

Gebraiksaanwijzing  
Mode d'emploi  
Bedienungsanleitung  
Users manual

---

## VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

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

## WAARSCHUWING

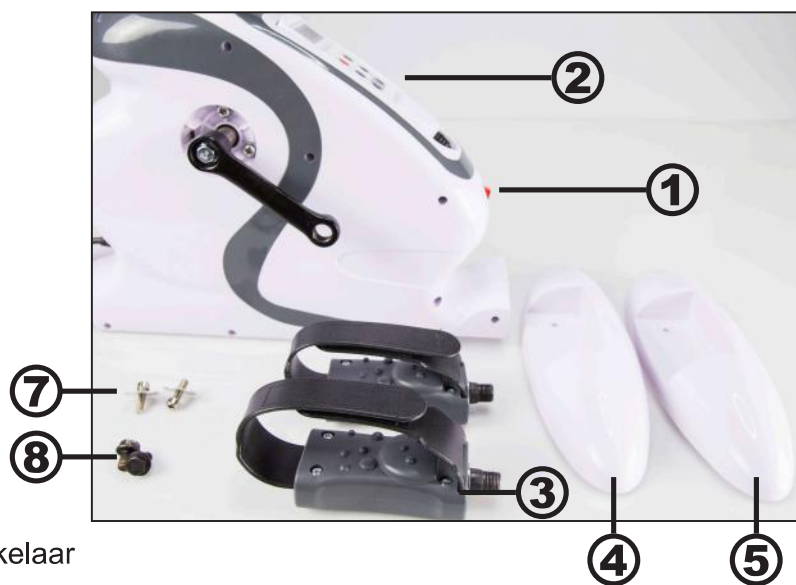
Raadpleeg uw arts voordat u met oefeningen begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Lees de gehele gebruiksaanwijzing zorgvuldig door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

## AANWIJZINGEN VOOR HET AFVOEREN

Verpakkingen kunnen worden hergebruikt of worden teruggelid naar de grondstofkringloop. Gooi verpakkingsmateriaal dat u niet meer nodig hebt op voorgeschreven wijze weg. Wij adviseren echter om deze te bewaren, zodat bij transport dit apparaat adequaat verpakt kan worden. Als u bij het uitpakken transportschade constateert, neemt u dan meteen contact op met de handelaar.

Dit toestel mag niet samen met het huishoudelijke afval worden afgevoerd! Iedere gebruiker is verplicht alle elektrische of elektronische apparaten bij een verzamelpunt in zijn stad of in een winkel af te geven, zodat deze op een milieuvriendelijke wijze kunnen worden afgevoerd, onafhankelijk of deze schadelijke stoffen bevat.

## ONDERDELENLIJST



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

## MONTAGE

Stap 1:

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



Stap 2:

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



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

## BESTURING EN GEBRUIK



1. Druk voor het inschakelen op de schakelaar (1) aan de voorzijde van de basiseenheid (6)
2. Zet nu eerst uw voeten in de pedalen.
3. U kunt kiezen om een vooraf ingesteld programma te volgen door eerst op de mode knop te drukken om tussen programma's 1 tot 5 te kiezen en hierna de AAN-toets in te drukken op het bedieningspaneel, of om een training te doen die u zelf kunt bepalen door direct op de aan-toets te drukken.
4. Het apparaat begint nu te werken op snelheid 1. Als u niks doet blijft deze 5 minuten doorwerken.
5. Met de - en + toetsen kunt u een andere snelheid instellen
6. Met de TIME-toets kunt u de tijd met een minuut verhogen, tot 15 minuten. Als u de knop nogmaals indrukt wanneer de timer al op 15 minuten staat zal de timer nog maar een enkele minuut lopen.

Afwisselend wordt op het display weergegeven wat de snelheidsinstelling is, hoe lang het apparaat zal doorwerken, welke afstand u zou hebben afgelegd en hoeveel calorieën u heeft verbrand. Welke waarde wordt weergegeven wordt getoond door de lampjes onder het scherm. Door de MODE-toets in te drukken kunt u wisselen tussen deze weergaven, die dan niet meer automatisch wisselen.

Als u harder trapt dan de elektronisch bepaalde snelheid dan zal het aantal afgelegde meters en verbrande calorieën incorrect worden weergegeven. U kunt enkel de verbrande calorieën en afgelegd aantal meters enkel bekijken terwijl het apparaat in gebruik is.

