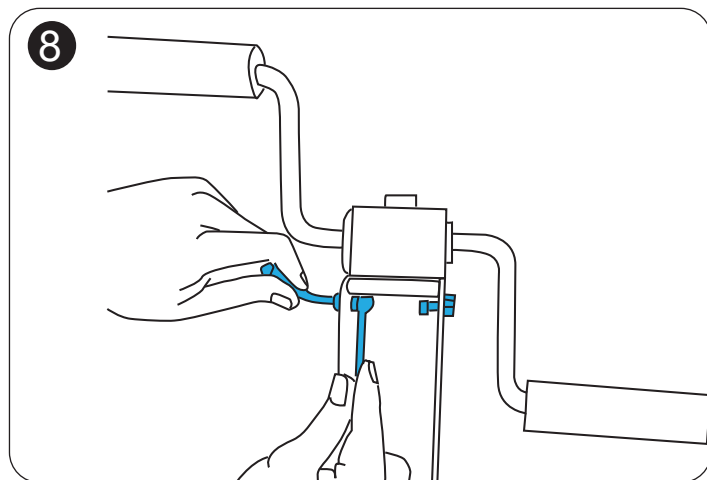
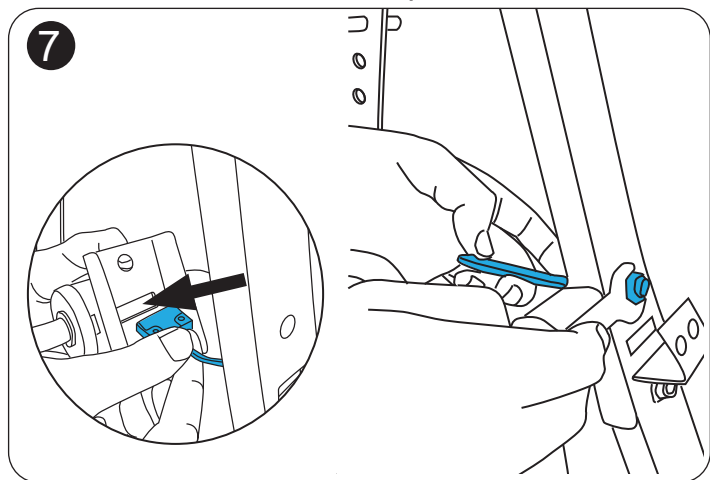
3. Installez le tube de raccordement (5) sur le tube arche (4) à l'aide de la vis M8x35 (18), de 2 rondelles M8xØ16 (20) et de l'écrou M8 (22). Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales pour serrer les vis. Ne serrez pas encore les vis complètement.
4. Montez le tube de raccordement (5) sur le tube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



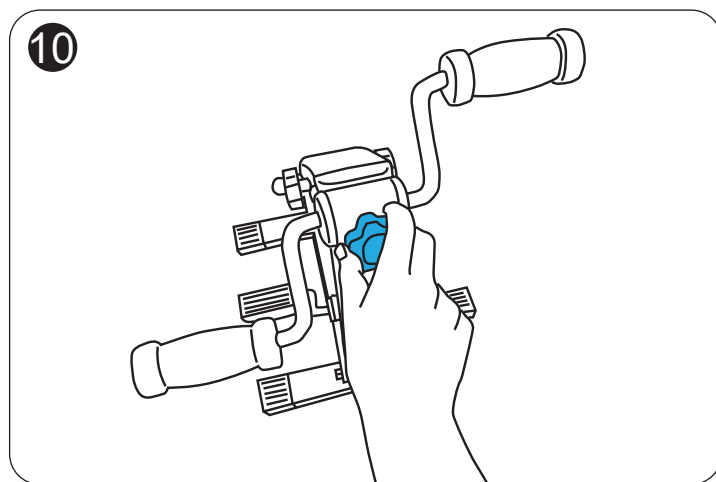
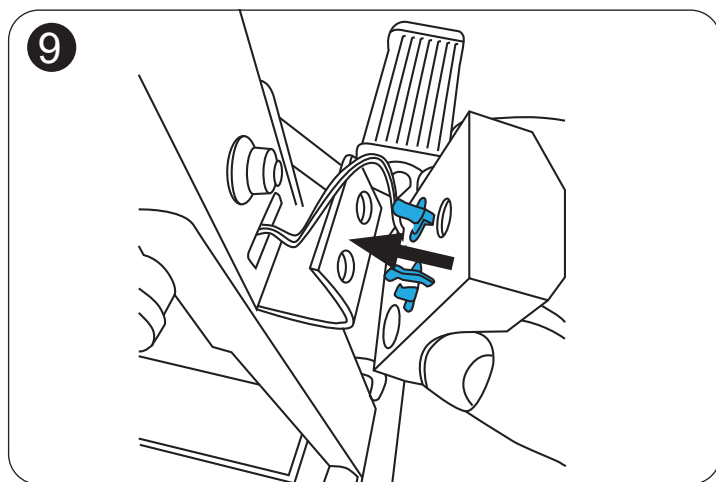
5. Installez le tube supérieur (8) sur le tube inférieur (9) à l'aide de 4 vis M8x12 (17), de 8 rondelles M8xØ16 (20) et de 4 écrous M8 (22). Serrez tout d'abord à la main. Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales pour serrer complètement les vis.
6. Fixez le tube supérieur (8) au tube arche (4) à l'aide des 2 vis de serrage (3).



7. Installez l'axe avec les pédales (10) sur le tube arche (4) à l'aide de 2 vis M8x30 (19), de 4 rondelles M8xØ16 (20) et de 2 écrous M8 (22). Assurez-vous que l'ordinateur d'entraînement est bien connecté aux pédales, voir le schéma. Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales pour serrer les vis. Ne serrez pas encore les vis complètement.
8. Installez l'axe avec les poignées (2) sur le tube supérieur (8) à l'aide de 2 vis M8x12 (17), de 2 rondelles M8xØ16 (20) et de 2 écrous M8 (22). Utilisez la clé (13) et les clés hexagonales pour serrer les vis. Ne serrez pas encore les vis complètement.



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



Informations générales

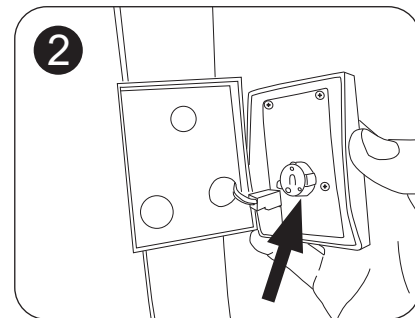
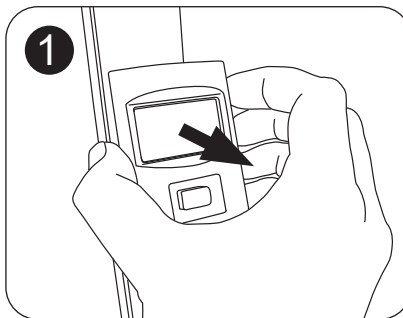
- La sangle de la pédale est réglable en fonction de la taille de votre pied. Relâchez la sangle et choisissez la taille souhaitée, puis rattachez la sangle à la pédale.
- Pendant l'exercice, faites tourner les boutons de résistance (1+11) sur l'axe avec les poignées ou l'axe avec les pédales pour ajuster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

Comment régler la hauteur de l'entraîneur ?

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

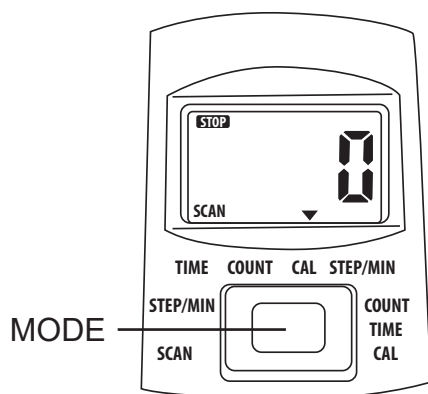
4. Insérer ou remplacer la pile

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



5. Fonctionnement de l'ordinateur d'entraînement

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



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

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

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

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

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

6. Conseils importants en matière d'entraînement

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

7. Exercices d'échauffement et de récupération

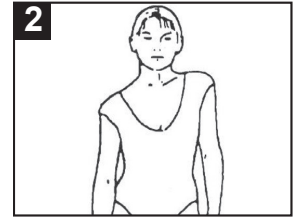
1. Exercices pour le cou :

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



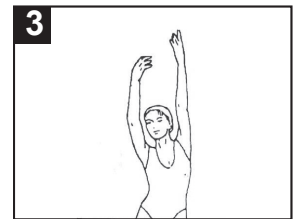
2. Exercices pour les épaules :

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



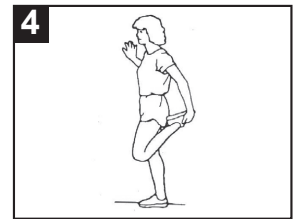
3. Exercices pour les bras :

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



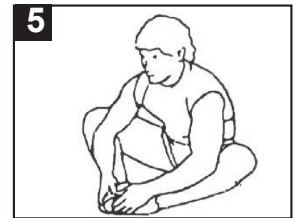
4. Exercices pour les cuisses :

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



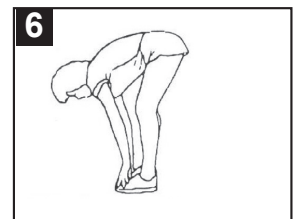
5. Exercice intérieur des cuisses :

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



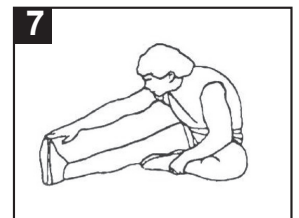
6. Exercice pour les bras et les jambes :

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



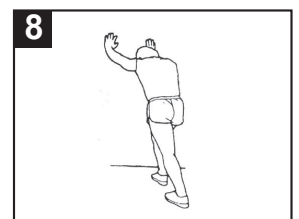
7. Exercice pour les genoux :

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



8. Exercice pour les mollets :

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



8. Entretien

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

9. Caractéristiques

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

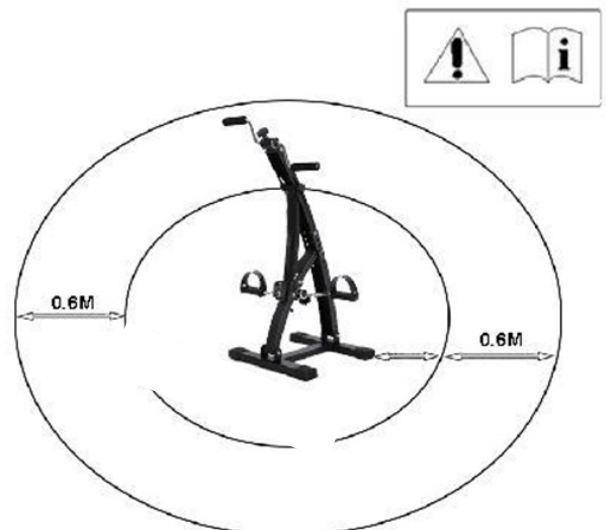
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

Inhalt

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






1. Wichtige Sicherheitshinweise




- Lesen Sie alle Anleitungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Produkt verwenden. Befolgen Sie alle Warn- und Bedienungshinweise vor Gebrauch. Bewahren Sie diese Anleitung während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf.
- Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch im Haushalt und in Innenräumen bestimmt.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für die in dieser Bedienungsanleitung angegebenen Zwecke.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug und darf nur für die in diesem Benutzerhandbuch angegebenen Zwecke verwendet werden.
- Wir empfehlen behinderten Personen, dieses Produkt nur unter Aufsicht von qualifiziertem Personal zu benutzen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, sich auf dem Produkt oder in dessen unmittelbarer Nähe aufzuhalten. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von dem Produkt fern.
- Personen, denen stark belastende Übungen untersagt sind und Personen mit Herzleiden sollten die Übungsdauer solange gering halten, bis sie ihre/-n Arzt/Ärztin konsultiert haben.
- Personen, die sich von einer Operation noch nicht vollständig erholt haben und Personen mit Wunden sollten dieses Produkt solange nicht benutzen, bis sie ihre/-n Arzt/Ärztin konsultiert haben.
- Das Produkt darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 120 kg wiegen.
- Achten Sie darauf, dass das Produkt korrekt installiert ist, bevor Sie mit dem Training beginnen. Achten Sie darauf, dass alle Schrauben, Bolzen und Muttern ordnungsgemäß montiert und fest angezogen sind. Verwenden Sie nur das mit dem Produkt mitgelieferte Zubehör.
- Wenn während der Benutzung des Heimtrainers ein Problem auftritt oder Sie seltsame Geräusche wahrnehmen, dann unterbrechen Sie umgehend das Training.
- Verwenden Sie kein beschädigtes oder gebrochenes Zubehör.
- Das Produkt muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Muttern fest angezogen sind oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten vorhanden sind, die zu Verletzungen führen können.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile und ebene Oberfläche. Wählen Sie einen Ort, an dem keine Lüftungsöffnungen blockiert werden, um eine Überhitzung zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass auf jeder Seite des Geräts 0,6 m Platz bleibt, um ungehindert trainieren zu können.
- Stellen Sie das Produkt nicht in der Nähe eines offenen Kamins oder einer ähnlichen Wärmequelle auf.
- Wir empfehlen, eine rutschfeste Unterlage, beispielsweise eine Gummimatte, unter das Trainingsgerät zu legen, um mögliche Schäden am Boden zu vermeiden.
- Tragen Sie bei der Nutzung des Trainingsgeräts stets schützende und bequeme Kleidung. Tragen Sie vorzugsweise Sport- oder Aero-bic-Schuhe. Tragen Sie KEINE weite oder bauschige Kleidung, da sich diese im Gerät verfangen kann.
- Für die Benutzung des Heimtrainers benötigen Sie einen stabilen Stuhl, der die richtige Körperhaltung der den Heimtrainer benutzenden Person sicherstellt.
- Stellen Sie sich nicht auf die Pedale. Die Pedale wurden nicht für die Benutzung im Stehen entwickelt.
- Halten Sie Hände, Füße und Accessoires von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihren Rücken während der Benutzung immer gerade, lehnen Sie sich nicht nach vorne.
- Achten Sie darauf, wie Ihr Körper auf das Training reagiert. Wenn Sie Schmerzen verspüren oder wenn Ihnen während des Trainings schwindelig wird, beenden Sie das Training sofort, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- Benutzen Sie für die Reinigung des Heimtrainers keine aggressiven Produkte.
- Lagern Sie das Produkt nicht an einem Ort, an dem es direkter Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen oder übermäßiger Feuchtigkeit ausgesetzt ist.
- Hinweis, dass Kurbel-Trainingsgeräte der Klassen B und C nicht für hochgenaue Zwecke geeignet sind.
- Hinweis, dass der freie Bereich mindestens 0,6 m größer sein muss als der Trainingsbereich in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird. Die Freifläche muss auch den Bereich für Notabstieg enthalten. Bei nebeneinander angeordneten Geräten kann der Wert der Freifläche geteilt werden. Wie gezeigt:



2. Komponenten im Überblick



Nummer	Name	Menge
16	 Schraube M10 x 80	2
17	 Schraube M8 x 12	6
18	 Schraube M8 x 35	1
19	 Schraube M8 x 30	2
20	 Flache Unterlegscheibe M8 x Ø16	16

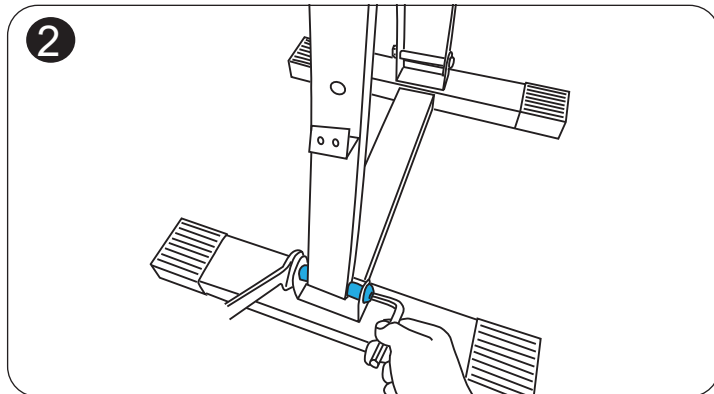
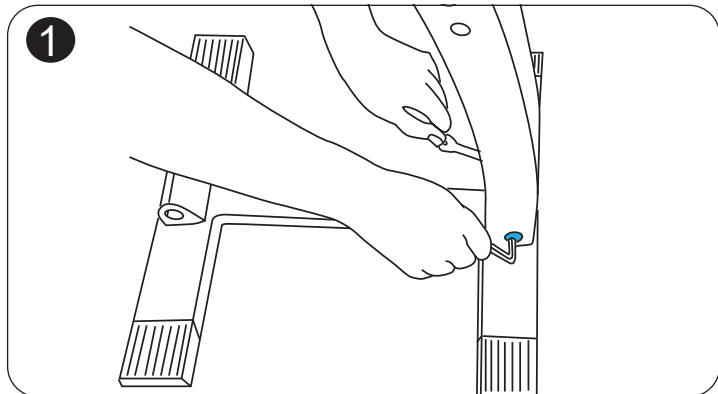
Nummer	Name	Menge
21	 Flache Unterlegscheibe M8 x Ø20	4
22	 Mutter M8	8
23	 Mutter M10	2

Beschreibung:

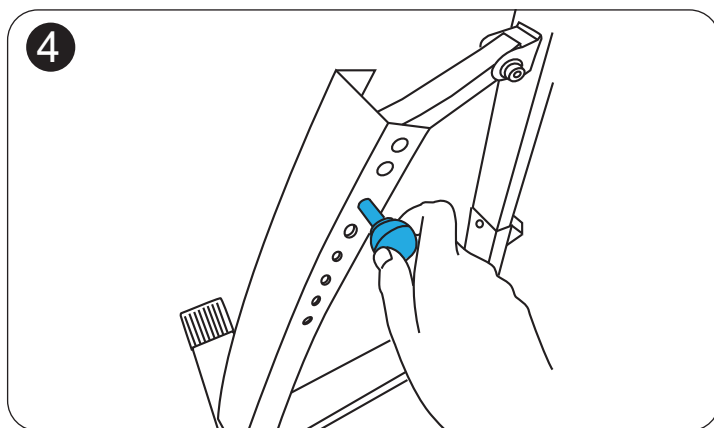
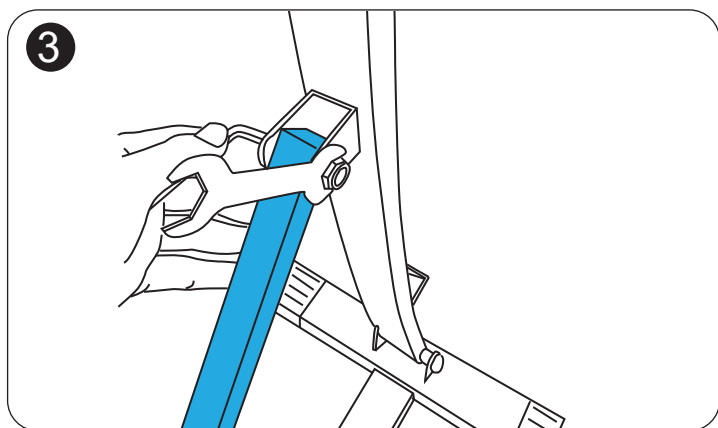
- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Widerstandsdrehknopf | 9. Untere Standsäule | 17. Schraube M8 x 12 |
| 2. Kurbelachse mit Handgriffe | 10. Tretachse mit Pedalen | 18. Schraube M8 x 35 |
| 3. Befestigungsschrauben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

