

# FYSIC



NL

FR

DE

EN

Mobiliteits hometrainer met display  
Home trainer pour exercices de mobilité avec écran  
Mobilitäts-Heimtrainer mit Display  
Mobility exercise bike with display

FW12

Nederlands.....	1
Français.....	6
Deutsch.....	11
English.....	16

## Inhoudsopgave

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

### 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.
- 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.
- 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.
- Zorg ervoor dat de pedalen zo strak mogelijk vastgedraaid zitten. Dit is vooral belangrijk als u achteruit trapt.
- Plaats de apparatuur op een stabiele, vlakke en egale ondergrond. Kies een plaats waar geen ontluchting wordt geblokkeerd om oververhitting te voorkomen. Zorg ervoor dat er aan elke kant van het product 1 meter ruimte overblijft om ongehinderd te kunnen trainen.
- Plaats het product niet in de buurt van een open haard of een soortgelijke warmtebron.
- Wij raden aan om een slipvaste basis, zoals een rubberen mat, onder het product te plaatsen om mogelijk schade aan de vloer te voorkomen.
- Draag altijd beschermende en comfortabele kleding tijdens het gebruik van de trainingsapparatuur. Draag bij voorkeur sport- of aërobe schoenen. Draag GEEN losse of wijde kleding, omdat deze aan het product kunnen blijven haken.
- 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.
- Het product stopt niet uit zichzelf en blijft draaien tot het tot stilstand komt.
- Bewaar het product niet op een plaats waar het in contact komt met direct zonlicht of waar het wordt blootgesteld aan hoge temperaturen of een te hoge vochtigheidsgraad.

## 2. Overzicht onderdelen



Beschrijving:

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Linker pedaal                | 7. Pedaalas                       |
| 2. Weerstandsknop               | 8. Rechter pedaal                 |
| 3. Weerstandsknopschroef        | 9. Achterste stabilisator (groot) |
| 4. Voorste stabilisator (klein) | 10. Steeksteutel                  |
| 5. Trainingscomputer            | 11. Inbussleutel                  |
| 6. Behuizing                    |                                   |

## 3. Installatie

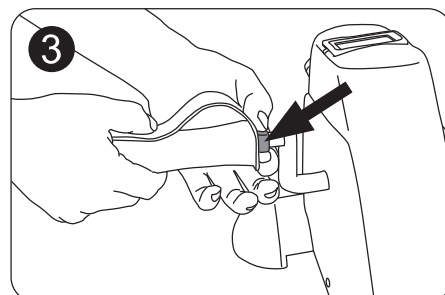
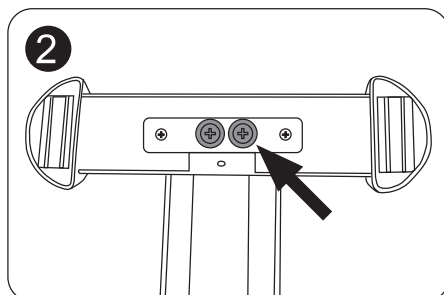
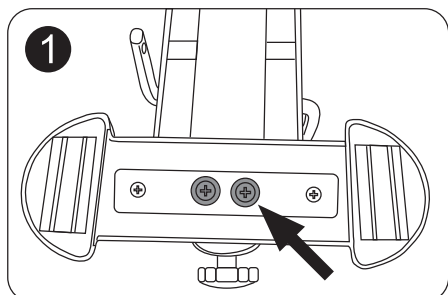
1. Bevestig de voorste stabilisator (4) aan de behuizing (6) met 2 grote schroeven en sluitringen.
2. Bevestig de achterste stabilisator (9) op dezelfde manier aan de behuizing.
3. Bevestig nu de pedalen (1 en 8). Het rechter pedaal is gemarkeerd met 'R', bevestig deze aan het rechteruiteinde van de pedaalas (7), ook gemarkeerd met 'R'. Houd het rechterpedaal met één hand vast en draai met behulp van de steeksteutel (10) het kleine gedeelte (aangegeven met een pijl) met de wijzers van de klok mee vast.

Het linker pedaal is gemarkeerd met 'L', bevestig deze aan het linkeruiteinde van de linker pedaalas, ook gemarkeerd met 'L'. Houd het linker pedaal met één hand vast en draai met behulp van de steeksteutel het kleine gedeelte tegen de wijzers van de klok in vast.

