



NL

FR

DE

EN

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

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

## Table of contents






1. Belangrijke veiligheidswaarschuwingen.....	1
2. Overzicht onderdelen.....	2
3. Installatie.....	3
4. Plaats of vervang de batterij.....	5
5. Werking van de trainingscomputer.....	5
6. 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 die product niet gebruiken, tenzij u uw arts hebt geraadpleegd.
- Het product mag niet worden gebruikt door mensen met een gewicht van meer dan 120 kg.
- Zorg ervoor dat het product op de juiste manier wordt geïnstalleerd voordat u begint te trainen. Zorg ervoor dat alle schroeven, bouten en moeren correct zijn gemonteerd en vastgezet. Gebruik alleen de bij het product geleverde accessoires.
- Stop de training onmiddellijk als u een probleem of een vreemd geluid hoort terwijl u de trainer gebruikt.
- Gebruik geen beschadigde of gebroken accessoires.
- Het product moet regelmatig worden gecontroleerd om letsel te voorkomen. Controleer regelmatig of de schroeven en moeren goed zijn aangedraaid, of er haarscheurtjes of scherpe randen aanwezig zijn, die tot lichamelijk letsel kunnen leiden.
- Plaats de apparatuur op een stabiele, vlakke en egale ondergrond. Kies een plaats waar geen ontluchting wordt geblokkeerd om oververhitting te voorkomen. Zorg ervoor dat er aan elke kant van het product 1 meter ruimte overblijft om ongehinderd te kunnen trainen.
- Plaats het product niet in de buurt van een open haard of een soortgelijke warmtebron.
- Wij raden aan om een slipvaste basis, zoals een rubberen mat, onder het product te plaatsen om mogelijk schade aan de vloer te voorkomen.
- Draag altijd beschermende en comfortabele kleding tijdens het gebruik van de trainingsapparatuur. Draag bij voorkeur sport- of aërobe schoenen. Draag GEEN losse of wijde kleding, omdat deze aan het product kunnen blijven haken.
- Om de trainer te kunnen gebruiken heb je een stabiele stoel nodig die zorgt voor de juiste houding van de gebruiker.
- Houd handen, voeten en losse accessoires uit de buurt van bewegende delen.
- Ga niet op de pedalen staan. De pedalen zijn niet ontworpen om op te staan.
- Houd uw rug te allen tijde recht tijdens het gebruik, leun niet voorover.
- Let op hoe uw lichaam reageert op de training. Als u pijn voelt, of als u duizelig wordt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk, rust uit en raadpleeg een arts.
- Gebruik geen schurende producten om de trainer te reinigen.
- Bewaar het product niet op een plaats waar het in contact komt met direct zonlicht of waar het wordt blootgesteld aan hoge temperaturen of een te hoge vochtigheidsgraad.

## 2. Overzicht onderdelen



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

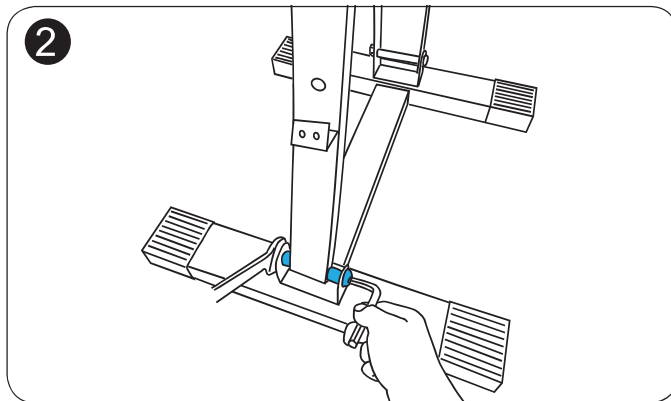
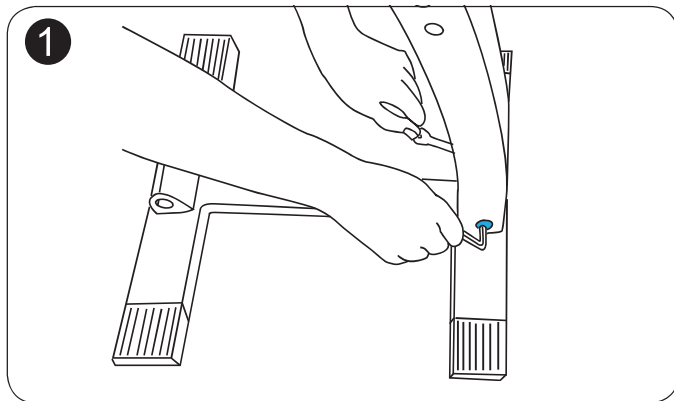
Number	Name	Quantity
21	 Platte ring M8xØ20	4
22	 Moer M8	9
23	 Moer M10	2