3. Montage

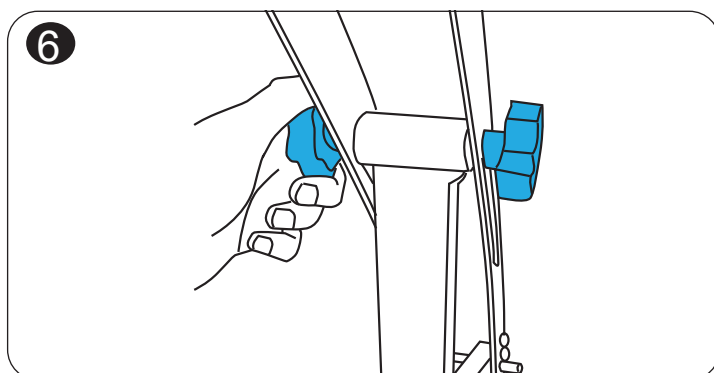
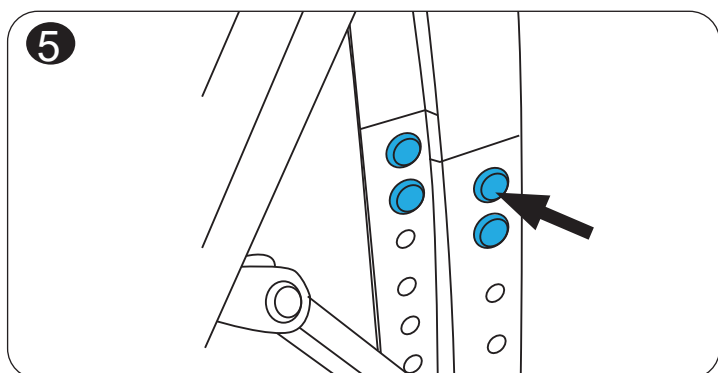
1. Setzen Sie die untere Standsäule (9) mit den Löcher auf die Oberseite des Standfußes (12) und fixieren Sie sie mit Hilfe einer Schraube M10 x 80 (16), 2 Unterlegscheiben M8 x Ø20 (21) und einer Mutter M10 (23). Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel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



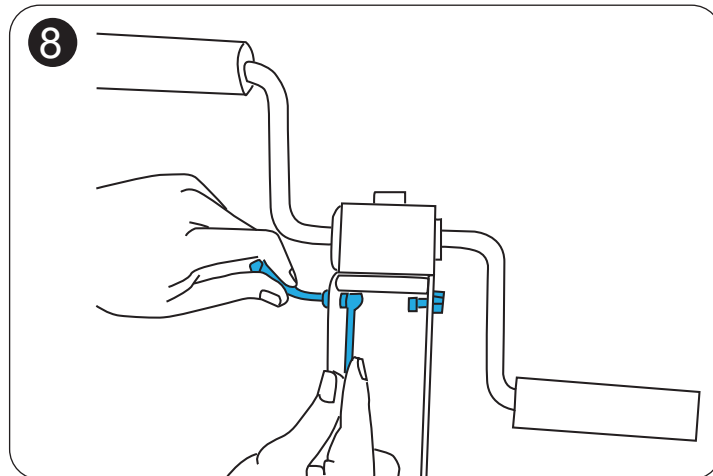
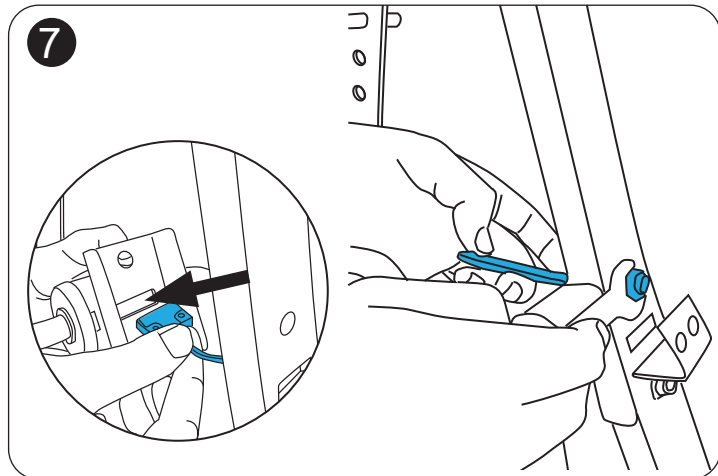
3. Setzen Sie das Verbindungsrohr (5) auf das gebogene Stützrohr (4) und fixieren Sie es mit Hilfe einer Schraube M8 x 35 (18), 2 Unterlegscheiben M8 x Ø16 (20) und einer Mutter M8 (22). Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel (14 + 15) leicht an. Ziehen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



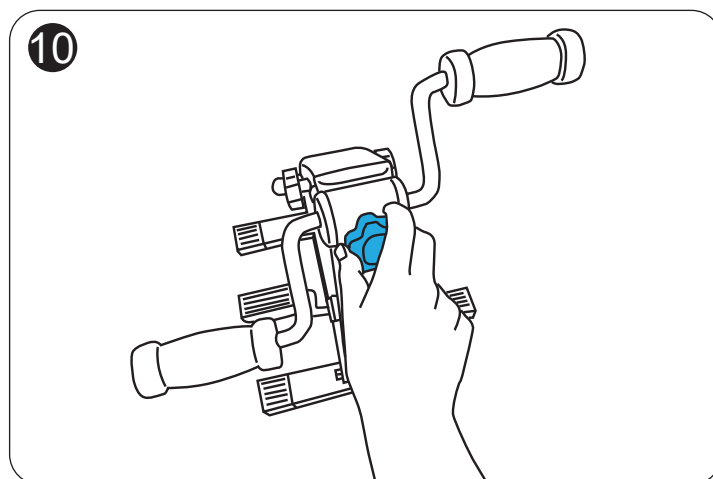
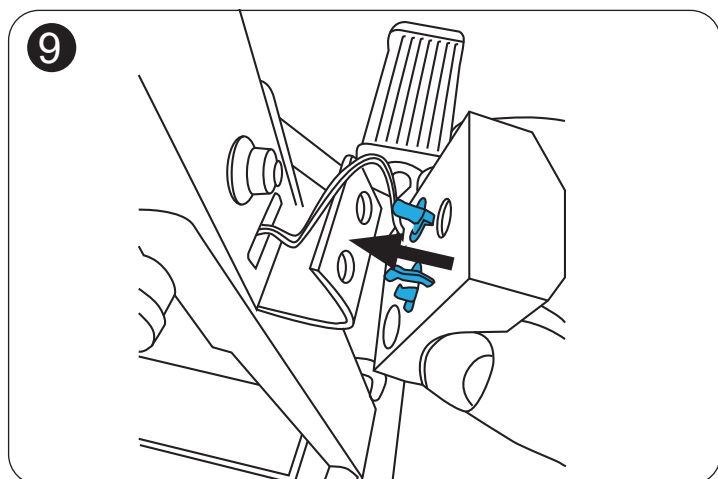
5. Setzen Sie die obere Standsäule (8) auf die untere Standsäule (9) und fixieren Sie sie mit Hilfe von 4 Schraube M8 x 12 (17), 8 Unterlegscheiben M8 x Ø16 (20) und 4 Muttern M8 (22). Ziehen Sie alle Schrauben zuerst mit der Hand an. Ziehen Sie danach die Schrauben mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel (14 + 15) fest an.
6. Verbinden Sie die obere Standsäule (8) mit Hilfe von 2 Befestigungsschrauben (3) mit dem gebogenen Stützrohr (4).



7. Montieren Sie die Tretachse mit Pedalen (10) mit Hilfe von 2 Schraube M8 x 30 (19), 4 Unterlegscheiben M8 x Ø16 (20) und 2 Muttern M8 (22) am gebogenen Stützrohr (4). Vergewissern Sie sich, dass die zum Trainingscomputer führenden Kabel an den Pedalen angeschlossen sind (siehe Abbildung). Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel (14 + 15) leicht an. Ziehen Sie die Schrauben jetzt noch nicht fest an.
8. Montieren Sie die Kurbelachse mit Handgriffen (2) mit Hilfe von 2 Schraube M8 x 12 (17), 2 Unterlegscheiben M8 x Ø16 (20) und 2 Muttern M8 (22) an der oberen Standsäule (8). Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Schraubenschlüssels (13) und der Sechskantschlüssel (14 + 15) leicht an. Ziehen Sie die Schrauben jetzt noch nicht fest an.



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



Allgemeine Informationen

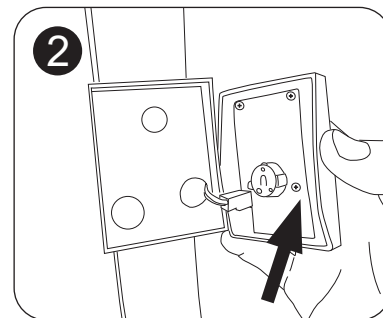
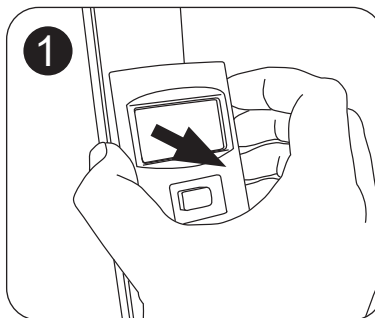
- Das Pedalband können Sie entsprechend Ihrer Fußgröße verstellen. Lösen Sie das Pedalband, wählen Sie die gewünschte Größe aus und fixieren Sie es wieder am Pedal.
- Drehen Sie während des Trainings den Widerstandsdruckknopf der Tretachse mit Pedale (11) und der Kurbelachse mit Handgriffen (1), um den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

Wie wird die Höhe des Heimtrainers eingestellt?

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

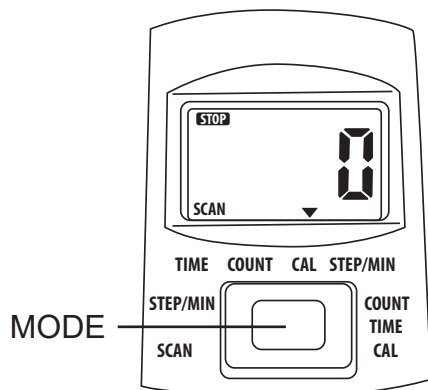
4. Akku einsetzen oder austauschen

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



5. Bedienung des Trainingscomputers

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



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

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

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

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

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

6. Wichtige Tipps zum Training

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

7. Aufwärm- und Abkühlübungen

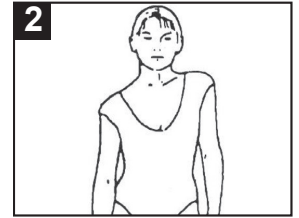
1. Nacken:

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



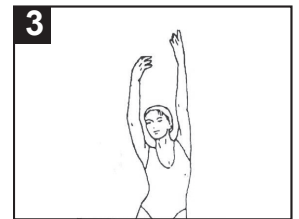
2. Schultern:

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



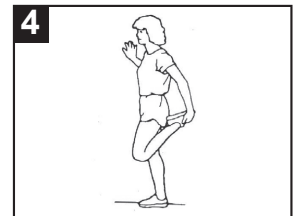
3. Arme:

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



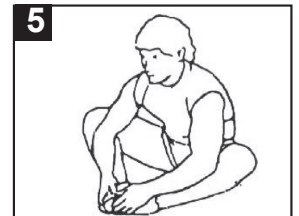
4. Oberschenkel:

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



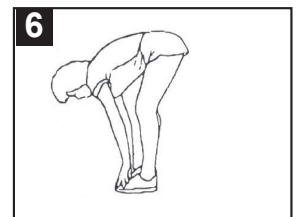
5. Schenkelpartien:

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



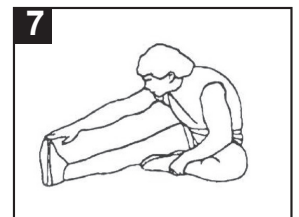
6. Oberschenkel und Arme:

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



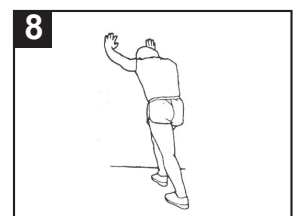
7. Knie:

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



8. Waden:

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



8. Wartung

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

9. Spezifikationen

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

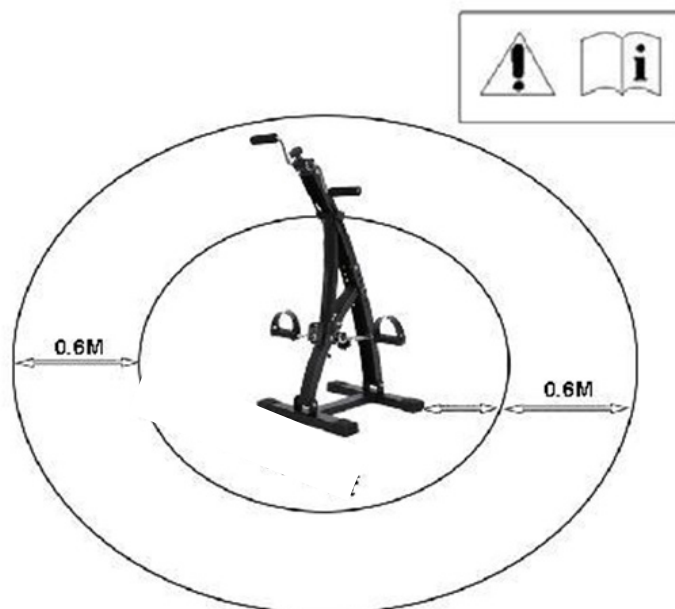
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

Table of contents

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






1. Important safety warnings




- Read all the instructions in this manual before using the product. Follow all warnings and operating instructions prior to use. Keep this manual for the entire life of the product.
- This product is intended for domestic and indoor use only.
- Only use this equipment for the purposes specified in this user manual.
- This product is not a toy and may only be operated for the purposes specified in this user manual.
- We suggest handicapped persons to use this product only under supervision of qualified personnel.
- Do not allow children on or around the product. Keep children and pets away from the product at all times.
- People with a heart condition or with a prohibition to exercise intensively should reduce training time unless you have consulted your doctor.
- People with wounds or who have not yet recovered properly after surgery should not use this product unless you have consulted your doctor.
- The product should not be used by people weighing more than 120 kg.
- Take care that the product is installed correctly before you start to train on it. Ensure that all screws, bolts and nuts are mounted and tightened correctly. Only use accessories provided with the product.
- Stop the training immediately if you detect any problem or a strange noise while you use your bike.
- Do not use damaged or broken accessories.
- The product must be checked regularly in order to avoid injuries. You should check regularly whether screws and nuts are well tightened, or if hair-cracks or sharp edges are present, which could lead to physical injuries.
- Place the equipment at a stable and flat surface. Select a placement where no air vent will be blocked to prevent any overheating. Ensure that 0.6 meter space is left on each side of the product in order to train unhindered.
- Do not place the product near an open fireplace or similar heat source.
- We suggest placing a skid-proof base, such as a rubber mat, under the workout equipment in order to avoid possible damage to the floor.
- Always wear protective and comfortable clothes while using the workout equipment. Preferably wear sport or aerobic shoes. DO NOT wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the product.
- To use the bike you need a stable chair that ensures the correct posture of the user.
- Keep hands, feet and loose accessories away from moving parts.
- Do not stand on the pedals. The pedals were not designed to be used while standing.
- Keep your back straight at all times during use, do not lean forward.
- Pay attention to how your body reacts on the training. If you feel any pain, or if you become dizzy while exercising, stop immediately, rest and consult a physician.
- Do not use abrasive products to clean your bike.
- Do not store the product in a location where it will be in contact with direct sunlight or where it will be exposed to high temperatures or excessive humidity.
- Notice that class B and class C crank training equipment are not suitable for high accuracy purposes.
- Indication that the free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared. As shown:



2. Overview parts



Number	Name	Quantity
16	 Screw M10x80	2
17	 Screw M8x12	6
18	 Screw M8x35	1
19	 Screw M8x30	2
20	 Flat washer M8xØ16	16

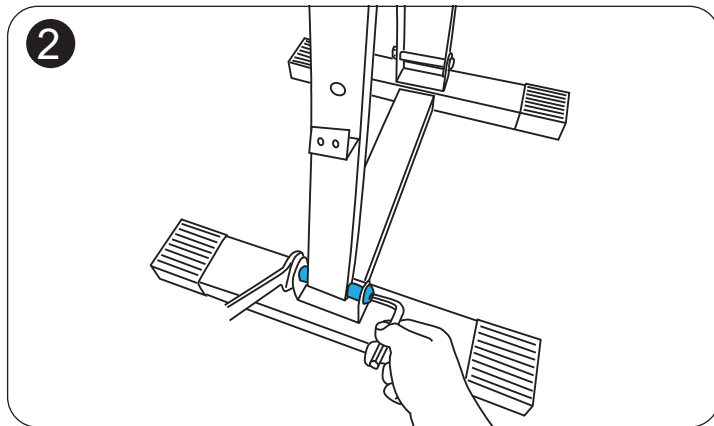
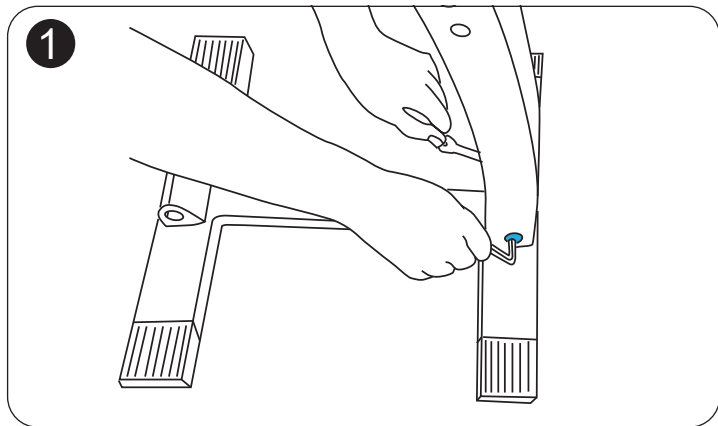
Number	Name	Quantity
21	 Flat washer M8xØ20	4
22	 Nut M8	8
23	 Nut M10	2

Description:

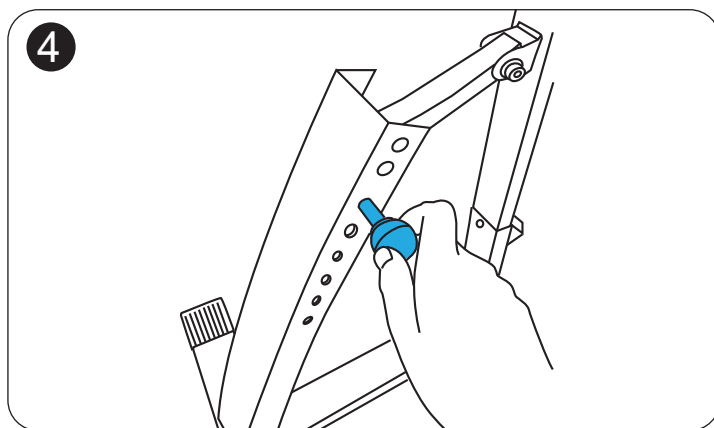
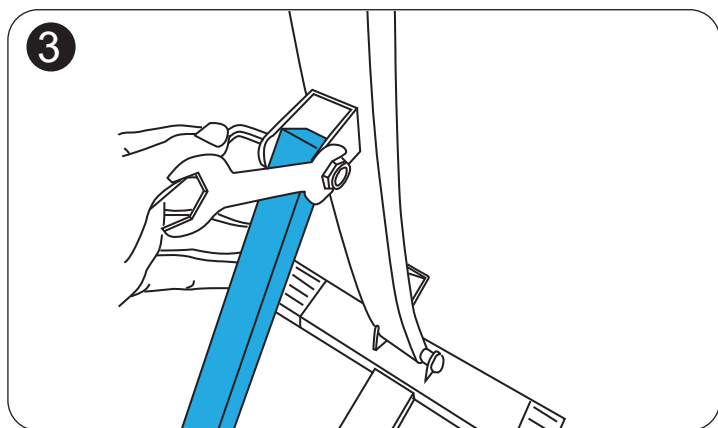
- | | | |
|------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1. Resistance knob | 9. Lower tube | 17. Screw M8x12 |
| 2. Axle with handgrips | 10. Axle with pedals | 18. Screw M8x35 |
| 3. Tightening screws | 11. Resistance knob pedals | 19. Screw M8x30 |
| 4. Arched tube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