**Opmerking 1:** Zorg ervoor dat het pedaal recht op de pedaalas staat wanneer u het monteert.

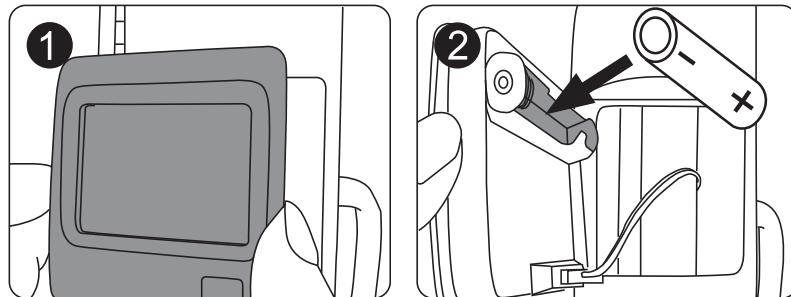
**Opmerking 2:** Zorg ervoor dat de pedalen goed vastzitten. Losse pedalen komen langzaam los.

4. Draai tot slot de weerstandsknop (2) op de Mini Trainer met de inbussleutel (11).



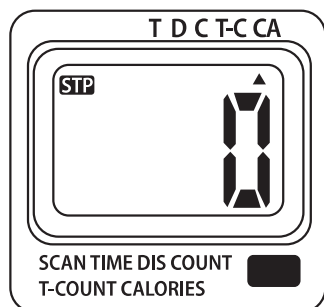
#### 4. Plaats of vervang de batterij

1. Verwijder de trainingscomputer voorzichtig van de Mini Trainer door hem los te koppelen van de behuizing. Haal de trainingscomputer er niet helemaal uit. De kabel moet aan de computer bevestigd blijven. Het batterijcompartiment bevindt zich achter op de trainingscomputer.
2. Installeer of vervang een 1,5V AAA-batterij.
3. Plaats tot slot de trainingscomputer terug op de Mini Trainer.



#### 5. Werking van de trainingscomputer

1. De trainingscomputer wordt automatisch ingeschakeld wanneer u begint te trainen of wanneer u op de rode knop op de trainingscomputer drukt.
2. De functies veranderen automatisch na een paar seconden, zodat u tijdens uw sessie de tijd, afstand, het aantal oefeningen en het totale geschatte calorieën kunt bijhouden. Als u de voorkeur geeft aan één bepaalde functie, druk dan op de rode knop totdat u de gewenste functie hebt gevonden en "SCAN" niet meer zichtbaar is op het display.



T	TIJD	Geeft de tijd weer die verstreken is sinds het begin van de trainingssessie.
D	AFSTAND	Telt de afstand in meters.
C	TELLER	Telt het aantal bewegingen die tijdens de training met de Mini trainer worden gemaakt op.
T-C	TOTALE TELLER	Telt het aantal bewegingen die tijdens alle trainingen met de Mini trainer worden gemaakt op. Dit totaal kan niet worden gereset tenzij u de batterij tijdelijk vervangt.
CA	CALORIEËN	Schat het totale aantal verbrandde calorieën vanaf het begin van de training in.
SCAN	MONITOREN	De bovenstaande functies worden achtereenvolgens gedurende 5 seconden weergegeven.

3. De trainingscomputer schakelt zichzelf automatisch uit als er een paar minuten zijn verstreken en er geen actie is gedetecteerd.

**Opmerking:** De berekening van de 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 in functie van uw fysieke toestand en de sportactiviteiten die u van plan bent uit te voeren. We raden u ook aan om uw arts te raadplegen voordat u met een nieuwe oefening begint.

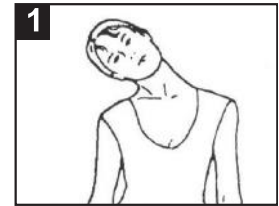
#### 6. Belangrijk trainingsadvies

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

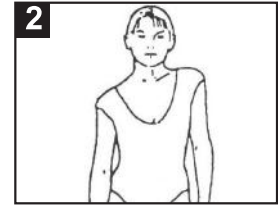
### 1. Nekoefening:

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.



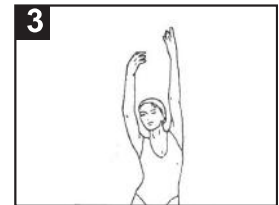
### 2. Schouderoefening:

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



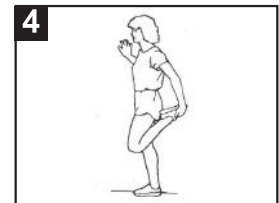
### 3. Arm-oefening:

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



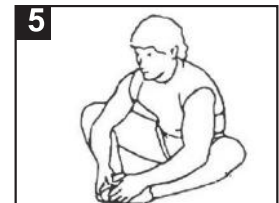
### 4. Dij-oefening:

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 rechervoet zo dicht mogelijk bij je billen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal dit twee keer per been.