### Beschrijving:

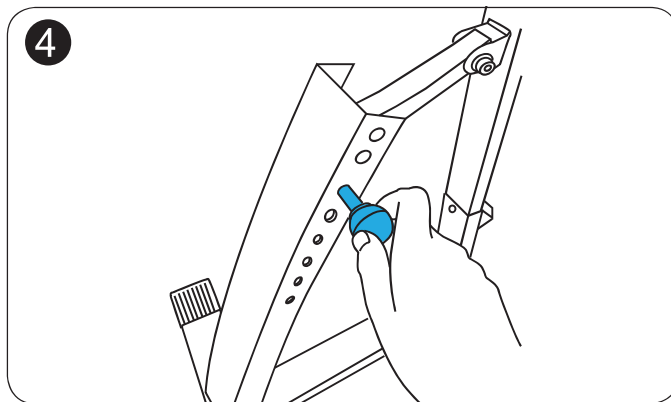
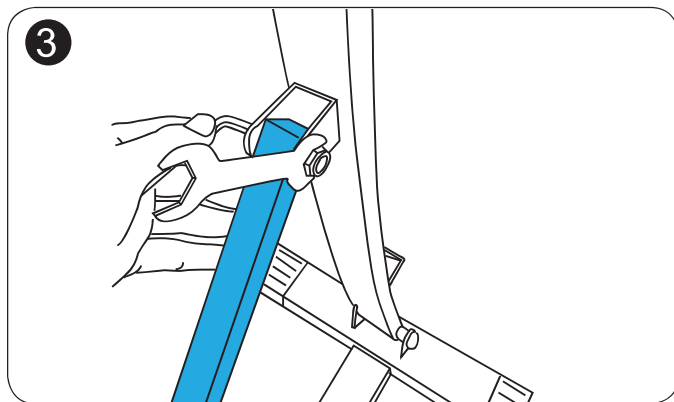
- |                          |                            |                        |
|--------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1. Weerstandsknop        | 9. Onderste buis           | 17. Schroef M8x12      |
| 2. As met handgrepen     | 10. As met pedalen  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

### 3. Installatie

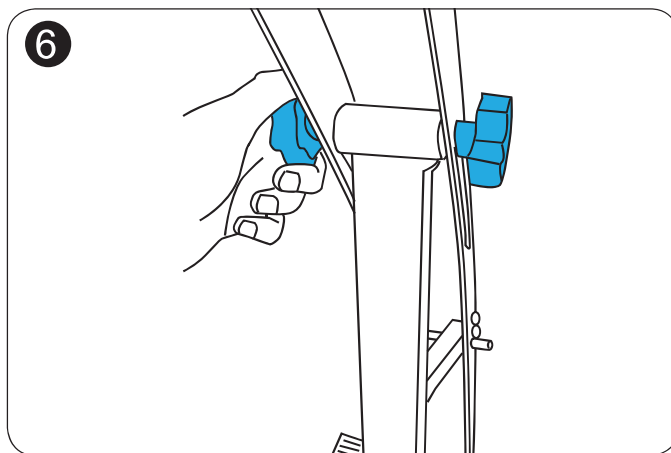
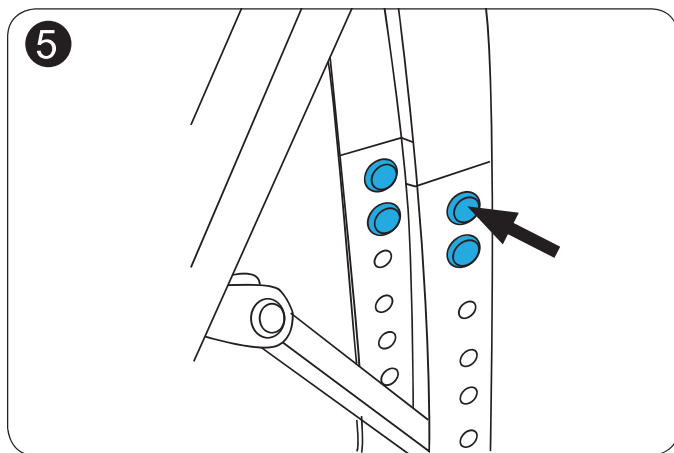
1. Installeer de onderste buis (9) met de gaten aan de bovenzijde op de basis (12) met de schroef M10x80 (16), 2 stuks platte ringen M8xØ20 (21) en de moer M10 (23). Gebruik de steeksleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroef vast te draaien. Draai de schroef nog niet helemaal vast.
2. Installeer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