3. Assembly

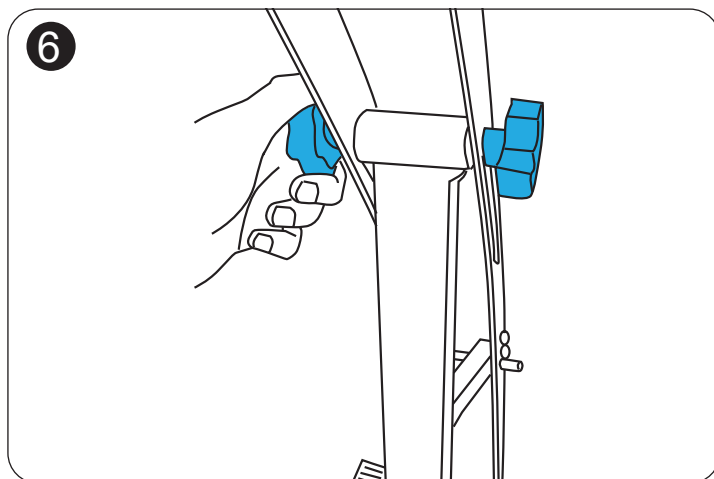
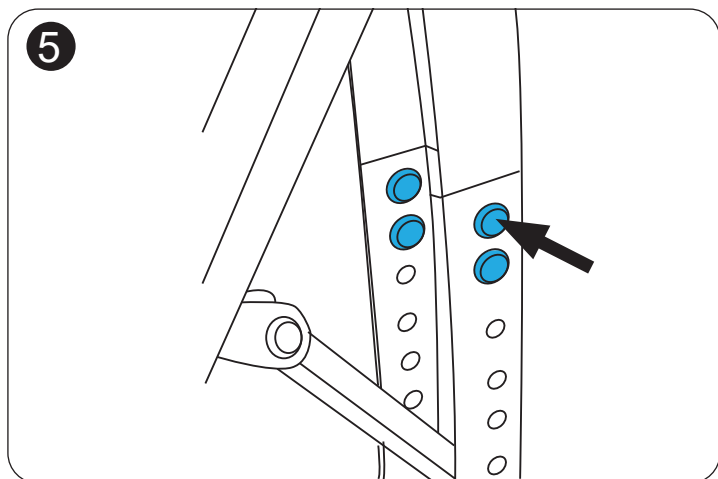
1. Install the lower tube (9) with the holes at the top on the base (12) with the screw M10x80 (16), 2 pieces of washers M8xØ20 (21) and the nut M10 (23). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.
2. Install the arched tube (4) on the base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



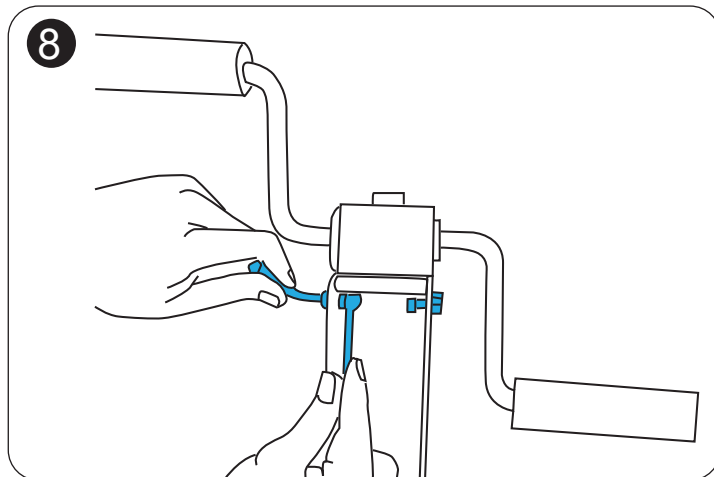
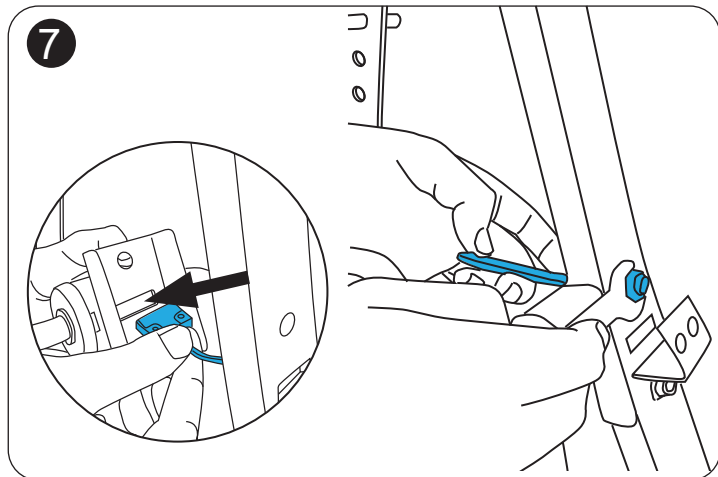
3. Install the connecting tube (5) to the arched tube (4) with the screw M8x35 (18), 2 pieces of washers M8xØ16 (20) and the nut M8 (22). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.
4. Assemble the connecting tube (5) to the lower tube (9) with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



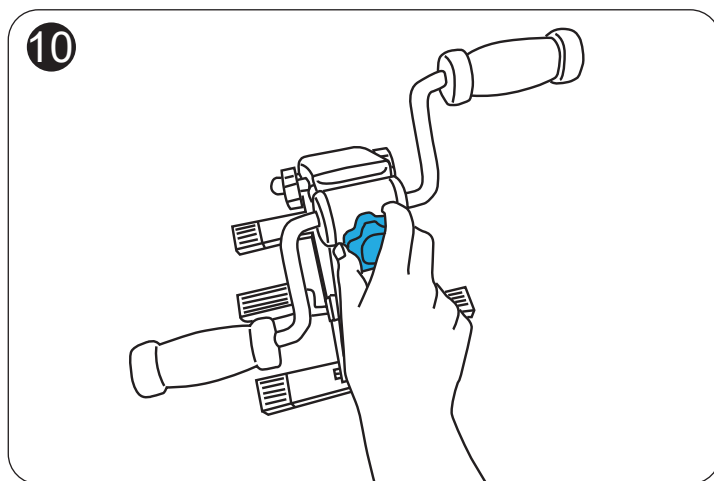
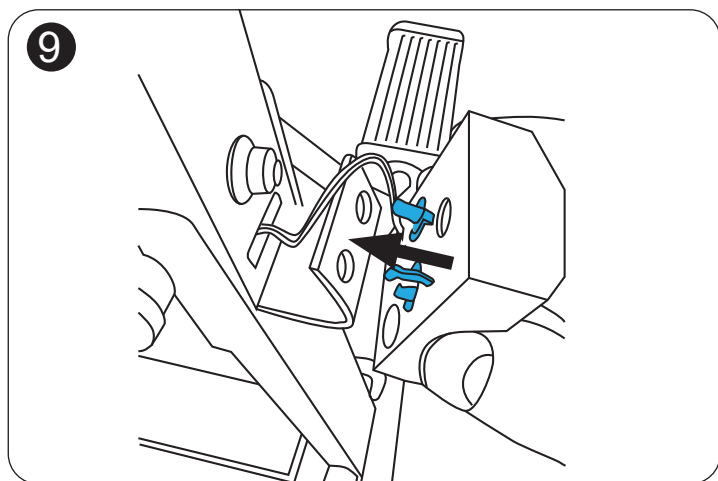
5. Install the upper tube (8) to the lower tube (9) with 4 pieces of screws M8x12 (17), 8 pieces of washers M8xØ16 (20) and 4 pieces of nuts M8 (22). Tighten everything first by hand. Use the wrench (13) and hexagonal wrenches to fully tighten the screws.
6. Fix the upper tube (8) to the arched tube (4) using the 2 tightening screws (3).



7. Install the axle with pedals (10) to the arched tube (4) with 2 pieces of screws M8x30 (19), 4 pieces of washers M8xØ16 (20) and 2 pieces of nuts M8 (22). Make sure that the connection of the training computer is connected to the pedals, see the drawing. Use the wrench (13) and hexagonal wrenches to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.
8. Install the axle with handgrips (2) to the upper tube (8) with 2 pieces of screws M8x12 (17), 2 pieces of washers M8xØ16 (20) and 2 pieces of nuts M8 (22). Use the wrench (13) and hexagonal wrenches to tighten the screws. Do not fully tighten the screws yet.



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



General information

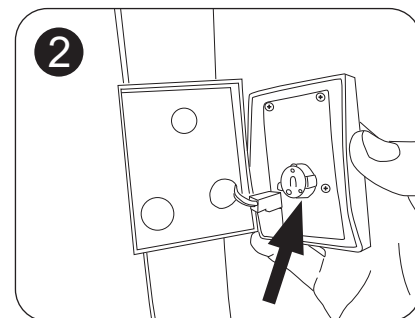
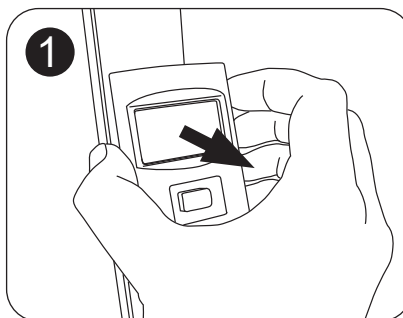
- The pedal strap is adjustable according to your foot size. Release the strap and choose the desired size and reattach the strap to the pedal.
- During exercise, rotate the resistance knobs (1+11) on the axle with handgrips or axle with pedals to adjust the resistance level.
 Clockwise rotation = more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

How to adjust the height of the bike?

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

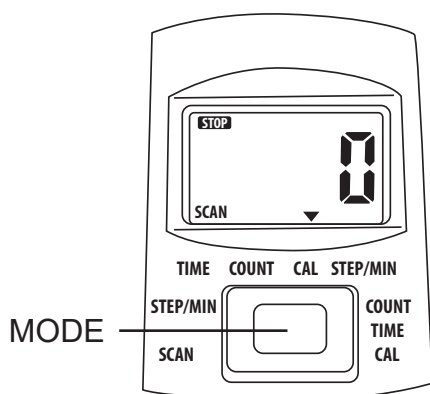
4. Place or replace the battery

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



5. Operation of the training computer

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



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

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

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

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

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

6. Important training advice

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

7. Warm-up and cool-down exercises

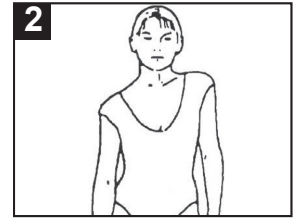
1. Neck-exercise:

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



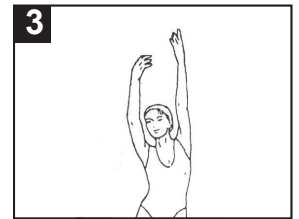
2. Shoulder-exercise:

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



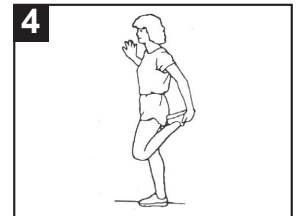
3. Arm-exercise:

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



4. Thigh-exercise:

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



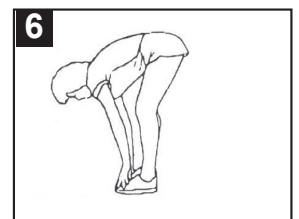
5. Inner thigh-exercise:

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



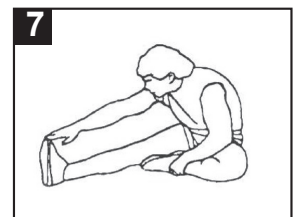
6. Upper legs and arms-exercise:

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



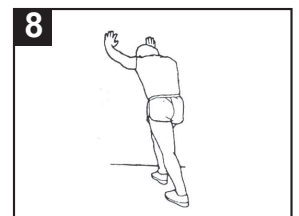
7. Knee-exercise:

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



8. Calf-exercise:

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



8. Maintenance

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

9. Specifications

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

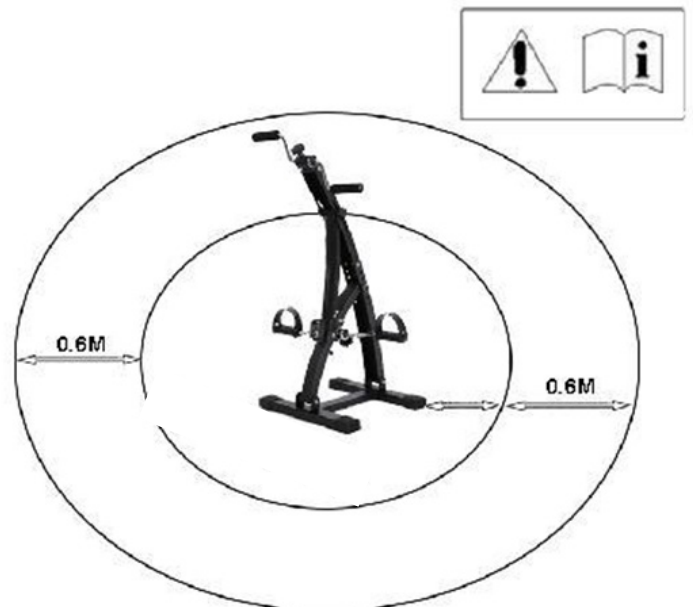
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

Sisällysluettelo

1. Tärkeitä turvallisuutta koskevia varoituksia	29
2. Osien yleiskuva	30
3. Kokoaminen.....	31
4. Pariston asettaminen tai vaihtaminen.....	33
5. Harjoitustietokoneen käyttö	33
6. Tärkeä harjoitukseen liittyvä neuvo.....	33
7. Lämmittely- ja jäähdyttelyharjoitukset.....	34
8. Kunnossapito.....	35
9. Tekniset tiedot.....	35






1. Tärkeitä turvallisuutta koskevia varoituksia




- Lue kaikki tämän käyttöoppaan ohjeet ennen tuotteen käyttöä. Noudata kaikkia varoituksia ja käyttöohjeita ennen käyttöä. Säilytä tämä käyttöopas koko tuotteen elinkaaren ajan.
- Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi vain kotona ja sisätiloissa.
- Käytä tätä laitetta vain käyttöoppaassa kuvattuihin tarkoituksiin.
- Tämä tuote ei ole lelu, ja tuotetta saa käyttää vain tässä käyttöoppaassa kuvattuihin tarkoituksiin.
- Suosittelemme, että liikuntarajoitteiset henkilöt käyttävät tätä tuotetta vain pätevän henkilöstön valvonnassa.
- Älä anna lasten leikkiä tuotteella tai sen ympärillä. Pidä lapset ja lemmikkieläimet poissa tuotteen läheltä jatkuvasti.
- Lyhennä harjoittelu-aikaa, jos sairastat sydänsairautta tai jos sinun tulee välttää tehokasta harjoittelua, ellei ole keskustellut harjoittelusta lääkärin kanssa.
- Älä käytä tuotetta, jos sinulla on haavoja tai et ole vielä toipunut kunnolla leikkauksesta, ellei ole keskustellut harjoittelusta lääkärin kanssa.
- Tuote on tarkoitettu vain korkeintaan 120 kg painaville henkilöille.
- Huolehdi ennen kuntoilua, että tuote asennetaan oikein. Varmista, että kaikki ruuvit, pultit ja mutterit on kiinnitetty ja kiristetty oikein. Käytä vain tuotteen mukana toimitettuja tarvikkeita.
- Keskeytä harjoittelu välittömästi, jos havaitset ongelmia tai outoja ääniä pyörän käytön aikana.
- Älä käytä vaurioituneita tai rikkiäisiä tarvikkeita.
- Tuote on tarkastettava säännöllisesti loukkaantumisen välttämiseksi. Tarkasta säännöllisesti, että ruuvit ja mutterit on kiristetty hyvin, ja tarkasta myös hiusmurtumat tai terävät reunat, jotka saattavat aiheuttaa loukkaantumisen.
- Aseta laite vakaalle ja tasaiselle alustalle. Ylikuumentumisen estämiseksi laite on sijoitettava paikkaan, jossa tuuletusaukot eivät peity. Varmista esteetön harjoittelu huolehtimalla, että tuotteen molemmilla puolilla on 0,6 metriä vapaata tilaa.
- Älä aseta tuotetta lähelle avotulta tai vastaavaa lämmön lähdettä.
- Suosittelemme asentamaan kuntoilulaitteen alle liukuesteen, kuten kumimaton, jotta lattia ei vaurioidu.
- Pue aina mukavat suojaavat ja mukavat vaatteet, kun käytät kuntoilulaitetta. Käytä mielellään lenkkareita tai aerobic-kenkiä. ÄLÄ käytä löysiä tai roikkuvia vaatteita, koska ne saattavat tarttua laitteeseen.
- Tarvitset pyörän käyttämiseen vakaan tuolin, jotta pysyt oikeassa asennossa.
- Pidä kädet, jalat ja löysät asusteet kaukana liikkuvista osista.
- Älä seiso polkimilla. Polkimia ei ole suunniteltu käytettäväksi seisoen.
- Pidä selkä jatkuvasti suorana käytön aikana; älä nojaa eteenpäin.
- Kiinnitä huomiota kehon reagointiin kuntoilun aikana. Jos tunnet kuntoilun aikana kipua tai huimausta, lopeta välittömästi, lepää ja ota yhteyttä lääkäriin.
- Älä puhdistaa pyörää hankaavilla tuotteilla.
- Älä säilytä tuotetta paikassa, jossa se altistuu suoralle auringonvalolle, korkeille lämpötiloille tai kohtuuttomalle kosteudelle.
- Huomaa, että luokan B ja C kuntopyörät eivät sovellu erittäin tarkkoihin tarkoituksiin.
- Osoitus siitä, että vapaan tilan on oltava vähintään 0,6 metriä harjoitusalueelta suurempi niissä suunnissa, joista laitteeseen siirrytään. Vapaaseen tilaan on myös sisällyttävä hätäpoistumisalue. Vapaan tilan arvo voidaan jakaa, jos laitteita on sijoitettu vierekkäin. Kuvan mukaisesti:



2. Osien yleiskuva



Numero	Nimi	Määrä
16	 Ruuvi M10x80	2
17	 Ruuvi M8x12	6
18	 Ruuvi M8x35	1
19	 Ruuvi M8x30	2
20	 Litteä aluslevy M8xØ16	16

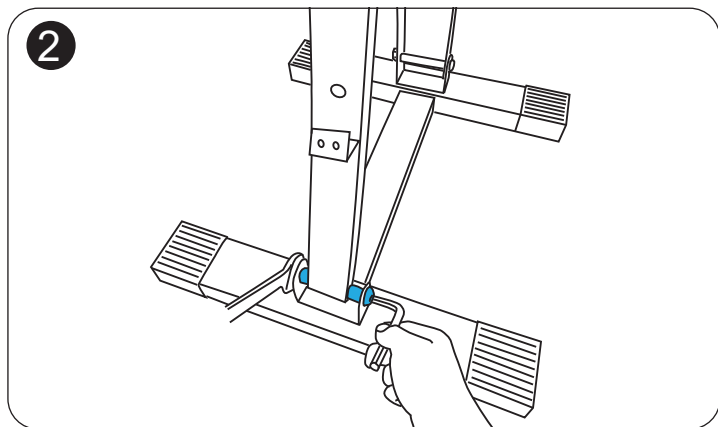
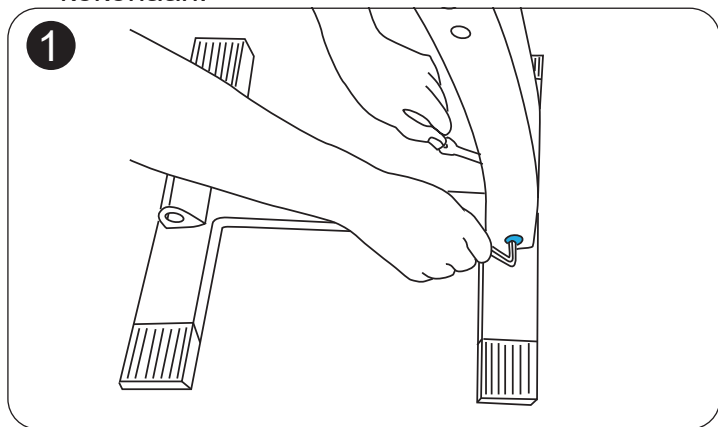
Numero	Nimi	Määrä
21	 Litteä aluslevy M8xØ20	4
22	 Mutteri M8	8
23	 Mutteri M10	2