7. Het is mogelijk om andersom te trappen door de REVERSE-toets in te drukken. Het apparaat zal nu even pauzeren om daarna de trap-richting te wijzigen op dezelfde snelheid als u in heeft gesteld.
8. Zodra de ingestelde tijd is afgelopen zal het apparaat een keer piepen en stoppen met werken.
9. Als u tegengewicht geeft of veel gewicht op de pedalen zet, kunnen de pedalen niet bewegen. Het apparaat zal dan stoppen met werken. Druk opnieuw op de AAN-toets om de training opnieuw te starten. In dit geval raden wij aan direct een hogere snelheid te selecteren.

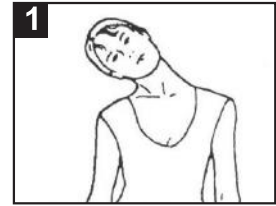
## BELANGRIJK TRAININGSADVIES

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

## OPWARMEN/AFKOELEN

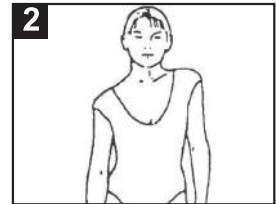
### 1. Nek-oefening:

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



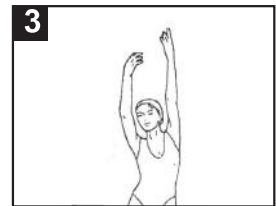
### 2. Schouder-oefening:

Hef uw linker- en rechterschouder afwisselend op.



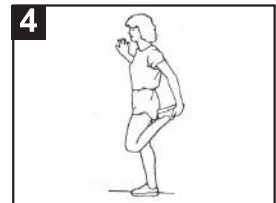
### 3. Arm-oefening:

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



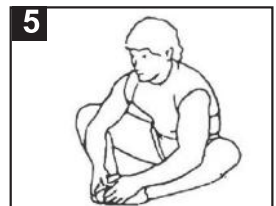
### 4. Dij-oefening:

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



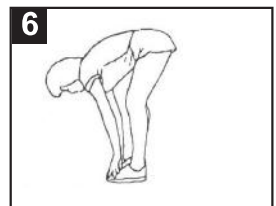
### 5. Binnenkant dijbeen-oefening:

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



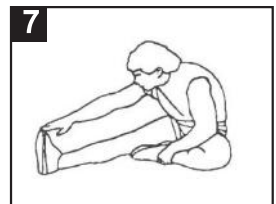
### 6. Bovenbenen en -arm-oefening:

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



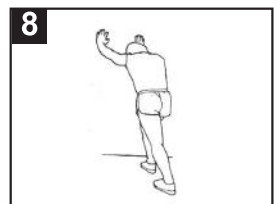
### 7. Knie-oefening:

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



### 8. Kuit-oefening:

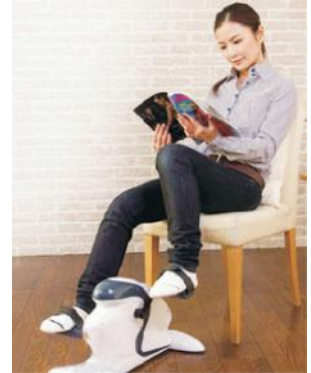
Plaats beide handen tegen een muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linker been naar achteren en houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden vast. Wissel dit nu af met uw rechter been.



## OEFENINGEN

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

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



## VERKLARING VAN CONFORMITEIT

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

## SPECIFICATIES

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

## GARANTIE

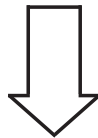
Op dit Fysic apparaat heeft u een garantie van 24 maanden na aankoopdatum. Wij garanderen gedurende die periode de kosteloze herstelling van defecten ontstaan door materiaal- en constructiefouten. Een en ander ter uiteindelijke beoordeling van de importeur.

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

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

# FYSIC<sup>®</sup>

Service



Help



**WWW.FYSIC.COM**  
**SERVICE@FYSIC.NL**

**NL 073 6411 355**  
(Lokaal tarief)



**BE 03 238 5666**  
(Lokaal tarief)  
(Tarif local)

**DE 0180 503 0085**  
Lokale Festnetzkosten



**Hesdo, Australiëlaan 1**  
**5232 BB, 's-Hertogenbosch**  
**The Netherlands**