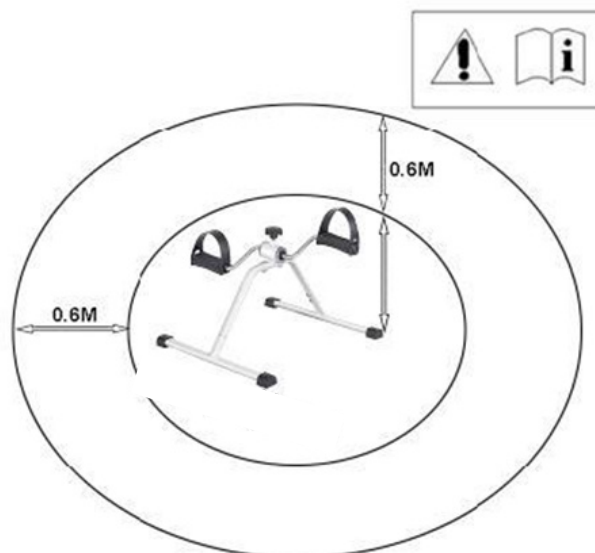
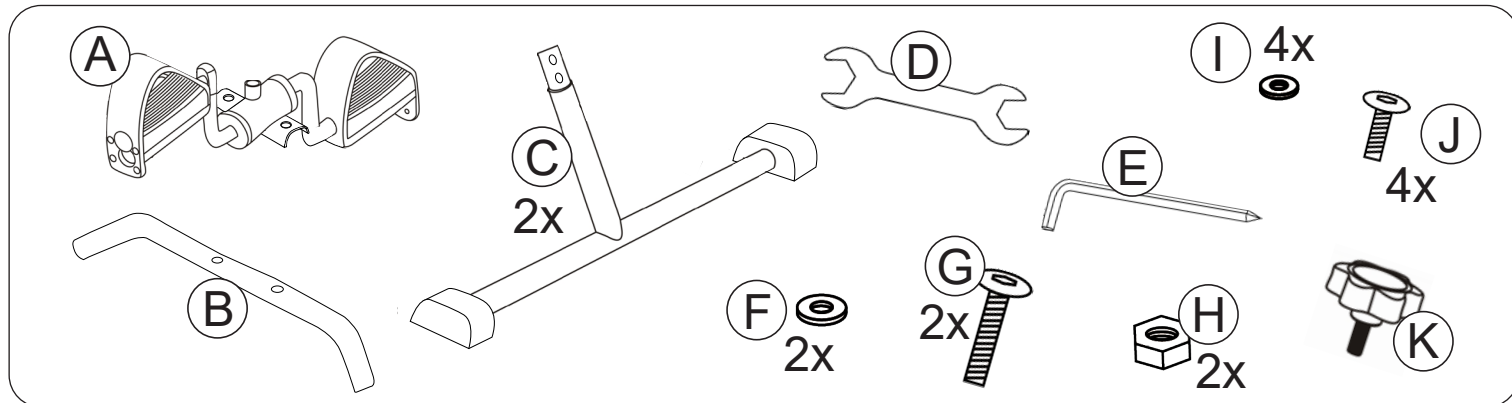




Belangrijke veiligheids waarschuwingen

- 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.
- 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.
- Plaats de apparatuur op een stabiele, vlakke en egale ondergrond. 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 ademende 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.
- 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.
- Vermijd overmatige belasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Begin uw trainingsschema met lage snelheden en korte perioden als u niet gewend bent aan lichamelijke activiteit.
- Het is niet aan te raden 30 minuten voor of na intensieve trainingssessies te eten.
- Merk op dat klasse B en klasse C crank trainingsapparatuur niet geschikt zijn voor hoge nauwkeurigheid doeleinden.
- De vrije ruimte mag niet minder dan 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit de apparatuur wordt betreden. De vrije ruimte moet ook het gebied voor het afstijgen in noodgevallen omvatten. Wanneer de apparatuur naast elkaar is opgesteld, mag de waarde van de vrije ruimte worden gedeeld. Zoals afgebeeld:





1. Haal alle onderdelen uit de verpakking en controleer aan de hand van bovenstaand overzicht of alle onderdelen aanwezig zijn.
2. Plaats de trappers (A) over de boog (B). Schuif de ringetjes (F) over de bouten (G) en plaats de bouten in de daarvoor bestemde gaten van onderdeel (B). Draai de moeren (H) vast met de meegeleverde steeksleutel (D). Om genoeg kracht te kunnen leveren tijdens het aandraaien van de moeren, wordt aangeraden om de inbussleutel (E) in de bouten te plaatsen.
3. Schuif het eerste deel van de oefenfiets (A+B) over de opstaande buis van een van de T-vormige standaarden (C) en zorg dat de gaten van de opstaande buis op dezelfde hoogte zitten als de gaten in de oefenfiets.
4. Schuif de ringetjes (I) over de bouten (J) en plaats de bouten in de daarvoor bestemde gaten in het voetstuk. Draai de bouten vast met behulp van de meegeleverde inbussleutel (E).
5. Herhaal stap 3 en 4 voor de andere zijde van de mobiliteitstrainer.
6. Draai de stelschroef (K) boven in de trapas.

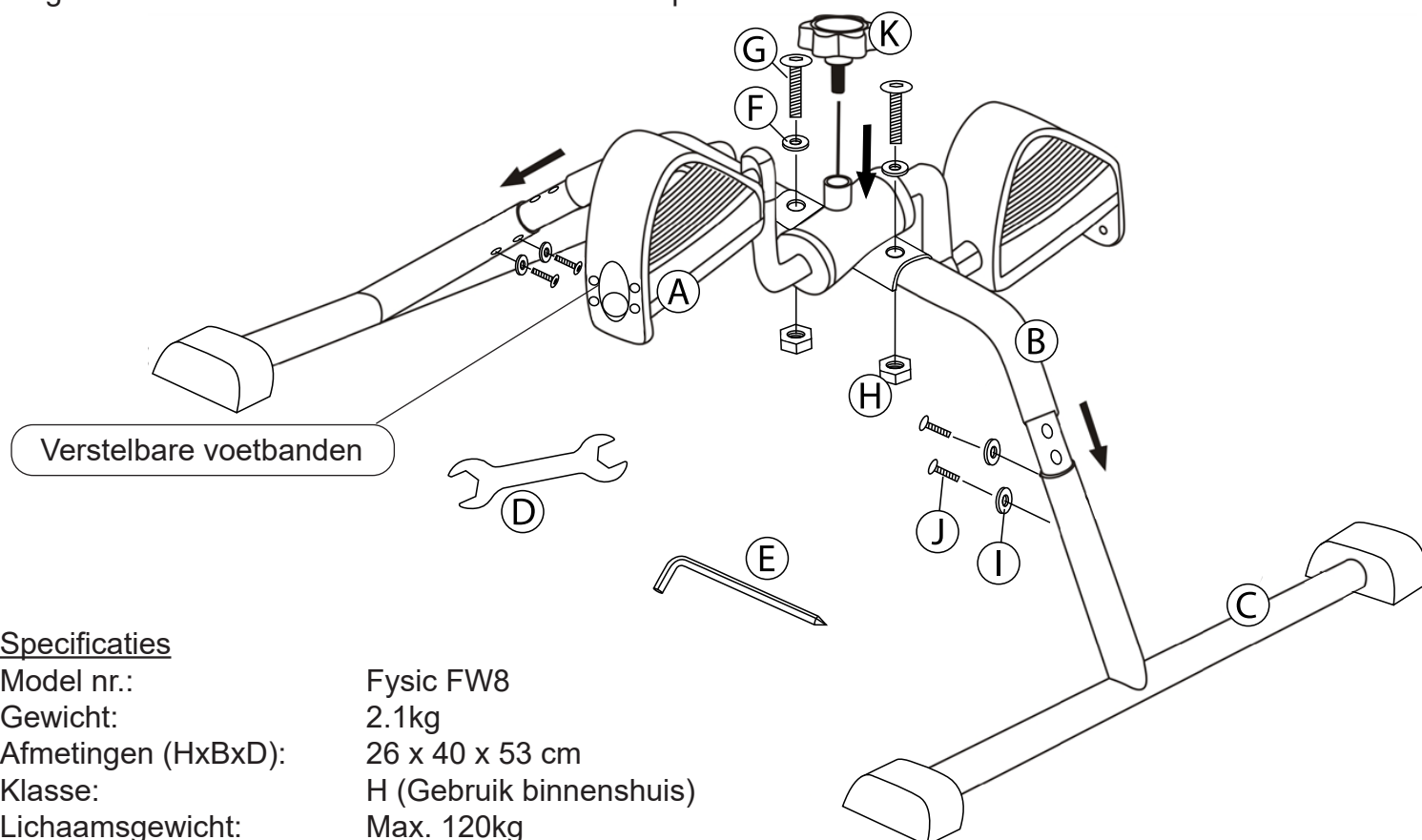
Let op: Forceer de stelschroef niet!