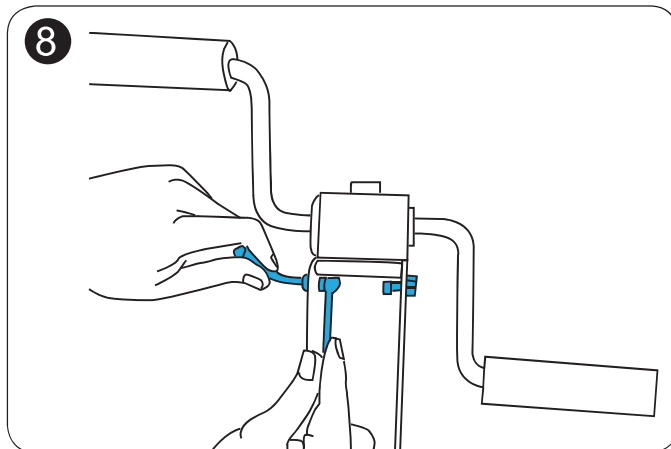
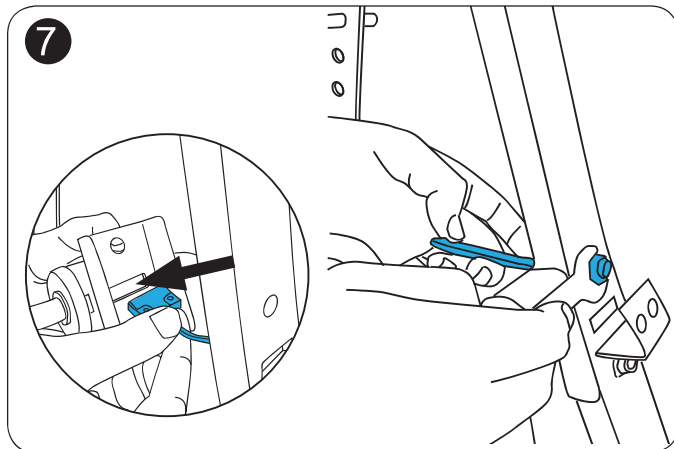
3. Installeer de verbindingbuis (5) op de gebogen buis (4) met de schroef M8x35 (18), 2 stuks platte ringen M8xØ16 (20) en de moer M8 (22). Gebruik de steeksleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroef vast te draaien. Draai de schroef nog niet helemaal vast.
4. Monteer de verbingsbuis (5) aan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



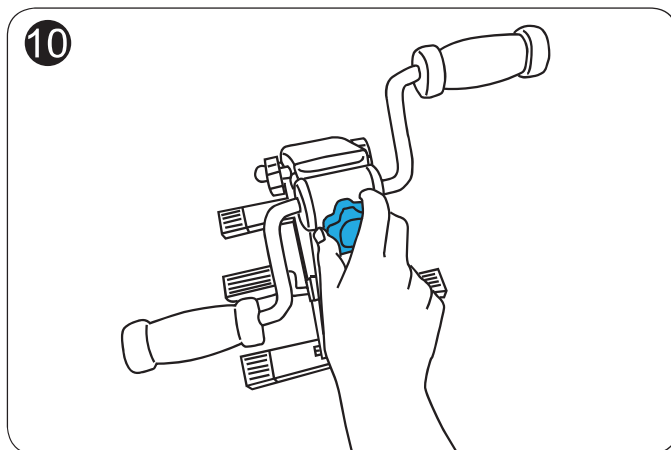
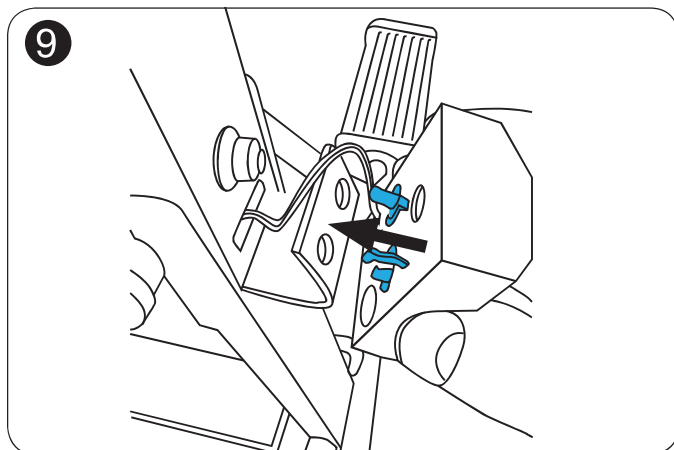
5. Monteer de bovenste buis (8) aan de onderste buis (9) met 4 stuks schroeven M8x30 (19), 8 stuks platte ringen M8xØ16 (20) en 4 stuks moeren M8 (22). Draai alles eerst met de hand vast. Gebruik de moersleutel (13) en inbussleutels (14+15) om de schroeven volledig vast te draaien.
6. Bevestig de bovenste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