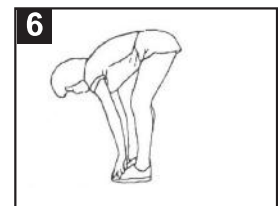
### 5. Innerlijke dijen-oefening:

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.



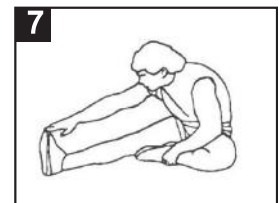
### 6. Bovenbenen en armen-oefeningen:

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.



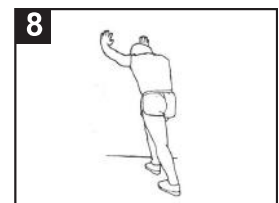
### 7. Knie-oefening:

Ga op de grond zitten en strek je rechterbeen. Buig je linkerbeen en plaats je voeten tegen je rechterdij. Probeer nu uw rechervoet 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. Trainingsopties

Algemeen:

- U kunt de pedalen zowel naar voren als naar achteren bewegen.
- Draai de weerstandsknop aan de voorzijde van de Mini Trainer naar rechts om harder te moeten trappen. Draai de knop naar links om lichter te trappen.
- De voetbanden van de pedalen zijn in 3 standen verstelbaar.
- Om de voetbanden te verstellen, draait u de schroeven los en stelt u de banden in op de gewenste maat.

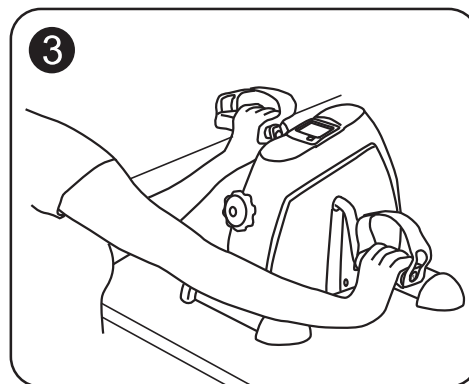
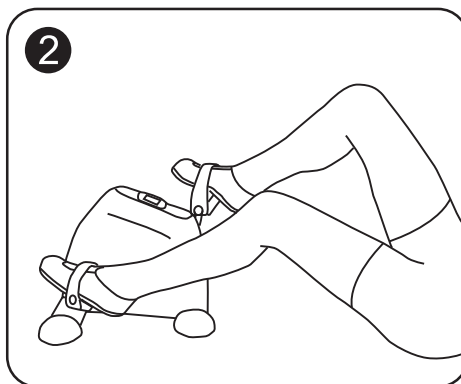
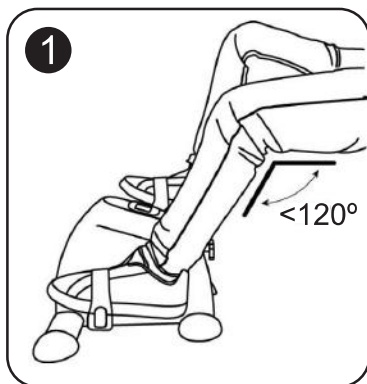
1. Train je benen terwijl je op een stoel zit.

**Opmerking 1:** De pedalen van de Mini Trainer staan dicht bij de grond, dus de kans is groot dat uw voeten de grond raken als u op een lage stoel zit. Het is daarom aan te raden om op een stoel met de juiste hoogte te zitten als u de oefeningen doet.

**Opmerking 2:** Het is aanbevolen om de hoek tussen uw dij en kuit minder dan 120° te houden, anders kan de Mini Trainer naar voren schuiven.

2. Train uw benen terwijl u op uw rug op de grond ligt.

3. Train uw armen door de Mini Trainer op een tafel te plaatsen.



## 9. Onderhoud

1. De FW12 Mini 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.

## 10. Specificaties

Model nr.:	Fysic FW12
Gewicht:	3.9kg
Afmetingen (HxBxD):	30 x 34 x 39 cm
Klasse:	HC (Gebruik binnenshuis + lage nauwkeurigheid)
Lichaamsgewicht:	Max. 120kg