Met deze stelschroef stelt u de FW8 in:

Rechtsom draaien = zwaar trappen

Linksom draaien = licht trappen

7. De verstelbare voetriemen kunnen aan uw voetmaat worden aangepast. Maak de riem los, kies de gewenste maat en maak de riem vast aan het pedaal.



Specificaties

Model nr.:	Fysic FW8
Gewicht:	2.1kg
Afmetingen (HxBxD):	26 x 40 x 53 cm
Klasse:	H (Gebruik binnenshuis)
Lichaamsgewicht:	Max. 120kg

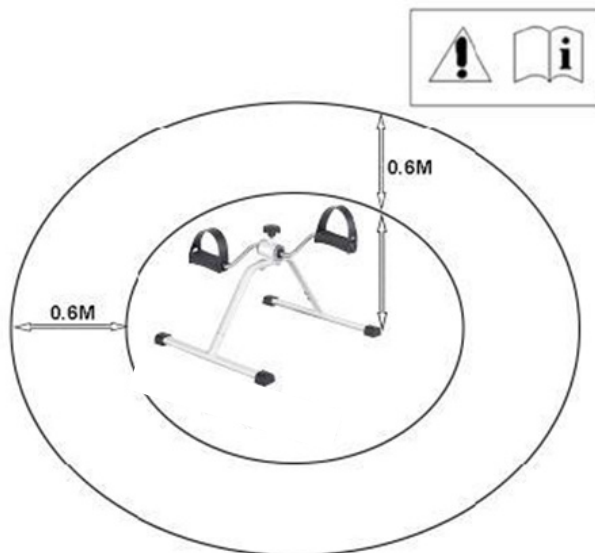
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

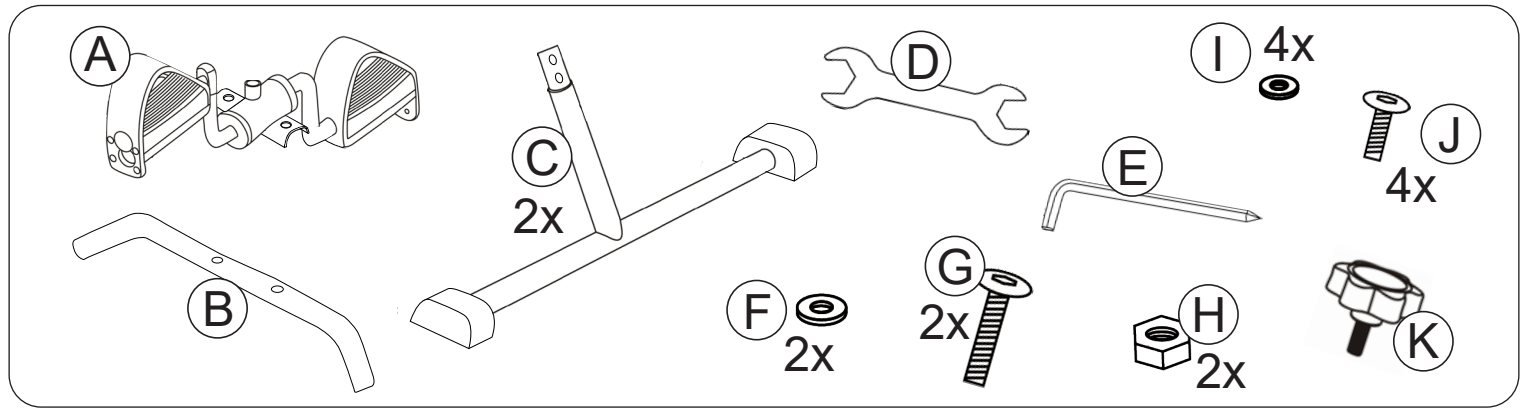




Consignes de sécurité importantes

- 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.
- 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.
- 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, plane et nivelée. Veillez à laisser un espace d'un 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.
- 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.
- 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.
- Évitez de soumettre votre corps à des efforts excessifs. 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.
- Il n'est pas recommandé de manger 30 minutes avant ou après des séances d'entraînement intensives.
- Notez 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'où l'on accède à l'équipement. La zone libre doit également inclure 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 illustré :