Kuvaus:

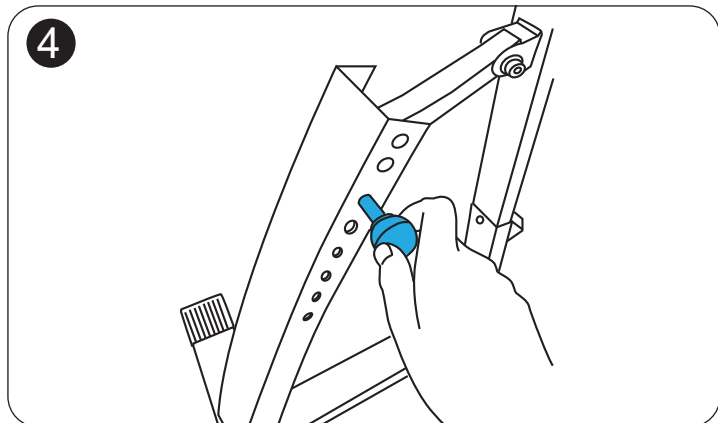
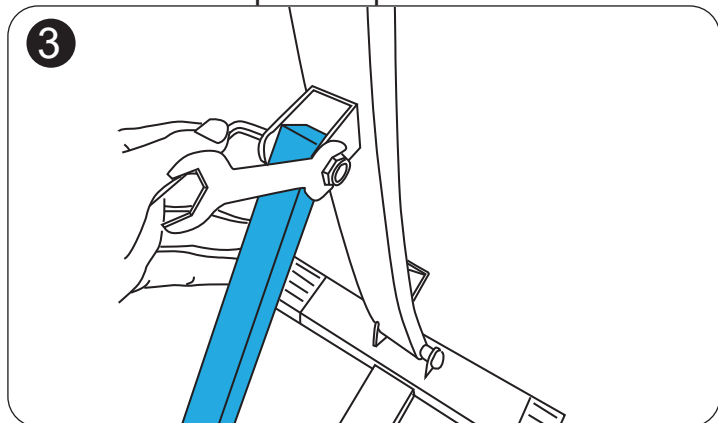
- | | | |
|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Vastusnuppi | 9. Alaputki | 17. Ruuvi M8x12 |
| 2. Akseli käsikahvoilla | 10. Akseli polkimilla | 18. Ruuvi M8x35 |
| 3. Kiristysruuvit | 11. Polkimien vastusnuppi | 19. Ruuvi M8x30 |
| 4. Kaareva putki | 12. Jalusta | 20. Litteä aluslevy M8xØ16 |
| 5. Liitäntäputki | 13. Avain | 21. Litteä aluslevy M8xØ20 |
| 6. Pultti | 14. Kuusiokoloavain, iso | 22. Mutteri M8 |
| 7. Harjoittelutietokone | 15. Kuusiokoloavain, pieni | 23. Mutteri M10 |
| 8. Yläputki | 16. Ruuvi M10x80 | |

3. Kokoaminen

1. Asenna alaputki (9) reiät osoittaen ylöspäin jalustaan (12) ruuvilla M10x80 (16), kahdella aluslevyllä M8xØ20 (21) ja mutterilla M10 (23). Kiristä ruuvit jakoavaimella (13) ja kuusiokoloavaimilla. Älä kiristä ruuveja vielä kokonaan.
2. Asenna kaareva putki (4) jalustaan (12) ruuvilla M10x80 (16), kahdella aluslevyllä M8xØ20 (21) ja mutterilla M10 (23). Kiristä ruuvit jakoavaimella (13) ja kuusiokoloavaimilla. Älä kiristä ruuveja vielä kokonaan.



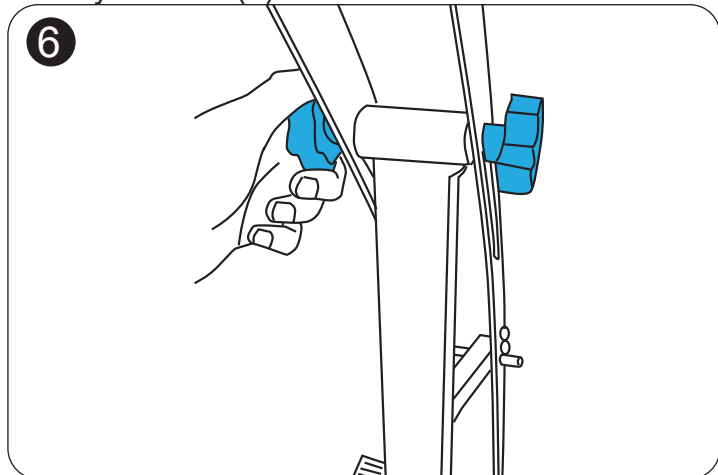
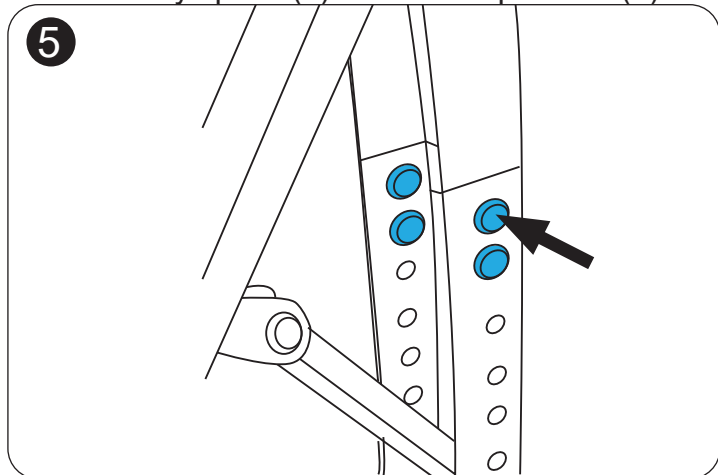
3. Asenna liitäntäputki (5) kaarevaan putkeen (4) ruuvilla M8x35 (18), kahdella aluslevyllä M8xØ16 (20) ja mutterilla M8 (22). Kiristä ruuvit jakoavaimella (13) ja kuusiokoloavaimilla. Älä kiristä ruuveja vielä kokonaan.
4. Asenna liitäntäputki (5) alaputkeen (9) pultilla (6). FW15-harjoittelulaitteen korkeutta voidaan säätää kiinnittämällä putki alaputken toiseen kohtaan.



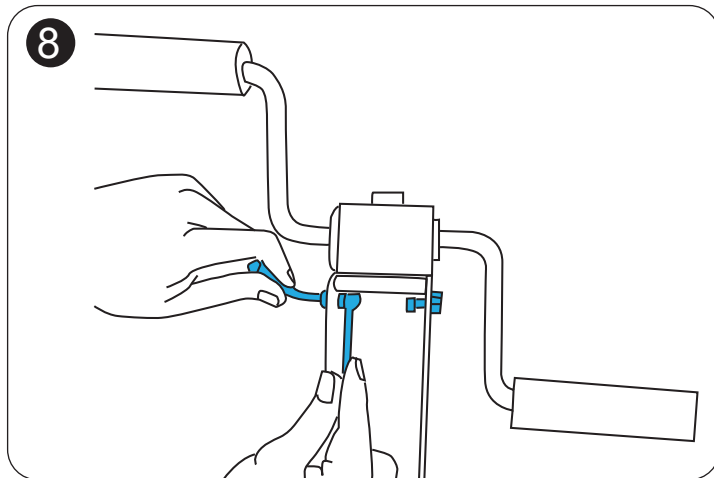
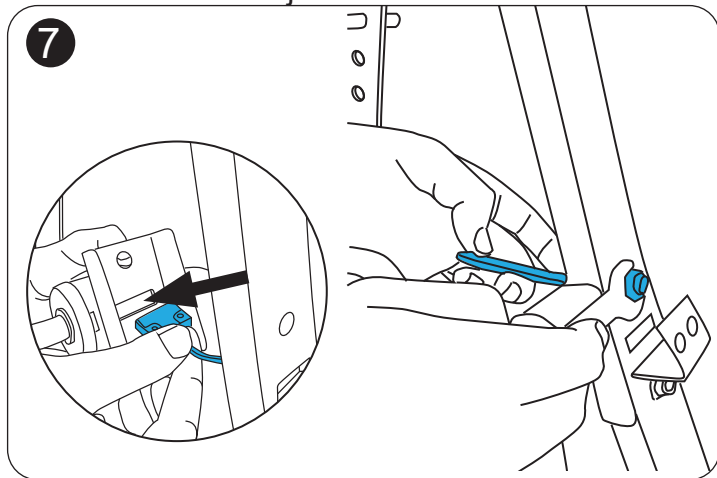
5. Asenna yläputki (8) alaputkeen (9) neljällä ruuvilla M8x12 (17), kahdeksalla aluslevyllä M8xØ16 (20) ja neljällä mutterilla M8 (22). Kiristä kaikki osat ensin käsin.

Kiristä ruuvit kokonaan jakoavaimella (13) ja kuusiokoloavaimilla.

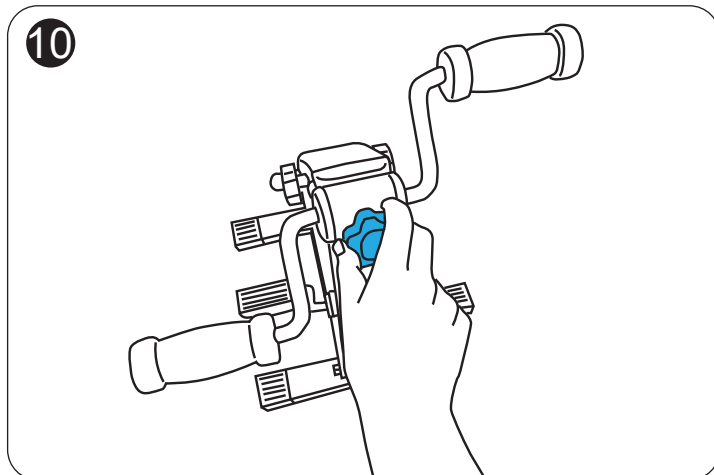
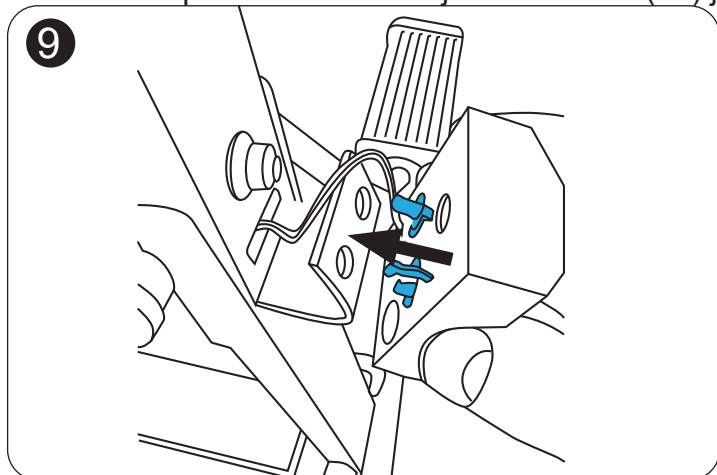
6. Kiinnitä yläputki (8) kaarevaan putkeen (4) kahdella kiristysruuvilla (3).



7. Asenna polkimellinen akseli (10) kaarevaan putkeen (4) kahdella ruuvilla M8x30 (19), neljällä aluslevyllä M8xØ16 (20) ja kahdella mutterilla M8 (22). Varmista, että harjoittelutietokone on liitetty polkimiin (katso piirros). Kiristä ruuvit jakoavaimella (13) ja kuusiokoloavaimilla. Älä kiristä ruuveja vielä kokonaan.
8. Asenna käsikahvallinen akseli (2) yläputkeen (8) kahdella ruuvilla M8x12 (17), kahdella aluslevyllä M8xØ16 (20) ja kahdella mutterilla M8 (22). Kiristä ruuvit jakoavaimella (13) ja kuusiokoloavaimilla. Älä kiristä ruuveja vielä kokonaan.



9. Aseta harjoittelutietokone (7) kaarevan putken (4) jalustaan ja liitä kaapelit.
10. Käännä käsikahvallisen akselin ja polkimellisen akselin vastusnuppia (1 + 11).
11. Kiristä lopuksi kaikki ruuvit jakoavaimella (13) ja kuusiokoloavaimilla.



Yleistä tietoa

- Polkimen hihna säädetään jalan koon mukaan. Irrota hihnat, valitse haluamasi koko ja kiinnitä hihnat takaisin polkimiin.
- Sääda harjoittelun aikana vastusta kääntämällä käsikahvallisen akselin ja polkimellisen akselin vastusnuppeja (1+11).

Kääntäminen myötäpäivään = lisää vastusta polkemiseen.

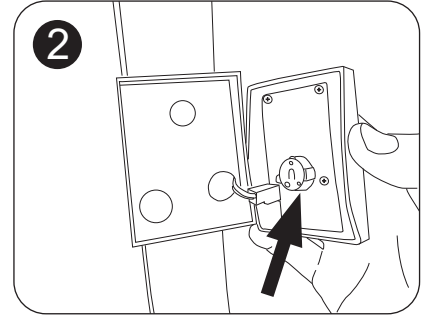
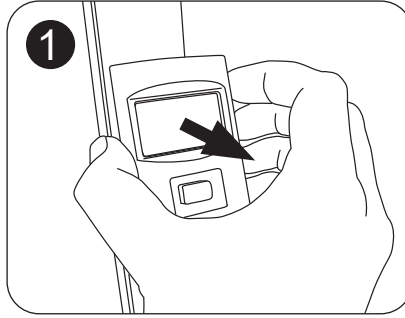
Kääntäminen vastapäivään = vähemmän vastusta polkemiseen.

Miten pyörän korkeutta säädetään?

1. Löysää FW15-harjoittelulaitteen yläputken (8) kiristysruuvit (3).
2. Voit säätää FW15-harjoittelulaitteen korkeutta vetämällä pultin (6) irti alaputkesta (9) ja asettamalla sen haluttuun kohtaan.
3. Kiristä kiristysruuvit (3) yläputkeen (8).

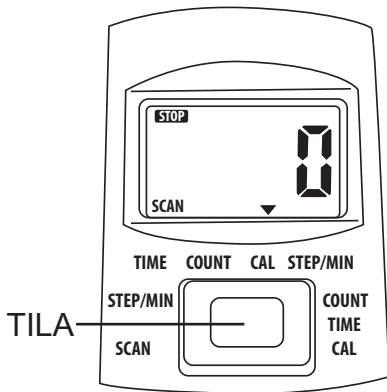
4. Pariston asettaminen tai vaihtaminen

1. Nosta harjoittelutietokoneen yläosa varovasti irti rungosta. Älä irrota harjoitustietokonetta kokonaan. Kaapelin tulee olla liitettynä tietokoneeseen. Paristokotelo sijaitsee harjoitustietokoneen takana.
2. Asenna tai vaihda AG13-paristo.
3. Aseta harjoittelutietokone takaisin FW15-harjoittelulaitteeseen.



5. Harjoitustietokoneen käyttö

1. Harjoittelutietokone käynnistyy automaattisesti aloittaessasi harjoittelun tai painaessasi MODE-painiketta.
2. Toiminnot vaihtuvat automaattisesti noin parin sekunnin kuluttua, jotta voit seurata harjoittelun aikana etäisyyttä, aikaa, arvioitua kokonaiskalorinkulutusta ja kierroksia minuutissa. Jos haluat seurata jotain tiettyä toimintoa, paina MODE-painiketta, kunnes olet löytänyt haluamasi toiminnon ja näytössä ei lue "SCAN"(SKANNAA).



LUKEMA	Laskee etäisyyden metreinä.
AIKA	Näyttää harjoittelun alusta kuluneen ajan.
CAL	Arvioi kulutettujen kaloreiden kokonaismäärän harjoituksen alusta alkaen.
STEP/MIN	Laskee kierrosten määrän minuutissa.
SKANNAA	Edellä mainitut toiminnot näytetään peräkkäin 7 sekunnin ajan.

3. Harjoittelutietokone sammuu automaattisesti, jos liikettä ei havaita 4–5 minuuttiin.

Huomautus 1: Kulutettujen kaloreiden kokonaismäärän laskelma on arvio, eikä sitä tule pitää lääketieteellisesti luotettavana. Suosittelemme keskustelemaan lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa ruokavalion ja energiankulutuksen mukauttamisesta fyysisen kuntosi ja harjoittelun mukaan. Suosittelemme myös keskustelemaan lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista.

Huomautus 2: Voit nollata harjoittelutietokoneen irrottamalla pariston tai painamalla MODE-painiketta 4 sekunnin ajan.

Huomautus 3: Näytön näkyvyys voi heikentyä jonkin ajan kuluttua. Tällöin on vaihdettava paristo (AG13).

6. Tärkeä harjoitukseen liittyvä neuvo

1. Vältä kehon kohtuutonta rasittamista. Älä harjoittele, jos tunnet olosi väsyneeksi tai uupuneeksi. Aloita harjoitteluajataulu hitailla nopeuksilla ja lyhyillä jaksoilla, jos et ole tottunut fyysiseen liikuntaan.
2. Suosittelemme, että ruokailet yli 30 minuuttia ennen intensiivistä harjoitusta tai harjoituksen jälkeen.
3. Tarkkaille harjoituksen aikana, että hengityksesi on säännöllinen ja rauhallinen. Jotta vältät loukkaantumisen ja yllirasituksen, lämmittele aina harjoitettavat lihasryhmät venyttelemällä ennen harjoittelua ja jäähdytele jälkeensä. Seuraavalla sivulla on esitelty erilaisia soveltuvia harjoituksia.
4. Varmista, että juot riittävästi nestettä harjoittelun aikana. Fyysisen rasituksen aikana on suositeltavaa juoda enemmän kuin tavanomainen suositeltu kaksi litraa.
5. Käytä harjoitellessasi mukavia vaatteita, mutta vältä liian löysiä vaatteita, sillä kangas voi jäädä jumiin laitteen liikkuviin osiin.

7. Lämmittely- ja jäähdyttelyharjoitukset

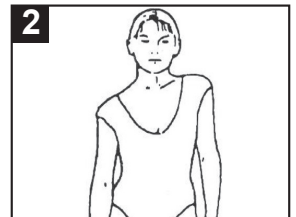
1. Harjoitus niskalle:

Liikuta päätäsi hitaasti oikealle, kunnes tunnet jonkin verran jännitystä niskassasi. Laske päätä hitaasti rintakehää kohti puoliympyrän muodossa ja käännä päätä vasemmalle, kunnes tunnet saman lihasjännityksen. Toista muutaman kerran.



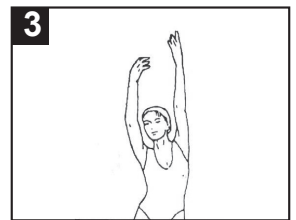
2. Harjoitus hartioille:

Nostele vuorotellen vasenta ja oikeaa hartiaasi. Toista muutaman kerran.



3. Venytys käsivarsille:

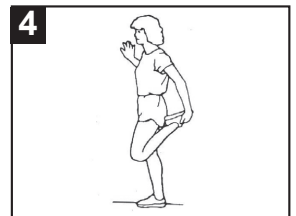
Venytä vuorotellen vasenta ja oikeaa käsivartta kattoa kohti, kunnes tunnet miellyttävän lihasjännityksen vasemmalla tai oikealla puolella.



4. Reisilihasvenytys:

Tue kehosi seinään asettamalla toinen käsi seinää vasten. Kurota toisella kädellä taaksesi ja vedä vasenta tai oikeaa jalkaterää kohti pakaraa mahdollisimman lähelle.

Pysy tässä asennossa 30 sekuntia ja toista kahdesti jalkaa kohti.



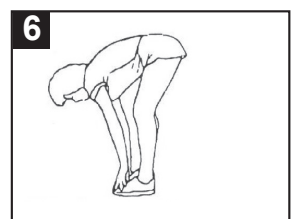
5. Sisäreisien venytys:

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



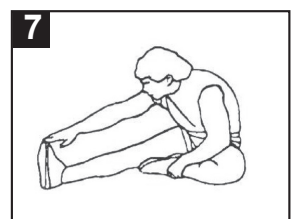
6. Jalkojen yläosan ja käsien harjoitus:

Taivuta kehoa hitaasti eteenpäin ja yritä koskettaa jalkateriä käsilläsi. Kurota mahdollisimman pitkälle kohti varpaitasi. Jos mahdollista, pidä tämä asento 20–30 sekuntia.