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



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



### Algemene informatie

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

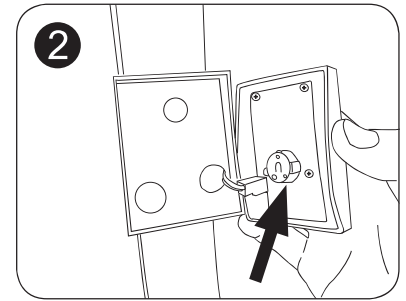
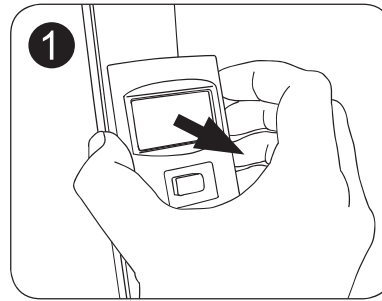
### Hoe verstel je de hoogte van de FW15 trainer?

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



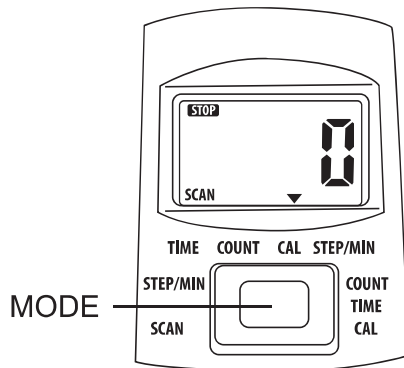
#### 4. Plaats of vervang de batterij

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



#### 5. Werking van de trainingscomputer

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



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

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

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

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

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

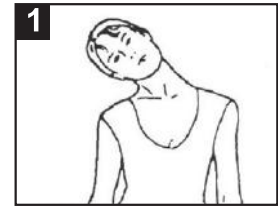
#### 6. Belangrijk trainingsadvies

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

## 7. Opwarmings- en afkoeloefeningen

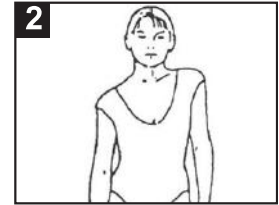
### 1. Nekoefening:

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



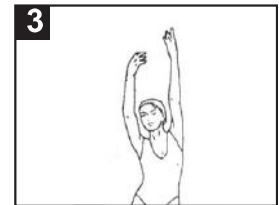
### 2. Schouderoefening:

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



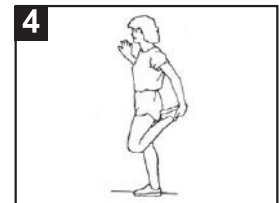
### 3. Arm-oefening:

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



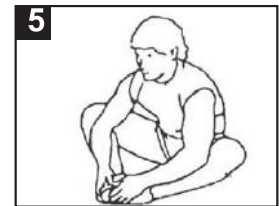
### 4. Dij-oefening:

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



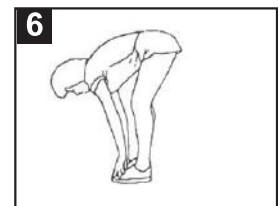
### 5. Innerlijke dijen-oefening:

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.



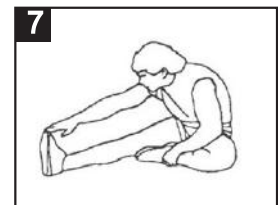
### 6. Bovenbenen en armen-oefeningen:

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.



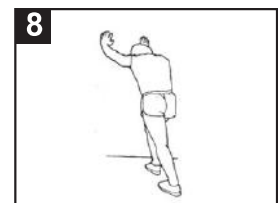
### 7. Knie-oefening:

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



### 8. Kuitoefening:

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



## 8. Onderhoud

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

## 9. Specificaties

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

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

[www.fysic.com](http://www.fysic.com)