1. Retirez toutes les pièces de l'emballage et vérifiez si elles sont complètes comme indiqué dans l'aperçu ci-dessus.
2. Placez les pédales (A) sur l'arche (B). Faites glisser les rondelles (F) sur les boulons (G) et placez ces derniers dans les trous appropriés de la pièce (B). Serrez les écrous (H) avec la clé à fourche (D) fournie. Il est recommandé d'insérer la clé hexagonale (E) dans les boulons afin de fournir une force suffisante tout en serrant les écrous.
3. Faites glisser la première pièce du vélo d'appartement (A + B) sur le tube vertical de l'un des supports en forme de T (C), en vous assurant que les trous du tube vertical sont au même niveau que les trous du vélo d'appartement.
4. Faites glisser les rondelles (I) sur les boulons (J) et placez ces derniers dans les trous appropriés de la base. Serrez les boulons à l'aide de la clé hexagonale (E) fournie.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour l'autre côté de l'entraîneur de mobilité.
6. Tournez la vis de réglage (K) dans la partie supérieure du pédalier.

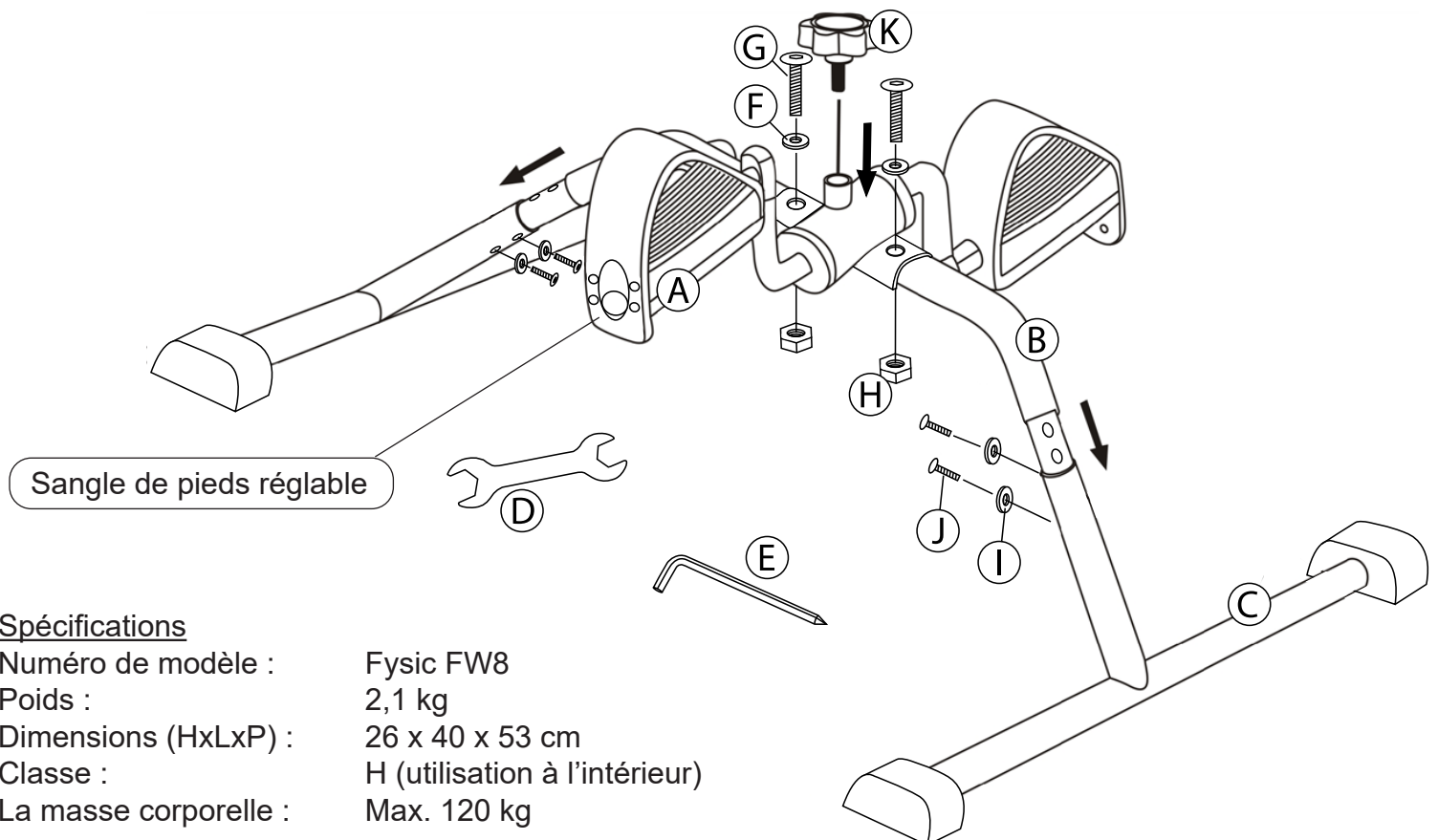
Remarque : Ne forcez pas la vis de réglage !