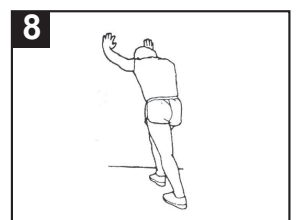
7. Harjoitus polville:

Istu lattialla ja venytä oikeaa jalkaa. Taivuta vasenta jalkaa ja aseta jalkaterä oikeanpuoleista reittä vasten. Yritä tämän jälkeen koskettaa oikeanpuoleista jalkaterää oikealla kädellä. Jos mahdollista, pidä tämä asento 20–30 sekunnin ajan ja toista vasemmalle jalalle.



8. Pohjevenytys:

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



8. Kunnossapito

1. Kaksitoiminen FW15-kuntopyörä vaatii vain vähän huoltamista.
2. Puhdista tuote hieman kostealla sienellä. Kuivaa puhtaalla kuivalla liinalla.
3. Vältä kosketusta veden kanssa.
4. Vältä pitkäaikaista altistamista auringonvalolle.

9. Tekniset tiedot

Mallinro:	Fysic FW15
Paino:	7,2 kg
Mitat (KxLxS):	95 x 40 x 43 cm
Luokka:	HC (sisäkäyttö + pieni tarkkuus)
Kehon paino:	Enint. 120 kg

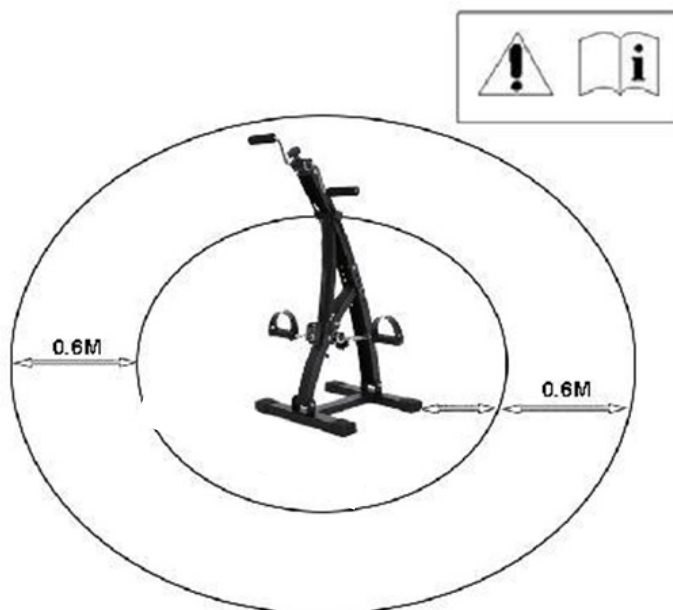
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

Innholdsfortegnelse

1. Viktige sikkerhetsadvarsler	36
2. Deleoversikt	37
3. Montering.....	38
4. Sette inn eller bytte batteri.....	40
5. Betjening av treningscomputeren	40
6. Viktige treningsråd	40
7. Oppvarmings- og avslapningsøvelser	41
8. Vedlikehold	42
9. Spesifikasjoner	42






1. Viktige sikkerhetsadvarsler




- Les alle instruksjonene i denne bruksanvisningen før bruk av produktet. Følg alle advarsler og driftsinstruksjoner før bruk. Oppbevar denne bruksanvisningen i hele produktets levetid.
- Dette produktet er kun ment for innendørs bruk.
- Bruk kun dette utstyret til de formålene som er spesifisert i denne bruksanvisningen.
- Dette produktet er ikke et leketøy og kan kun brukes til de formålene som er spesifisert i denne bruksanvisningen.
- Vi anbefaler at funksjonshemmede personer kun bruker dette produktet under tilsyn av kvalifisert personell.
- Ikke la barn være på eller rundt produktet. Hold barn og kjæledyr unna produktet til enhver tid.
- Personer med hjerteproblemer, eller personer som ikke har lov til å trene intensivt, bør redusere treningstiden, med mindre de har rådført seg med legen.
- Personer med åpne sår, eller som ennå ikke har kommet seg ordentlig etter en operasjon, bør ikke bruke dette produktet, med mindre de har rådført seg med legen.
- Produktet skal ikke brukes av personer som veier mer enn 120 kg.
- Sørg for at produktet er riktig installert før du begynner å trene på det. Sørg for at alle skruer, bolter og muttere er riktig montert og strammet til. Bruk kun tilbehør levert med produktet.
- Stopp treningen umiddelbart hvis du oppdager noe problem, eller noen ulyder mens du bruker sykkelen.
- Ikke bruk skadet eller ødelagt tilbehør.
- Produktet må kontrolleres regelmessig 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.
- Plasser utstyret på en stabil og flat overflate. Velg en plassering der ingen luftventil vil bli blokkert for å forhindre overoppheting. Sørg for at det er 0,6 meter igjen på hver side av produktet, for at du skal kunne trene uhindret.
- Ikke plasser produktet i nærheten av en åpen peis eller lignende varmekilder.
- Vi anbefaler plassering på en sklisikker base, for eksempel at en gummatte plasseres under treningsutstyret for å unngå mulig skade på gulvet.
- Bruk alltid beskyttende og komfortable klær mens du bruker treningsutstyret. Bruk helst trenings- eller aerobicsko. IKKE bruk løse eller posete klær, siden dette kan sette seg fast i produktet.
- For å bruke sykkelen trenger du en stabil stol som gjør at brukeren får en riktig holdning.
- Hold hender, føtter og løst tilbehør unna bevegelige deler.
- Ikke stå på pedalene. Pedalene er ikke utformet for å brukes når du står.
- Hold ryggen rett hele tiden under bruk, ikke len deg fremover.
- Vær oppmerksom på hvordan kroppen din reagerer på treningen. Hvis du føler smerte eller blir svimmel mens du trener, må du stoppe umiddelbart, hvile og oppsøk lege.
- Ikke bruk slipemidler for å rengjøre sykkelen.
- Ikke oppbevar produktet på et sted hvor det kommer i kontakt med direkte sollys eller hvor det blir utsatt for høye temperaturer eller høy fuktighet.
- Vær klar over at man med treningsutstyr med pedalarm av klasse B og klasse C ikke kan forvente en høy visningsnøyaktighet.
- Merk at det frie arealet rundt utstyret må være på minst 0,6 m på hver side. I det frie arealet skal det også være nok plass for nødavstigning. Når man plasserer flere enheter ved siden av hverandre, kan dette frie arealet være felles for to av dem. Som vist:



2. Deleoversikt



Nummer	Navn	Antall
16	 Skruer M10x80	2
17	 Skruer M8x12	6
18	 Skruer M8x35	1
19	 Skruer M8x30	2
20	 Flat skive M8xØ16	16

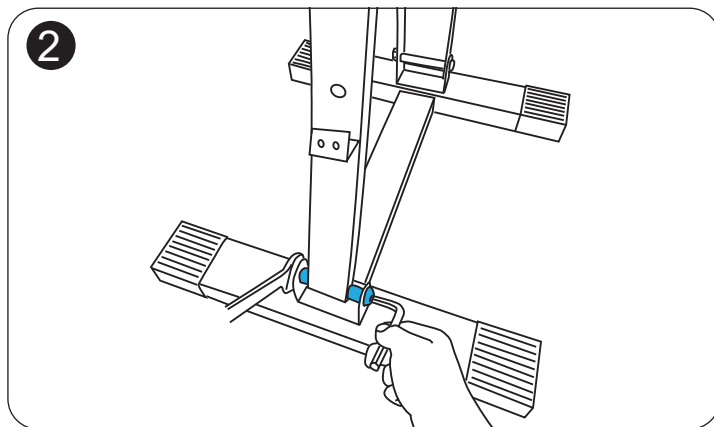
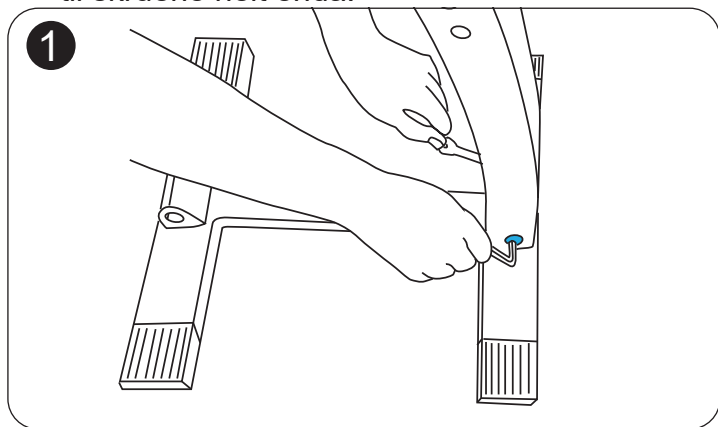
Nummer	Navn	Antall
21	 Flat skive M8xØ20	4
22	 Mutter M8	8
23	 Mutter M10	2

Beskrivelse:

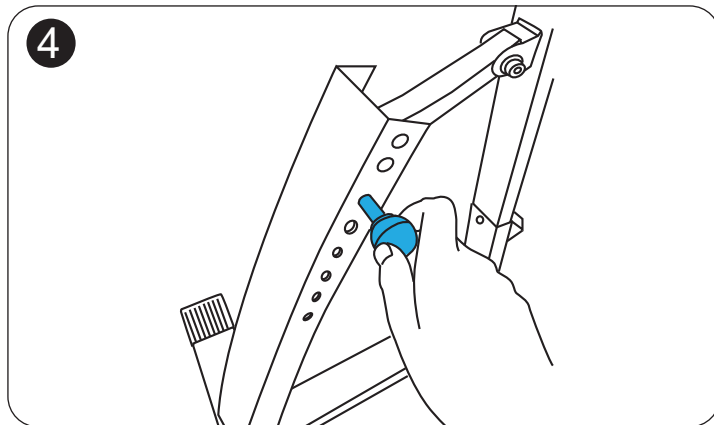
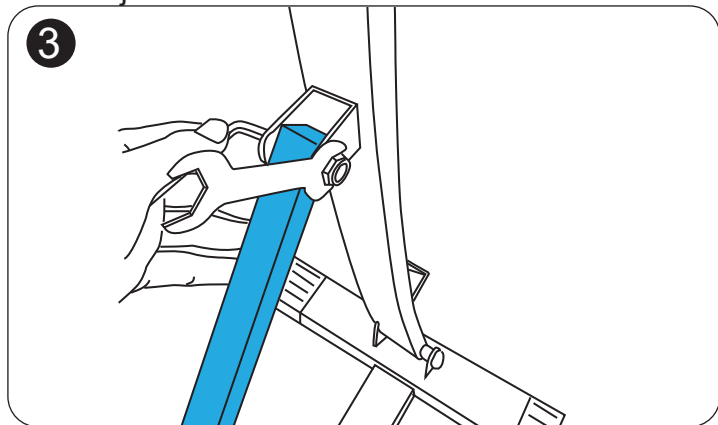
- | | | |
|-----------------------|---|-----------------------|
| 1. Motstandsknott | 9. Nedre rør | 17. Skruer M8x12 |
| 2. Aksel med håndtak | 10. Aksel med pedaler | 18. Skruer M8x35 |
| 3. Strammeskruer | 11. Pedaler med dreieknapp for motstand | 19. Skruer M8x30 |
| 4. Buet rør | 12. Sokkel | 20. Flat skive M8xØ16 |
| 5. Koblingsrør | 13. Skiftenøkkel | 21. Flat skive M8xØ20 |
| 6. Bolt | 14. Sekskantnøkkel, stor | 22. Mutter M8 |
| 7. Treningsdatamaskin | 15. Sekskantnøkkel, liten | 23. Mutter M10 |
| 8. Øvre rør | 16. Skruer M10x80 | |

3. Montering

1. Monter det nedre røret (9) på sokkelen (12). Hullene skal være oppe. Bruk skruen M10x80 (16), 2 skiver M8xØ20 (21) og mutteren M10 (23). Bruk skiftenøkkelen (13) og sekskantnøklene for å stramme skruene. Ikke trekk til skruene helt enda.
2. Monter det buede røret (4) på sokkelen (12) med skruen M10x80 (16), 2 skiver M8xØ20 (21) og mutteren M10 (23). Bruk skiftenøkkelen (13) og sekskantnøklene for å stramme skruene. Ikke trekk til skruene helt enda.



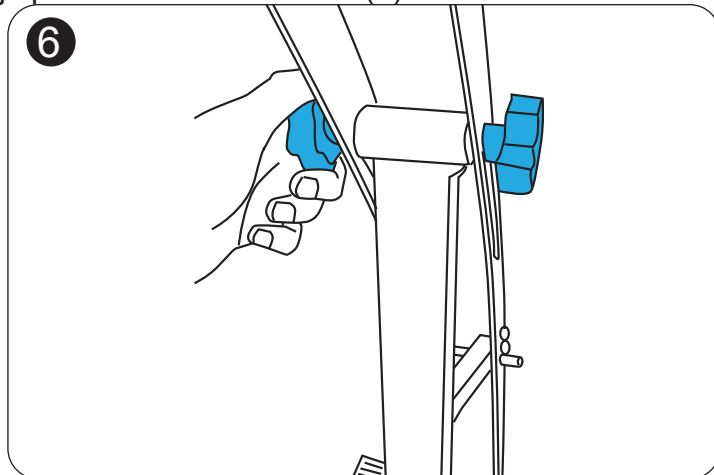
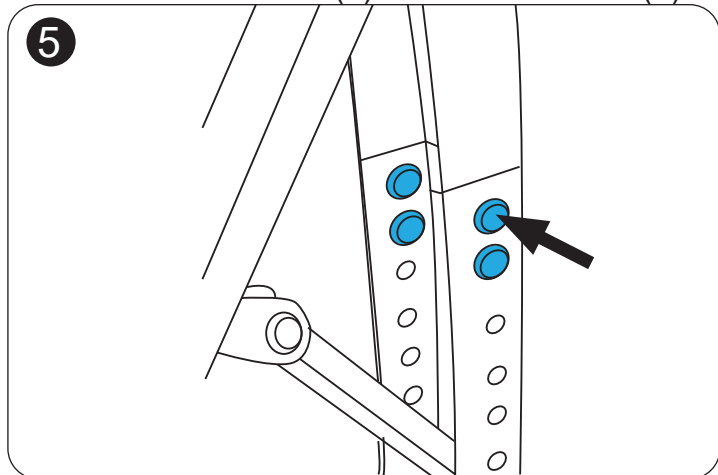
3. Monter koblingsrøret (5) til det buede røret (4) med skruen M8x35 (18), 2 skiver M8xØ16 (20) og mutteren M8 (22). Bruk skiftenøkkelen (13) og sekskantnøklene for å stramme skruene. Ikke trekk til skruene helt enda.
4. Monter koblingsrøret (5) til det nedre røret (9) med bolten (6). Høyden på treningssykkelen FW15 kan justeres ved at man fester røret i et annet hull i det nedre røret.



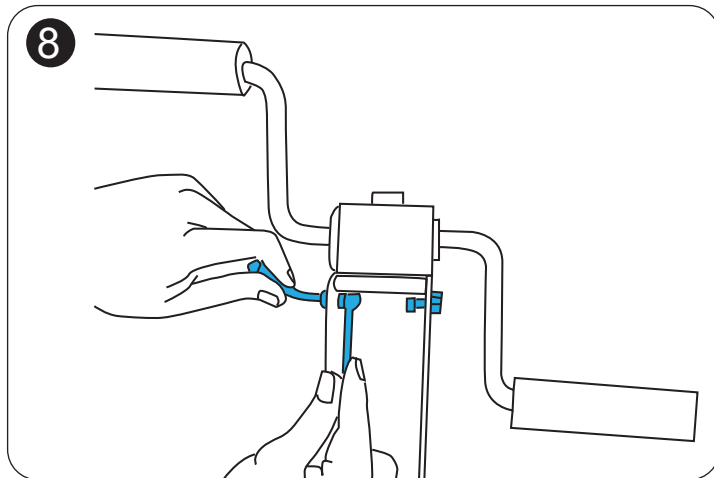
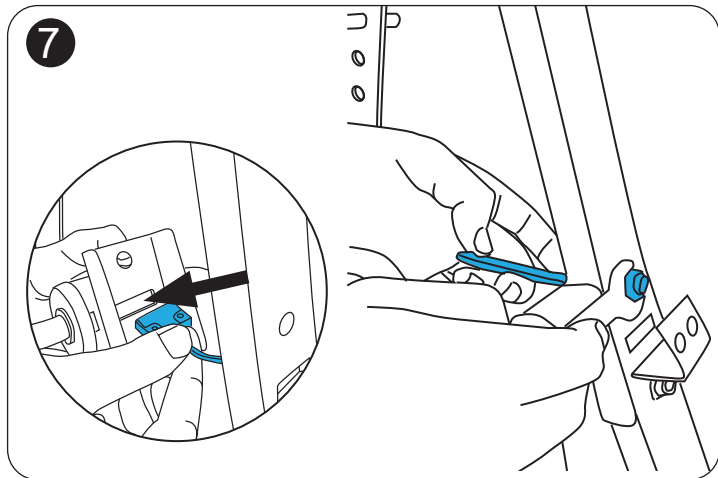
5. Sett inn det øvre røret (8) i det nedre røret (9) og fest det med 4 skruer M8x12 (17), 8 skiver M8xØ16 (20) og 4 muttere M8 (22). Trekk til for hånd i første omgang.

Bruk skiftenøkkelen (13) og sekskantnøklene for å stramme skruene helt til.

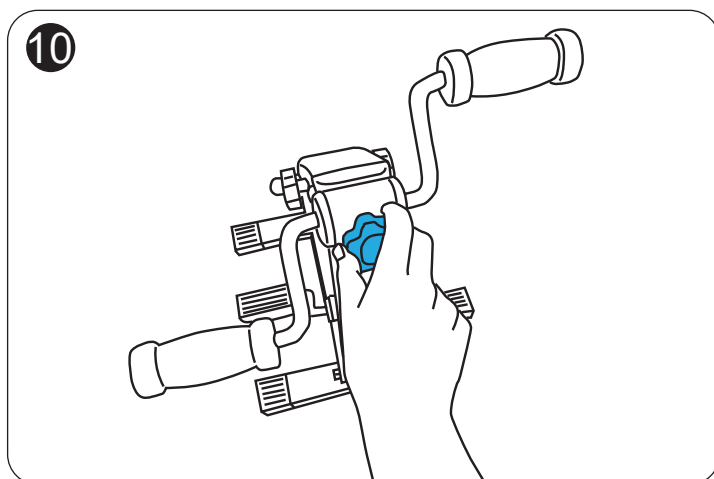
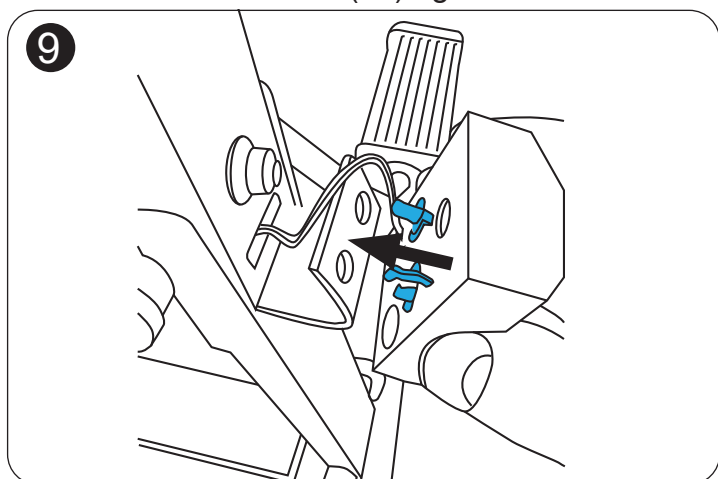
6. Fest det øvre røret (8) til det buede røret (4) ved hjelp av de 2 festeskruene (3).