Cette vis de réglage vous permet de régler le FW8 :

Tourner dans le sens horaire = pédaler ardemment

Tourner dans le sens antihoraire = pédaler légèrement

7. Les sangles de pied réglables peuvent être adaptées à la taille de votre pied. Détachez la sangle, choisissez la taille souhaitée et attachez la sangle à la pédale.



Spécifications

Numéro de modèle :	Fysic FW8
Poids :	2,1 kg
Dimensions (HxLxP) :	26 x 40 x 53 cm
Classe :	H (utilisation à l'intérieur)
La masse corporelle :	Max. 120 kg

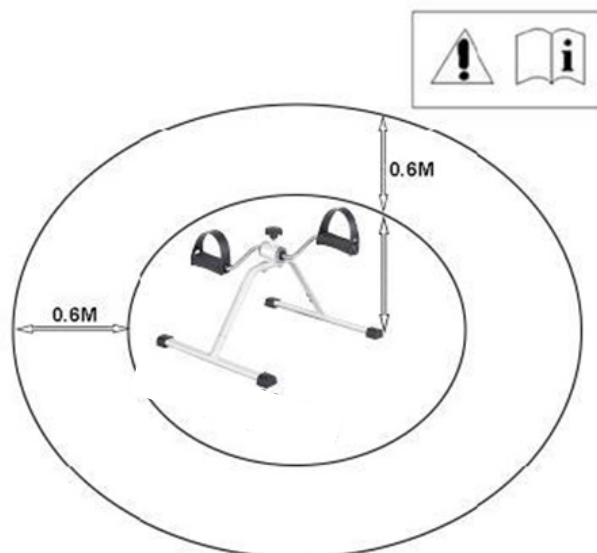
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