7. Sett inn akselen med pedalene (10) i det buede røret (4) og fest det med 2 skruer M8x30 (19), 4 skiver M8xØ16 (20) og 2 muttere M8 (22). Se etter at treningsdatamaskinen er koblet til pedalene, som vist på tegningen. Bruk skiftenøkkelen (13) og sekskantnøklene for å stramme skruene. Ikke trekk til skruene helt enda.
8. Monter akselen med håndtakene (2) på det øvre røret (8) og fest det med 2 skruer M8x12 (17), 2 skiver M8xØ16 (20) og 2 muttere M8 (22). Bruk skiftenøkkelen (13) og sekskantnøklene for å stramme skruene. Ikke trekk til skruene helt enda.



9. Sett inn treningsdatamaskinen (7) i holderen på det buede røret (4), og koble til ledningene.
10. Skru inn dreieknappene for motstand (1+11) på akselen med håndtak og på akselen med pedaler.
11. Bruk skiftenøkkelen (13) og sekskantnøklene for å stramme til skruene til slutt.



Generell informasjon

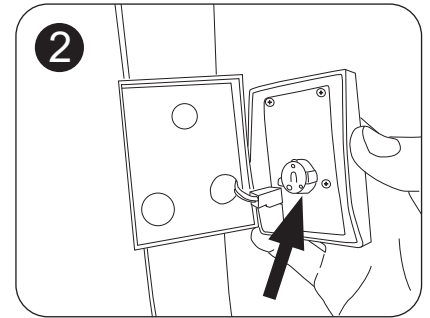
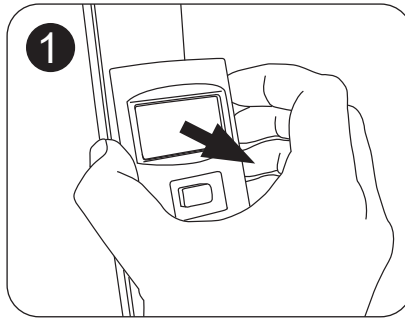
- Pedalstroppen kan tilpasses foten din. Løsne på stroppen, bestem deg for riktig lengde, og fest stroppen til pedalen igjen.
- Under treningen kan du vri dreieknappene for motstand (1+11) på akselen med håndtak eller på akselen med pedaler, hvis du vil justere motstands nivået.
Vri med klokken = mer motstand under syklingen.
Vri mot klokken = mindre motstand under syklingen.

Hvordan justerer man høyden på sykkel?

1. Løsne strammeskrue (3) på det øvre røret (8) på treningssykkelen FW15.
2. Trekk bolten (6) ut av det nedre røret (9), og sett den inn i ønsket posisjon for å justere høyden på hjemmetreneren FW15.
3. Trekk til strammeskrue (3) i det øvre røret (8).

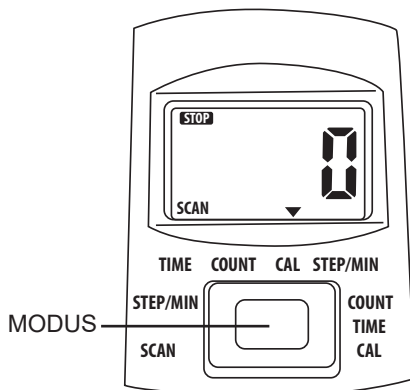
4. Sette inn eller bytte batteri

1. Løft treningsdatamaskinen forsiktig opp fra holderen. Ikke ta treningscomputeren helt ut. Kabelen må forbli koblet til computeren. Batterirommet er plassert bak treningscomputeren.
2. Sett på plass eller skift ut et AG13-batteri.
3. Sett treningsdatamaskinen tilbake på plass på hjemmetreneren FW15.



5. Betjening av treningscomputeren

1. Treningsdatamaskinen slås automatisk på når du begynner å trene eller når du trykker på MODUS-knappen.
2. Funksjonene endres automatisk etter et par sekunder, slik at du i løpet av treningsøkten kan holde oversikt over distanse, tid, totalt estimert kaloriforbruk og rotasjoner per minutt. Hvis du heller vil ha opp en bestemt funksjon, trykker du på MODUS-knappen til du har funnet ønsket funksjon, og «SCAN (SKAN)» ikke lenger vises på displayet.



TELLING	Teller avstanden i meter.
TID	Viser hvor lenge treningsøkten har vart siden du startet.
CAL	Anslår det totale kaloriforbruket fra begynnelsen av treningen.
TRINN/MIN	Teller antall rotasjoner per minutt.
SKANNE	Funksjonene ovenfor ruller fortløpende over displayet i 7 sekunder.

3. Treningsdatamaskinen slår seg automatisk av hvis den ikke detekterer bevegelse i løpet av 4-5 minutter.

Merk 1: Beregningen av forbrente kalorier er et estimat og bør ikke anses som medisinsk pålitelig. Vi anbefaler deg å konsultere legen din eller en diettist hvis du vil tilpasse kostholdet og energiforbruket ditt, i forhold til formen din, og de sportsaktiviteter du har tenkt å drive med. Vi anbefaler deg også å konsultere legen før du begynner på en ny type trening.

Merk 2: Du kan tilbakestille treningsdatamaskinen ved å ta ut batteriet eller ved å holde MODUS-tasten inne i 4 sekunder.

Merknad 3: Det kan hende at displayet lyser svakere etter en tid. I så fall må du bytte ut batteriet (type AG13).

6. Viktige treningsråd

1. Unngå overdreven belastning av kroppen din. 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. Under trening må du kontrollere om du puster regelmessig og rolig. 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 når du bruker denne enheten, men unngå altfor vide klær, siden vide plagg fort kan dras med i enhetens bevegelige deler.

7. Oppvarmings- og avslapningsøvelser

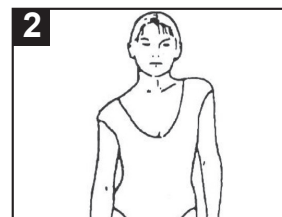
1. Trening av nakke:

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:

Løft venstre og høyre skulder med jevne mellomrom. Gjenta flere ganger.



3. Trening av arm:

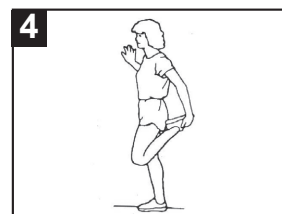
Strekking vekselvis venstre arm og høyre arm opp mot taket, til du kjenner en behagelig spenning i venstre eller høyre side.



4. Trening av lår:

Støtt deg selv mot veggen ved å legge en hånd mot den. Strekk deg ned bakover, og bruk den andre hånden til å trekke venstre eller høyre fot så nært rumpa som mulig.

Hold denne stillingen i 30 sekunder, og gjenta to ganger for hvert bein.



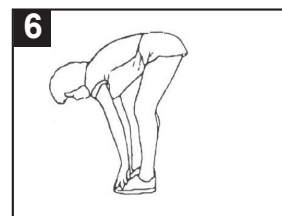
5. Trening av indre lår:

Sitt på gulvet og plasser føttene på en slik måte 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.



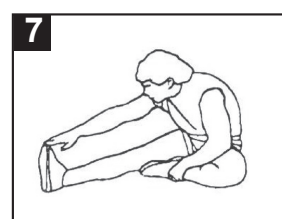
6. Trening av øvre ben og armer:

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



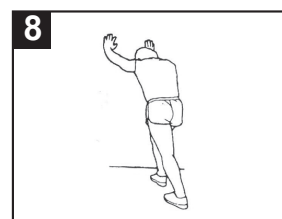
7. Trening av kne:

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 mulig holder du denne posisjonen i 20 til 30 sekunder og gjentar for venstre ben.



8. Trening av legg:

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



8. Vedlikehold

1. Den doble treningssykkelen FW15 krever minimalt vedlikehold.
2. Rengjør produktet med en lett fuktet svamp. Tørk med en ren tørr klut.
3. Unngå kontakt med vann.
4. Unngå langvarig eksponering for sol.

9. Spesifikasjoner

Modellnr.:	Fysic FW15
Vekt:	7,2 kg
Dimensjoner (HxBxD):	95 x 40 x 43 cm
Klasse:	HC (innendørs bruk + lav nøyaktighet)
Kroppsmasse:	Maks 120 kg

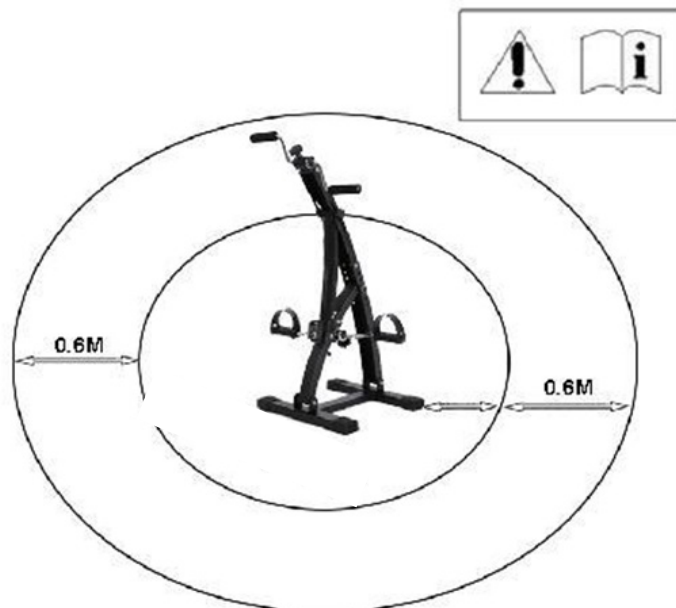
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

Innehållsförteckning

1. Viktiga säkerhetsföreskrifter.....	43
2. Översikt över delar	44
3. Montering.....	45
4. Sätta i eller byta ut batteriet.....	47
5. Användning av träningsdatorn.....	47
6. Viktiga träningsråd.....	47
7. Övningar för uppvärmning och nedvarvning.....	48
8. Underhåll.....	49
9. Specifikationer.....	49






1. Viktiga säkerhetsföreskrifter




- Läs alla instruktionerna i denna bruksanvisning innan produkten används. Följ alla varningar och anvisningar före användning. Spara denna bruksanvisning under hela produktens livslängd.
- Den här produkten är endast avsedd för användning i hemmiljö och inomhus.
- Använd endast denna utrustning för de syften som anges i denna bruksanvisning.
- Den här produkten är inte en leksak och får endast användas för de syften som anges i denna bruksanvisning.
- Vi rekommenderar personer med vissa funktionsnedsättningar att endast använda denna produkt under överinseende av kvalificerad personal.
- Tillåt inte barn att vara på eller runt produkten. Håll alltid barn och husdjur på säkert avstånd från produkten.
- Personer med hjärtproblem eller förbud om överdriven ansträngning bör minska träningstiden om du inte har talat med din läkare.
- Personer med skador, eller personer som ännu inte har återhämtat sig ordentligt efter kirurgi, bör inte använda produkten om du inte har talat med din läkare.
- Produkten ska inte användas av personer som väger mer än 120 kg.
- Se till att produkten är korrekt monterad innan du börjar använda den. Säkerställ att alla skruvar, bultar och muttrar är korrekt monterade och åtdragna. Använd endast tillbehör som medföljer produkten.
- Avsluta träningen omedelbart om du upptäcker något problem eller du hör något underligt ljud när du använder din cykel.
- Använd inte skadade eller trasiga tillbehör.
- Produkten måste kontrolleras regelbundet för att undvika personskador. 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.
- Placera utrustningen på en stabil och plan yta. För att förhindra överhettning, bör du välja en placering så att inga luftventiler blockeras. Kontrollera att du har 0,6 m ledigt utrymme på respektive sida av produkten för att kunna träna obehindrat.
- Placera inte produkten nära en öppen spis eller liknande värmekälla.
- Vi föreslår att du placerar ett halksäkert underlag som en gummimatta under träningsutrustningen för att undvika eventuella skador på golvet.
- Bär alltid skyddande och bekväma kläder när du använder träningsutrustningen. Använd helst sport- eller aerobicsskor. Använd INTE löst sittande eller lösiga kläder, eftersom det kan fastna i produkten.
- För att använda cykeln behöver du en stabil stol som garanterar korrekt hållning för användaren.
- Håll händer, fötter och lösa accessoarer borta från rörliga delar.
- Stå inte på pedalerna. Pedalerna är inte utformade för att användas när man står upp.
- Håll ryggen rak hela tiden under användning. Luta dig inte framåt.
- Var uppmärksam på hur kroppen reagerar på träningen. Om du känner någon smärta eller om du blir yr när du tränar ska du omedelbart sluta, vila och kontakta en läkare.
- Slipande produkter får inte användas vid rengöring av cykeln.
- Förvara inte produkten på en plats där den exponeras för direkt solljus eller där den utsätts för höga temperaturer eller hög luftfuktighet.
- Observera att träningsutrustning i klass B och klass C är inte lämpliga för ändamål med hög noggrannhet.
- Indikering på att det lediga utrymmet inte får vara mindre än 0,6 m större än träningsområdet i de riktningar från vilken utrustningen används. Det lediga utrymmet måste inkludera området för nödavsittning. Där utrustningen är placerad bredvid varandra, kan värdet av det lediga utrymmet delas. Som visat:



2. Översikt över delar



Nummer	Namn	Kvantitet
16 	Skruv M10x80	2
17 	Skruv M8x12	6
18 	Skruv M8x35	1
19 	Skruv M8x30	2
20 	Platt bricka M8xØ16	16

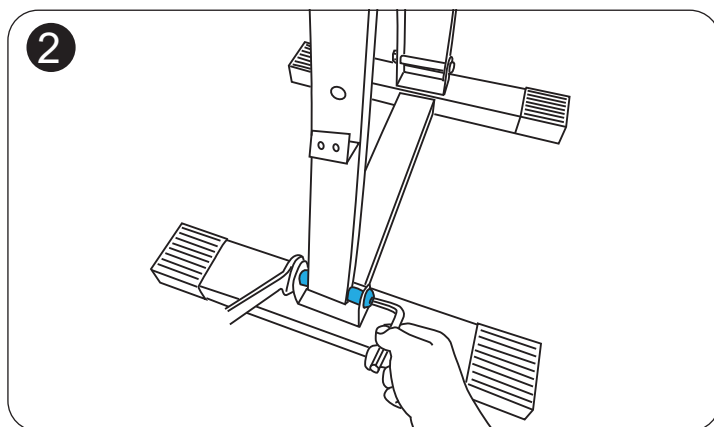
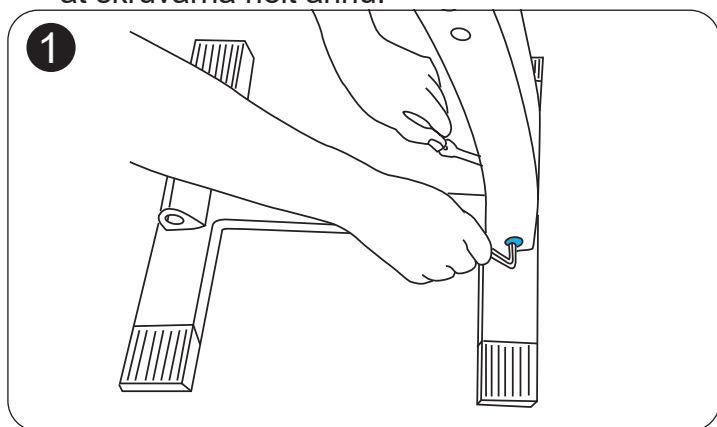
Nummer	Namn	Kvantitet
21 	Platt bricka M8xØ20	4
22 	Mutter M8	8
23 	Mutter M10	2

Beskrivning:

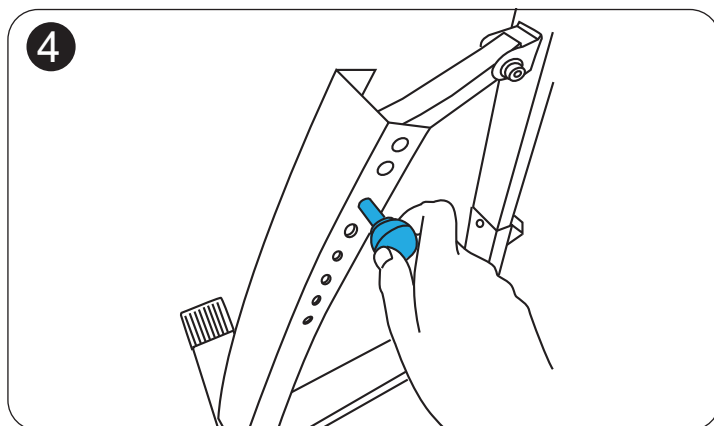
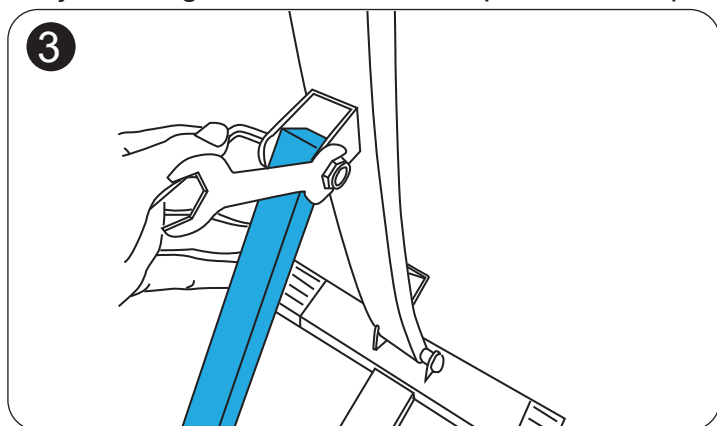
- | | | |
|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1. Motståndsvred | 9. Nedre rör | 17. Skruv M8x12 |
| 2. Axel med handgrepp | 10. Axel med pedaler | 18. Skruv M8x35 |
| 3. Åtdragningskruvar | 11. Motståndsvred för pedaler | 19. Skruv M8x30 |
| 4. Böjt rör | 12. Basen | 20. Platt bricka M8xØ16 |
| 5. Anslutningsrör | 13. Skiftnyckel | 21. Platt bricka M8xØ20 |
| 6. Bult | 14. Sexkantsnyckel, stor | 22. Mutter M8 |
| 7. Träningsdator | 15. Sexkantsnyckel, liten | 23. Mutter M10 |
| 8. Övre rör | 16. Skruv M10x80 | |

3. Montering

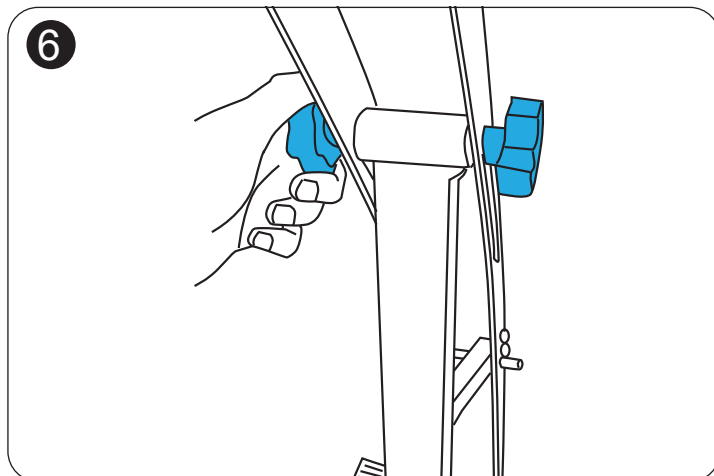
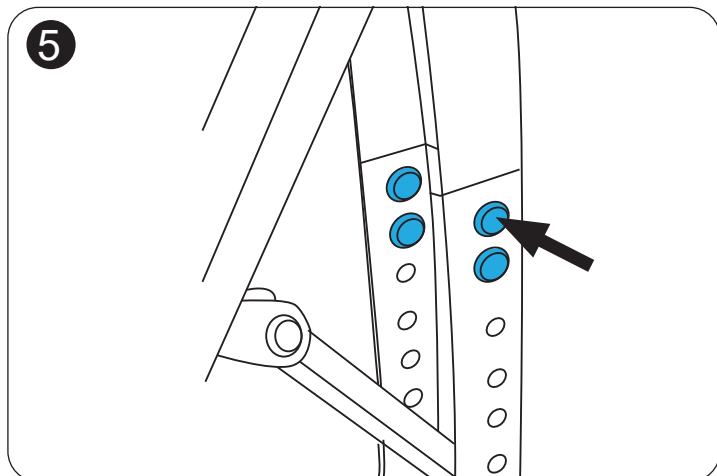
1. Montera det nedre röret (9) med hålen i den övre delen av basen (12) med skruven M10x80 (16), 2 brickor M8xØ20 (21) och muttern M10 (23). Använd skruvnyckeln (13) och sexkantsnycklarna för att dra åt skruvarna. Dra inte åt skruvarna helt ännu.
2. Montera det böjda röret (4) på basen (12) med skruven M10x80 (16), 2 brickor M8xØ20 (21) och muttern M10 (23). Använd skruvnyckeln (13) och sexkantsnycklarna för att dra åt skruvarna. Dra inte åt skruvarna helt ännu.



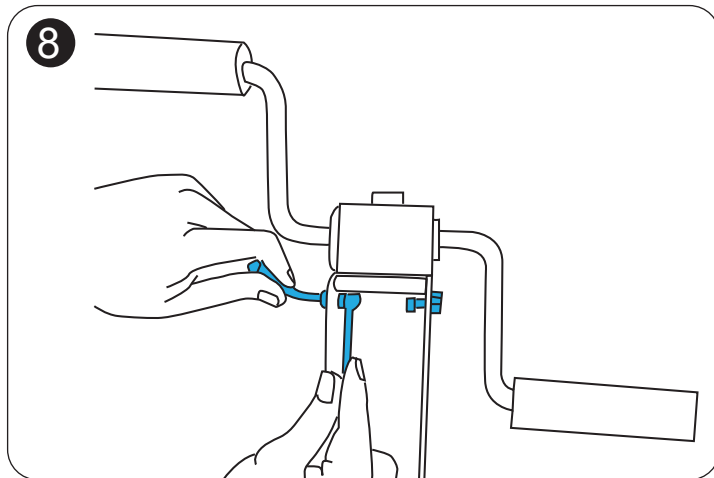
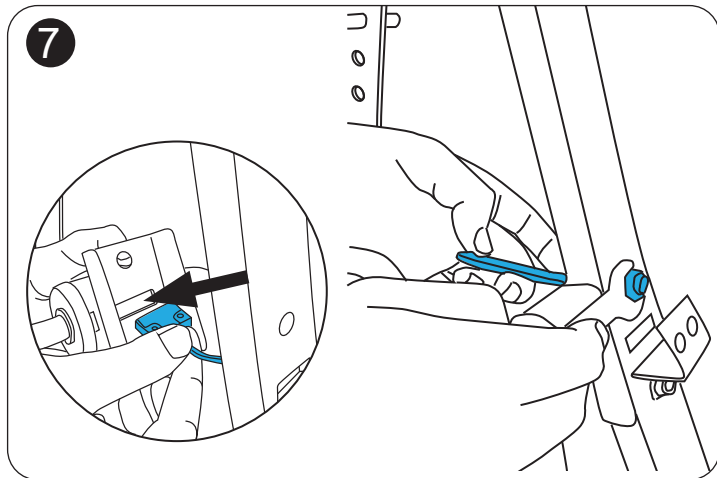
3. Montera anslutningsröret (5) på det böjda röret (4) med skruven M8x35 (18), 2 brickor M8xØ16 (20) och muttern M8 (22). Använd skruvnyckeln (13) och sexkantsnycklarna för att dra åt skruvarna. Dra inte åt skruvarna helt ännu.
4. Montera anslutningsröret (5) på det nedre röret (9) med bulten (6). Höjden på FW15-cykeln kan justeras genom att röret fästs på en annan plats på det nedre röret.



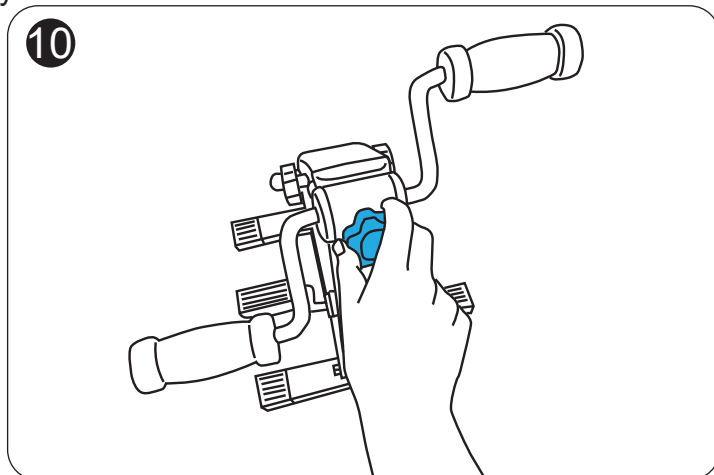
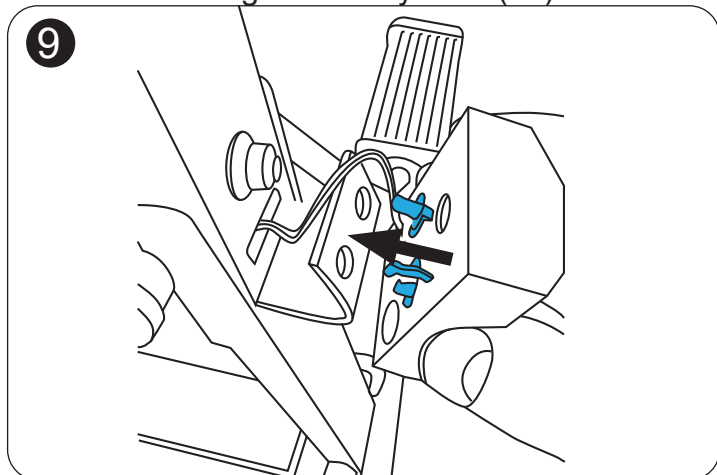
5. Montera det övre röret (8) på det nedre röret (9) med 4 skruvar M8x12 (17), 8 brickor M8xØ16 (20) och 4 muttrar M8 (22). Dra först åt allting med fingrarna. Använd skruvnyckeln (13) och sexkantsnycklarna för att dra åt skruvarna helt.
6. Fäst det övre röret (8) på det böjda röret (4) med de 2 åtdragningsskruvarna (3).



7. Montera axeln med pedalerna (10) på det böjda röret (4) med 2 uppsättningar skruv M8x30 (19), 4 brickor M8xØ16 (20) och 2 muttrar M8 (22). Kontrollera att träningsdatorns kontakt är ansluten till pedalerna. Använd skruvnyckeln (13) och sexkantsnycklarna för att dra åt skruvarna. Dra inte åt skruvarna helt ännu.
8. Montera axeln med handgreppen (2) på det övre röret (8) med 2 skruvar M8x12 (17), 2 brickor M8xØ16 (20) och 2 muttrar M8 (22). Använd skruvnyckeln (13) och sexkantsnycklarna för att dra åt skruvarna. Dra inte åt skruvarna helt ännu.



9. Placera träningsdatorn (7) på det böjda rörets stativ (4) och anslut kablarna.
10. Vrid på motståndsvreden (1 + 11) på axeln med handgreppen och axeln med pedalerna.
11. Använd slutligen skruvnyckeln (13) och sexkantsnycklarna för att dra åt alla skruvar.



Allmän information

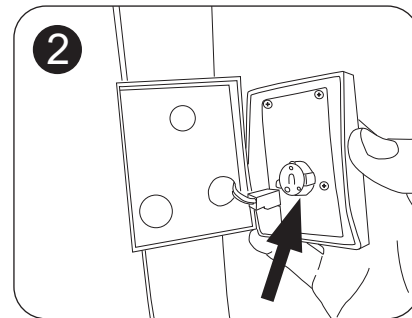
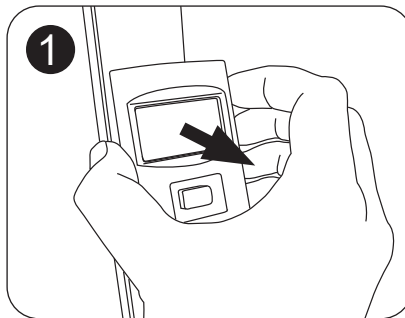
- Pedalens rem är justerbar för att passa dina fötter. Lossa remmen och välj önskad storlek och fäst remmen på pedalerna igen.
- Vid träning, kan du vrida på motståndsvreden (1+11) på axeln med handgreppen och axeln med pedalerna för att justera motståndsnivån.
Vridning medurs = mer motstånd vid cykling.
Vridning moturs = mindre motstånd vid cykling.

Så här justerar man cykelns höjd?

1. Lossa åtdragningsskruvarna (3) på det övre röret (8) på träningsapparaten FW15.
2. Dra ur bulten (6) ur det nedre röret (9) och placera det i önskad position för att justera höjden på träningsapparaten FW15.
3. Dra åt åtdragningsskruvarna (3) på det övre röret (8).

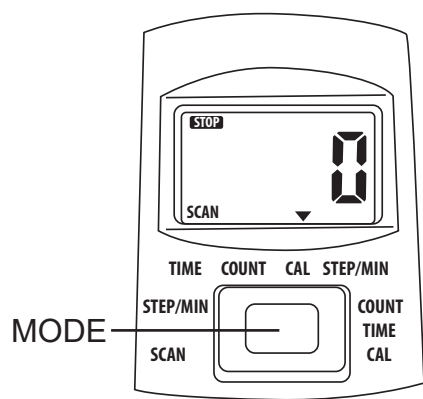
4. Sätta i eller byta ut batteriet

1. Lyft försiktigt av den övre delen av träningsdatorn från ramen. Ta inte ut träningsdatorn helt. Kabeln måste sitta kvar i datorn. Batterifacket finns bakom träningsdatorn.
2. Sätt i eller byt AG13-batteriet.
3. Sätt tillbaka träningsdatorn på träningsapparaten FW15.



5. Användning av träningsdatorn

1. Träningsdatorn slås på automatiskt när du påbörjar träningen eller när du trycker på MODE.
2. Funktionerna ändras automatiskt efter ett antal sekunder så att du under din session kan hålla reda på avstånd, tid, total beräknad kaloriförbrukning och varv per minut. Om du föredrar en viss funktion, kan du trycka på MODE tills du har funnit önskad funktion och "SCAN" (SKANNA) inte är synligt i displayen.



RÄKNEVERK/ ANTAL	Visar sträckan i meter.
TID	Visar den tid som har förflutit sedan träningssessionen påbörjades.
CAL	Visar en uppskattning av antalet kalorier som har förbränts sedan träningspassets början.
STEP/MIN	Räknar antalet varv per minut.
SKANNA	Funktionerna ovan visas i följd under sju sekunder.

3. Träningsdatorn stänger automatiskt av sig själv när ingen rörelse har detekterats efter 4-5 minuter.

Obs 1: Beräkningen av förbrända kalorier är en uppskattning och ska inte anses vara medicinskt tillförlitlig. Vi föreslår att du talar med en läkare eller dietist för att anpassa din diet och energiförbrukning beroende på ditt fysiska tillstånd, och de sportaktiviteter som du avser att delta i. Vi rekommenderar även att du talar med din läkare innan du påbörjar någon ny träning.

Obs 2: Du kan återställa träningsdatorn genom att ta ur batteriet eller genom att hålla MODE intryckt i fyra sekunder.

Notering 3: Det är möjligt att displayens synlighet minskar efter ett tag. I detta fall måste du byta batteriet (typ AG13).

6. Viktiga träningsråd

1. Undvika att belasta kroppen för kraftigt. 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. Kontrollera under träningen om du andas regelbundet och lugnt. 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 apparaten, men undvik överdrivet vida plagg som kan fastna i apparatens rörliga delar.

7. Övningar för uppvärmning och nedvarvning

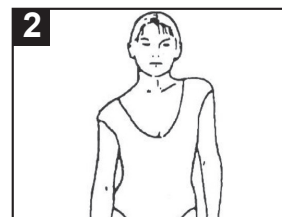
1. Nacke:

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:

Höj vänster och höger axel om vartannat. Upprepa flera gånger.



3. Armar:

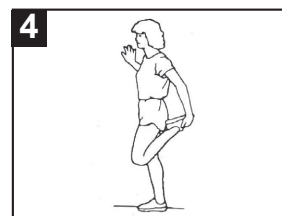
Sträck omväxlande vänster arm och höger arm upp mot taket tills du känner en behaglig spänning i vänster eller höger sida.



4. Lår:

Ta stöd mot en vägg genom att placera ena handen på den. Sträck dig bakåt och använd din andra hand för att dra din vänstra eller högra fot så nära rumpan som möjligt.

Håll den här positionen i 30 sekunder och upprepa den två gånger per ben.



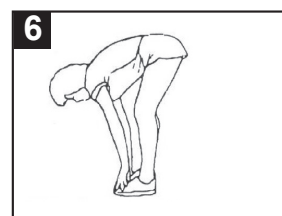
5. Lårens insida:

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.



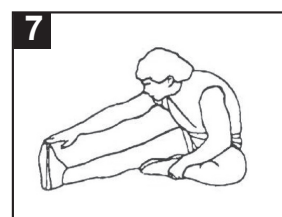
6. Övre ben och armar:

Böj dig 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.



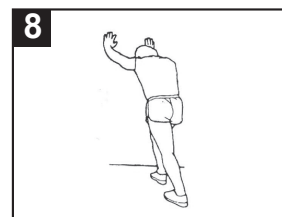
7. Knän:

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 om möjligt denna position i 20–30 sekunder och upprepa för vänster ben.



8. Vader:

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



8. Underhåll

1. Träningscykeln FW15 med dubbel rörlighet kräver minimalt underhåll.
2. Rengör produkten med en lätt fuktad svamp. Torka med en ren torr trasa.
3. Undvik kontakt med vatten.
4. Undvik långvarig exponering för solljus.

9. Specifikationer

Modellnr:	Fysic FW15
Vikt:	7,2 kg
Mått (H x B x D):	95 x 40 x 43 cm
Klass:	HC (inomhusbruk + låg precision)
Kroppsvikt:	Högst 120 kg

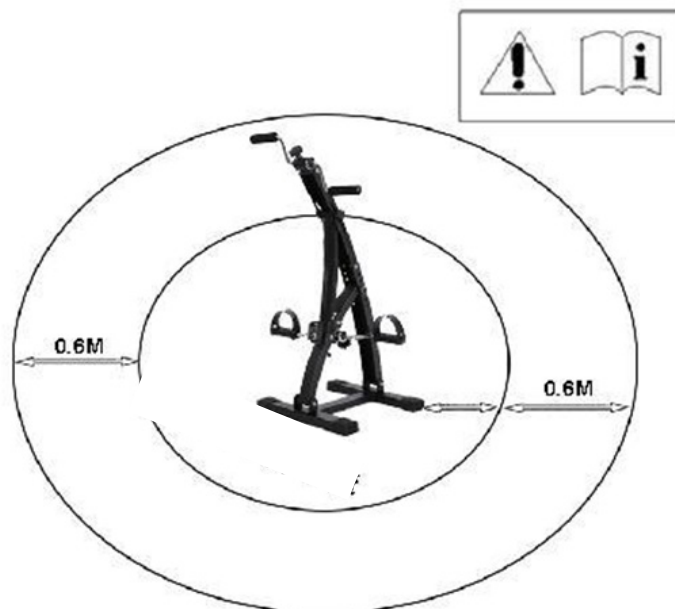
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

Indholdsfortegnelse

1. Vigtige sikkerhedsadvarsler.....	50
2. Oversigt over dele	51
3. Montering.....	52
4. Indsættelse eller udskiftning af batteriet.....	54
5. Betjening af træningscomputeren.....	54
6. Vigtige træningsråd	54
7. Opvarmnings- og afkølingsøvelser.....	55
8. Vedligeholdelse	56
9. Specifikationer.....	56






1. Vigtige sikkerhedsadvarsler




- Læs alle instruktionerne i denne vejledning, før du bruger produktet. Følg alle advarsler og brugsanvisninger før brug. Gem denne vejledning i hele produktets levetid.
- Dette produkt er kun beregnet til husholdningsbrug og indendørs brug.
- Brug kun dette udstyr til de formål, der er angivet i denne brugervejledning.
- Dette produkt er ikke legetøj og må kun anvendes til de formål, der er angivet i denne brugervejledning.
- Vi anbefaler, at handicappede personer kun bruger dette produkt under opsyn af kvalificeret personale.
- Lad ikke børn lege på eller omkring produktet. Hold børn og kæledyr væk fra produktet på alle tidspunkter.
- Personer med en hjertesygdom eller med forbud mod intensiv træning bør reducere træningstiden, medmindre du har rådført dig med din læge.
- Personer med sår eller som endnu ikke er kommet sig ordentligt efter en operation bør ikke bruge dette produkt, medmindre du har rådført dig med din læge.
- Produktet må ikke anvendes af personer, der vejer mere end 120 kg.
- Sørg for, at produktet 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 det tilbehør, der følger med produktet.
- Stop straks træningen, hvis du opdager et problem eller en mærkelig lyd, mens du bruger cyklen.
- Brug ikke beskadiget eller ødelagt tilbehør.
- Produktet skal kontrolleres regelmæssigt for at undgå skader. Du bør regelmæssigt kontrollere, om skruerne og møtrikkerne er strammet godt til, eller om der er sprækker eller skarpe kanter, som kan føre til fysiske skader.
- Placer udstyret på en stabil og plan overflade. Vælg en placering, hvor ingen luftudluftning vil blive blokeret for at undgå overophedning. Sørg for, at der er 0,6 meter plads på hver side af produktet for at kunne træne uhindret.
- Placer ikke produktet i nærheden af en åben pejs eller en lignende varmekilde.
- Vi anbefaler at placere et skridsikkert underlag, f.eks. en gummimåtte, under træningsudstyret for at undgå eventuelle skader på gulvet.
- Brug altid beskyttende og behageligt tøj, når du bruger træningsudstyret. Brug fortrinsvis sports- eller aerobicsko. Bær IKKE løstsiddende tøj, da det kan sætte sig fast i produktet.
- For at bruge cyklen skal du bruge en stabil stol, der sikrer en korrekt kropsholdning.
- Hold hænder, fødder og løst tilbehør væk fra bevægelige dele.
- Stå ikke på pedalerne. Pedalerne er ikke designet til at blive brugt stående.
- Hold ryggen ret hele tiden under brug, og læn dig ikke fremad.
- Vær opmærksom på, hvordan din krop reagerer på træningen. Hvis du føler smerter, eller hvis du bliver svimmel under træningen, skal du straks stoppe, hvile dig og kontakte en læge.
- Brug ikke slibende produkter til at rengøre din cykel.
- Opbevar ikke produktet på et sted, hvor det kommer i kontakt med direkte sollys, eller hvor det udsættes for høje temperaturer eller for høj luftfugtighed.
- Bemærk, at træningsudstyr i klasse B og klasse C ikke er egnet til høj nøjagtighed.
- Angivelse af, at det frie område skal være mindst 0,6 m større end træningsområdet i de retninger, hvorfra der er adgang til udstyret. Det frie område skal også omfatte området for nødafstigning. Hvis der er placeret mere træningsudstyr ved siden af hinanden, kan værdien af det frie område deles. Som vist:



2. Oversigt over dele



Nummer	Navn	Antal
16	 Skruer M10x80	2
17	 Skruer M8x12	6
18	 Skruer M8x35	1
19	 Skruer M8x30	2
20	 Spændeskive M8xØ16	16

Nummer	Navn	Antal
21	 Spændeskive M8xØ20	4
22	 Møtrik M8	8
23	 Møtrik M10	2

Beskrivelse:

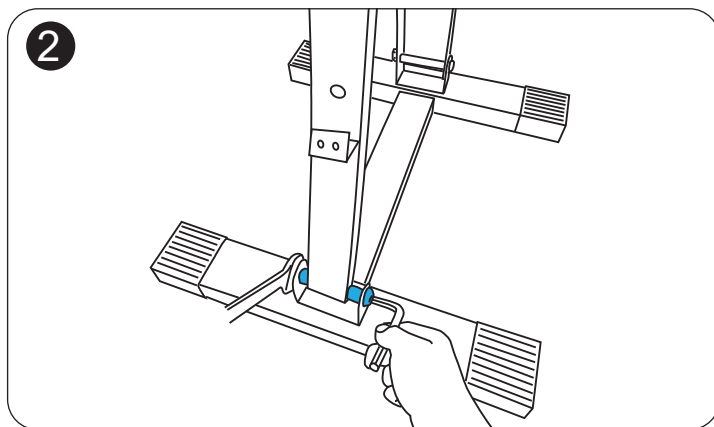
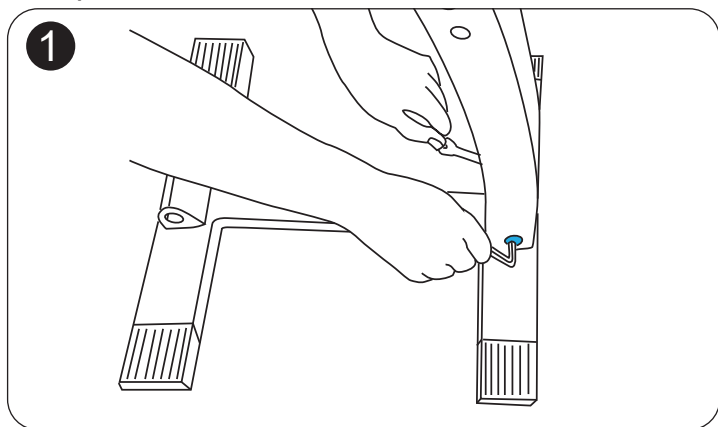
1. Modstandsknap
2. Aksel med håndtag
3. Skrue til fastspænding
4. Buet rør
5. Forbindelsesrør
6. Bolt
7. Træningscomputer
8. Øverste rør
9. Nederste rør

10. Aksel med pedaler
11. Pedaler med modstandsknap
12. Bund
13. Skruenøgle
14. Sekskantnøgle stor
15. Sekskantnøgle lille
16. Skruer M10x80
17. Skruer M8x12
18. Skruer M8x35

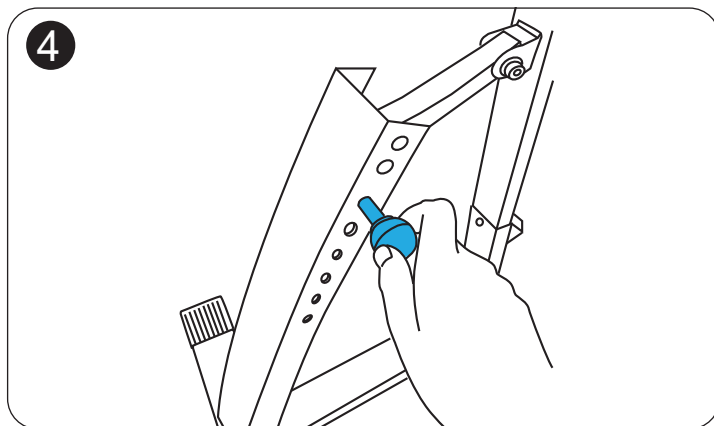
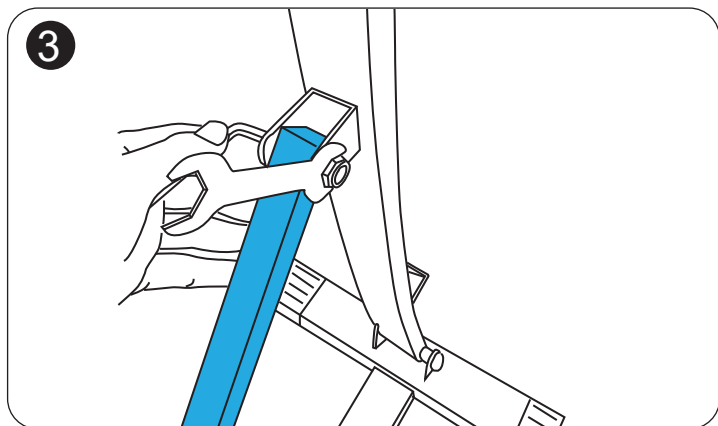
19. Skruer M8x30
20. Spændeskive M8xØ16
21. Spændeskive M8xØ20
22. Møtrik M8
23. Møtrik M10

3. Montering

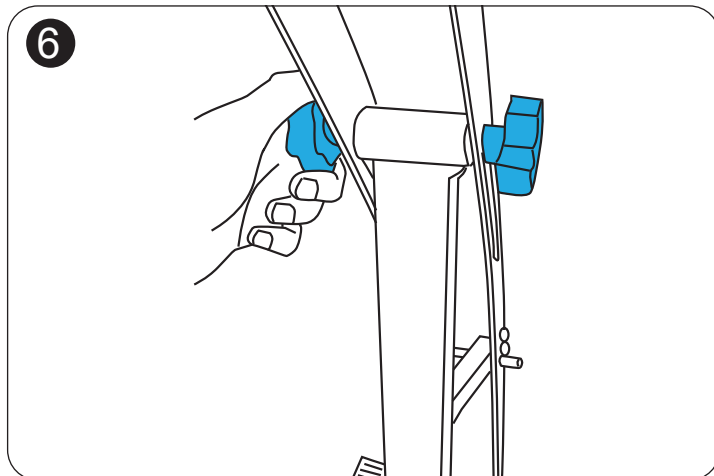
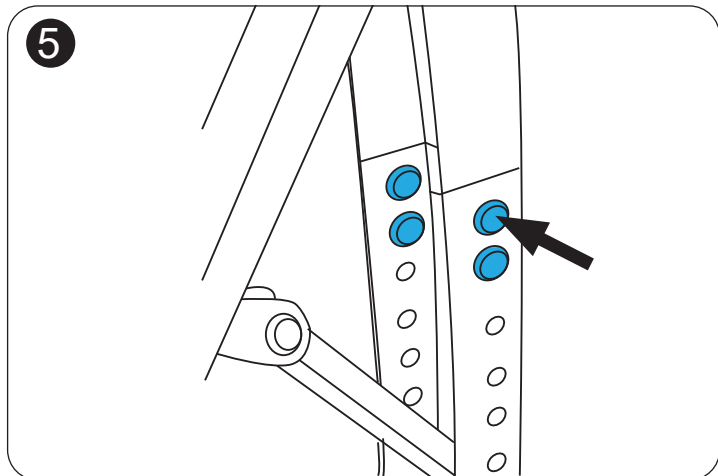
1. Monter det nederste rør (9) med hullerne øverst på bunden (12) med skruen M10x80 (16), 2 stk. spændeskiver M8xØ20 (21) og møtrikken M10 (23). Brug skruenøglen (13) og sekskantnøglerne til at stramme skruerne. Spænd ikke skruerne helt endnu.
2. Monter det buede rør (4) på bunden (12) med skruen M10x80 (16), 2 stk. spændeskiver M8xØ20 (21) og møtrikken M10 (23). Brug skruenøglen (13) og sekskantnøglerne til at stramme skruerne. Spænd ikke skruerne helt endnu.



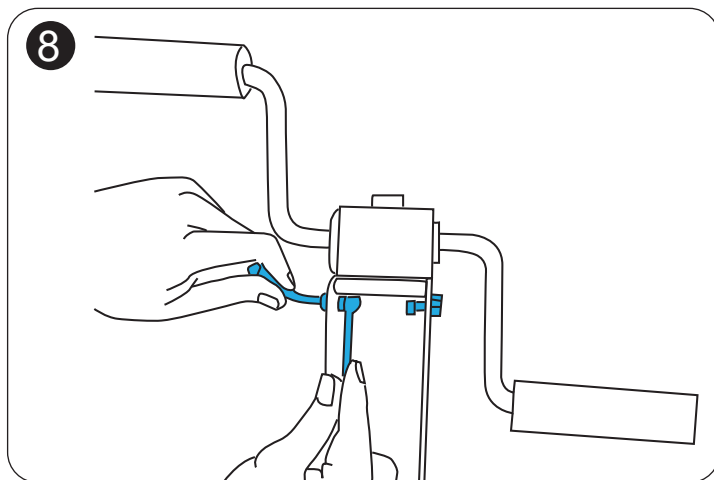
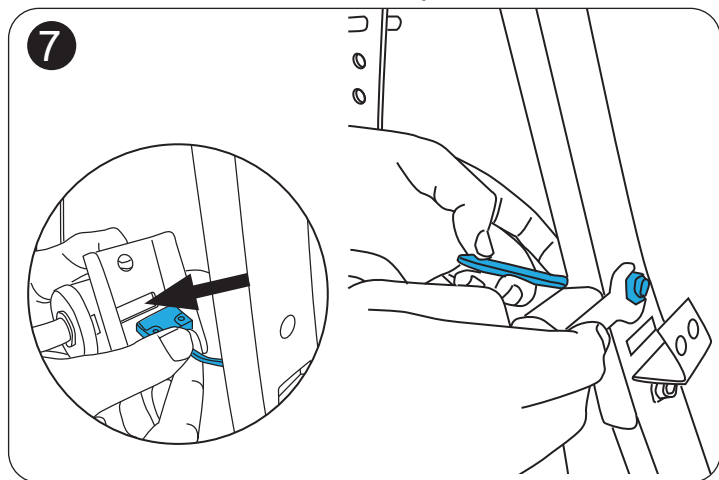
3. Monter forbindelsesrøret (5) på det buede rør (4) med skruen M8x35 (18), 2 stk. spændeskiver M8xØ16 (20) og møtrikken M8 (22). Brug skruenøglen (13) og sekskantnøglerne til at stramme skruerne. Spænd ikke skruerne helt endnu.
4. Saml forbindelsesrøret (5) til det nederste rør (9) med bolten (6). Højden på FW15-træneren kan justeres ved at fastgøre røret et andet sted i det nederste rør.



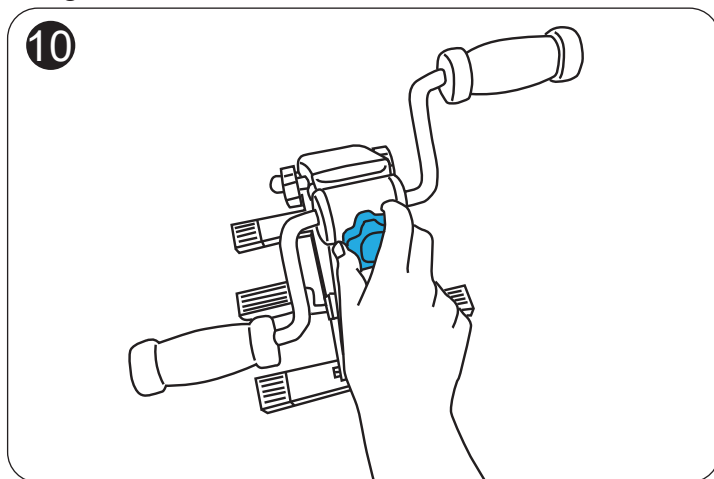
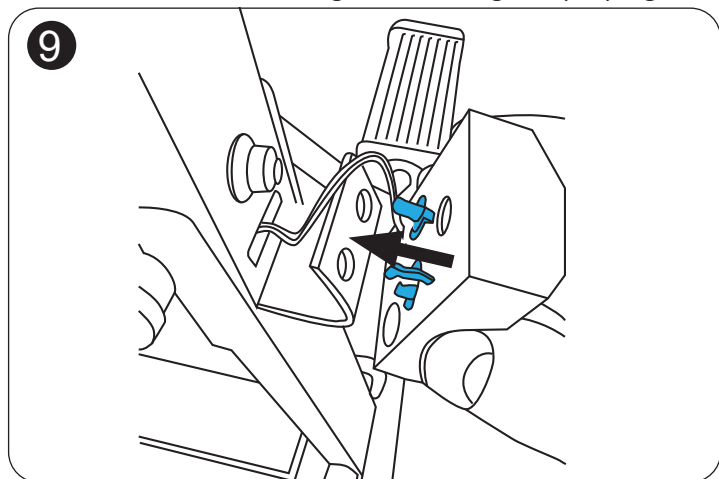
5. Monter det øverste rør (8) på det nederste rør (9) med 4 stk. skruer M8x12 (17), 8 stk. spændeskiver M8xØ16 (20) og 4 stk. møtrikker M8 (22). Spænd først alt med hånden. Brug skruenøglen (13) og sekskantnøglerne til at stramme skruerne helt.
6. Fastgør det øverste rør (8) til det buede rør (4) ved hjælp af de 2 spændeskruer (3).



7. Monter akslen med pedaler (10) på det buede rør (4) med 2 stk. skruer M8x30 (19), 4 stk. spændeskiver M8xØ16 (20) og 2 stk. møtrikker M8 (22). Sørg for, at træningscomputerens tilslutning er forbundet med pedalerne. Se tegningen. Brug skruenøglen (13) og sekskantnøglerne til at stramme skruerne. Spænd ikke skruerne helt endnu.
8. Monter akslen med håndtag (2) på det øverste rør (8) med 2 stk. skruer M8x12 (17), 2 stk. spændeskiver M8xØ16 (20) og 2 stk. møtrikker M8 (22). Brug skruenøglen (13) og sekskantnøglerne til at stramme skruerne. Spænd ikke skruerne helt endnu.



9. Placér træningscomputeren (7) i det buede rørs (4) stander og tilslut kablerne.
10. Drej modstandsknapperne (1 + 11) på akslen med håndtag og akslen med pedaler.
11. Til sidst skal du bruge skruenøglen (13) og sekskantnøglerne til at stramme alle skruer.



Generelle oplysninger

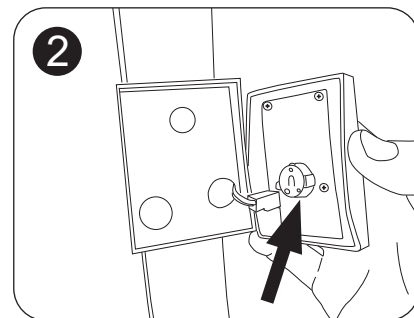
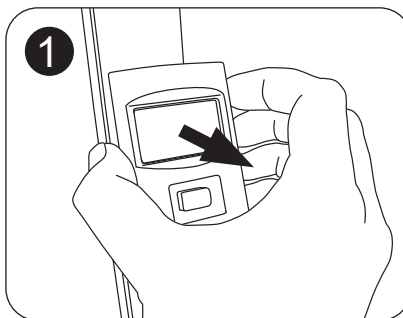
- Pedalremmen kan justeres i forhold til din fodstørrelse. Slip remmen, og vælg den ønskede størrelse, og sæt remmen fast på pedalen igen.
- Under træningen skal du dreje på modstandsknapperne (1 + 11) på akslen med håndtag eller akslen med pedaler for at justere modstandsniveauet.
Drejning med uret = mere modstand under cykling.
Drejning mod uret = mindre modstand under cykling.

Hvordan justeres højden på cyklen?

1. Løsn spændeskruerne (3) på det øverste rør (8) på FW15-træneren.
2. Træk boltene (6) ud af det nederste rør (9), og placer den i den ønskede position for at justere højden på FW15-træneren.
3. Tilspænd skruerne (3) på det øverste rør (8).

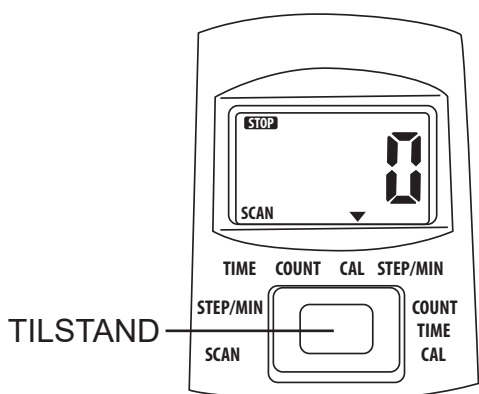
4. Indsættelse eller udskiftning af batteriet

1. Løft forsigtigt den øverste del af træningscomputeren fra cyklen. Tag ikke træningscomputeren helt ud. Kablet skal forblive fastgjort til computeren. Batterirummet er placeret bag træningscomputeren.
2. Isæt eller udskift et AG13-batteri.
3. Sæt træningscomputeren tilbage på FW15-træneren.



5. Betjening af træningscomputeren

1. Træningscomputeren tændes automatisk, når du begynder at træne, eller når du trykker på knappen TILSTAND.
2. Funktionerne skifter automatisk efter et par sekunder, så du under din træning kan holde styr på distance, tid, samlet estimeret kalorieforbrænding og omdrejninger pr. minut. Hvis du foretrækker en bestemt funktion, skal du trykke på knappen TILSTAND, indtil du har fundet den ønskede funktion, og "SCAN" ikke er synlig i displayet.



COUNT	Tæller distancen i meter.
TIME	Viser den tid, der er gået siden træningssessionens begyndelse.
CAL	Estimerer den samlede kalorieforbrænding fra træningssessionens begyndelse.
STEP/MIN	Tæller antallet af omdrejninger pr. minut.
SCAN	Ovenstående funktioner vises efter hinanden i 7 sekunder.

3. Træningscomputeren slukker automatisk, hvis der ikke registreres nogen bevægelse i 4 - 5 minutter.

Note 1: Beregningen af forbrændte kalorier er et skøn og bør ikke betragtes som medicinsk pålidelig. Vi anbefaler at konsultere din læge eller diætist for at tilpasse din kost og dit energiforbrug afhængigt af din fysiske tilstand og de sportsaktiviteter, du har til hensigt at deltage i. Vi anbefaler også, at du rådfører dig med din læge, inden du påbegynder en ny øvelse.

Note 2: Du kan nulstille træningscomputeren ved at fjerne batteriet eller ved at holde knappen TILSTAND nede i 4 sekunder.

Note 3: Det er muligt, at displayets synlighed efter et stykke tid aftager. I så fald skal du udskifte batteriet (type AG13).

6. Vigtige træningsråd

1. Undgå overdreven belastning af din krop. Du bør ikke træne, 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 skader ved overbelastning bør du altid strække dig for at varme de muskelgrupper, du træner, op før du træner, og køle ned bagefter. Flere af sådanne 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 denne enhed, men undgå alt for løstsiddende tøj, da stoffet kan sætte sig fast i enhedens bevægelige dele.

7. Opvarmnings- og afkølingsøvelser

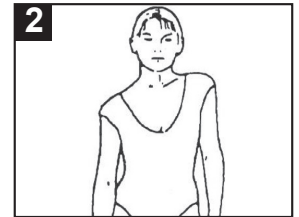
1. Øvelse til nakke:

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.



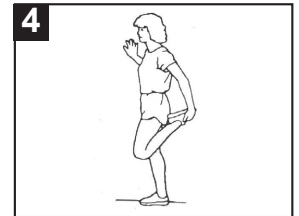
3. Øvelse til arme:

Stræk skiftevis venstre arm og højre arm op mod loftet, indtil du føler en behagelig 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.



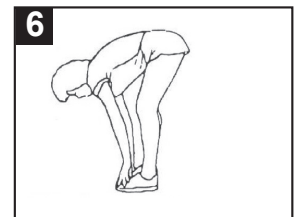
5. Øvelse til inderlår:

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 - 40 sekunder.



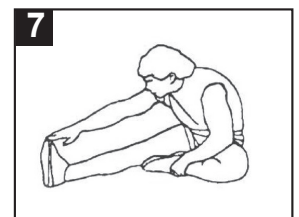
6. Øvelse til ben og arme:

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



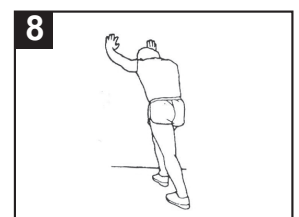
7. Øvelse til knæ:

Sæt dig på gulvet og stræk dit højre ben. Bøj dit venstre ben og placer dine fødder mod dit højre lår. 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 derefter gentage den med venstre ben.



8. Øvelse til lægge:

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



8. Vedligeholdelse

1. FW15-motionscyklen kræver minimal vedligeholdelse.
2. Rengør produktet med en let fugtig svamp. Tør efter med en ren og tør klud.
3. Undgå kontakt med vand.
4. Undgå langvarig udsættelse for solen.

9. Specifikationer

Modelnr.:	Fysic FW15
Vægt:	7,2 kg
Mål (H x B x D):	95 x 40 x 43 cm
Klasse:	HC (indendørs brug + lav nøjagtighed)
Kropsvægt:	Maks. 120 kg

Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