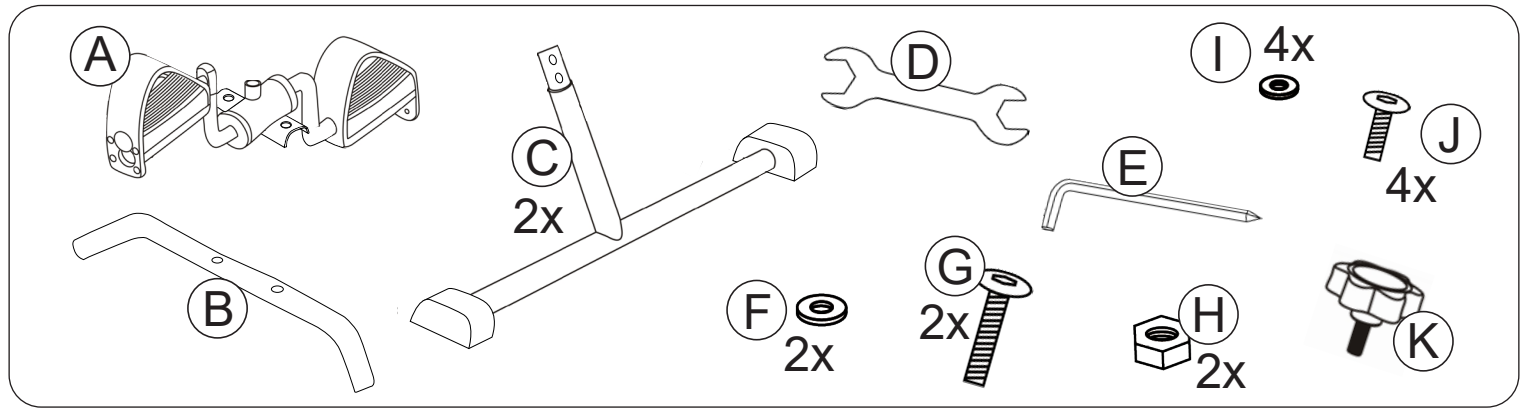




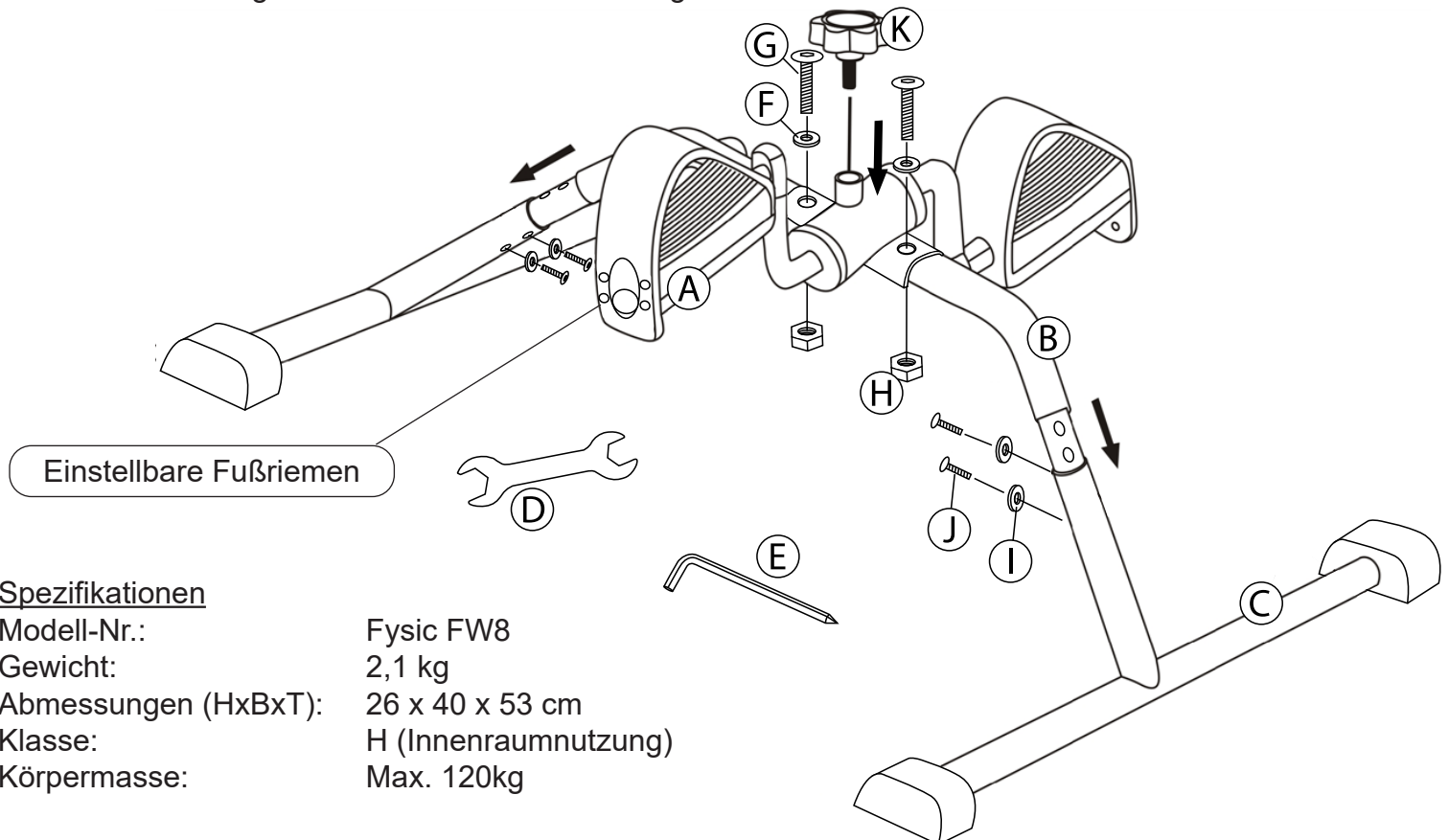
Wichtige Sicherheitshinweise

- 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.
- 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.
- 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 stabil und eben auf. Achten Sie darauf, dass auf jeder Seite des Geräts 1 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 Aerobic-Schuhe. Tragen Sie KEINE weite oder bauschige Kleidung, da sich diese im Gerät verfangen kann.
- Halten Sie Hände, Füße und Accessoires von den beweglichen Teilen fern.
- Stellen Sie sich nicht auf die Pedale. Die Pedale wurden nicht für die Benutzung im Stehen entwickelt.
- 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.
- Lagern Sie das Produkt nicht an einem Ort, an dem es direkter Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen oder übermäßiger Feuchtigkeit ausgesetzt ist.
- Vermeiden Sie übermäßige Belastungen für Ihren Körper. Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich müde oder erschöpft fühlen. Beginnen Sie Ihren Trainingsplan mit niedrigen Geschwindigkeiten und kurzen Zeiträumen, wenn Sie nicht an körperliche Aktivität gewöhnt sind.
- Es wird nicht empfohlen, 30 Minuten vor oder nach intensiven Trainingseinheiten zu essen.
- Beachten Sie, dass Kurbel-Trainingsgeräte der Klassen B und C nicht für hohe Genauigkeiten geeignet sind Zwecke geeignet sind.
- Hinweis, dass die Freifläche in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 0,6 m größer als die Trainingsfläche sein muss. Die Freifläche muss auch den Bereich für den Notausstieg umfassen. Bei nebeneinander angeordneten Geräten kann der Wert der Freifläche geteilt werden. Wie abgebildet:





1. Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und überprüfen Sie, ob alle Teile, wie in der Übersicht oben gezeigt, vorhanden sind.
2. Setzen Sie die Pedale (A) über dem Bogenteil (B) an. Schieben Sie die Unterlegscheiben (F) auf die Bolzen (G) und stecken Sie die Bolzen in die entsprechenden Bohrungen in Teil (B). Ziehen Sie die Muttern (H) mit dem mitgelieferten Maulschlüssel (D) an. Verwenden Sie den Inbusschlüssel (E) in den Bolzen, um beim Festziehen der Muttern genügend Kraft aufzubringen.
3. Schieben Sie den ersten Teil des Heimtrainers (A + B) über das Standrohr eines der T-förmigen Ständer (C) und achten Sie darauf, dass die Bohrungen des Standrohrs mit den Bohrungen des Heimtrainers auf einer Ebene liegen.
4. Schieben Sie die Unterlegscheiben (I) auf die Bolzen (J) und stecken Sie die Bolzen in die entsprechenden Bohrungen des Standfußes. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel (E) fest.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für die andere Seite des Mobilitäts-Heimtrainers.
6. Drehen Sie die Einstellschraube (K) in die Oberseite der unteren Halterung.
Hinweis: Überdrehen Sie die Einstellschraube nicht!
Mit dieser Einstellschraube stellen Sie den FW8 ein:
Im Uhrzeigersinn drehen = schweres Treten
Entgegen dem Uhrzeigersinn drehen = leichtes Treten
7. Die verstellbaren Fußschlaufen können an Ihre Fußgröße angepasst werden. Lösen Sie den Riemen, wählen Sie die gewünschte Größe und befestigen Sie den Riemen am Pedal.



Spezifikationen

Modell-Nr.:	Fysic FW8
Gewicht:	2,1 kg
Abmessungen (HxBxT):	26 x 40 x 53 cm
Klasse:	H (Innenraumnutzung)
Körpermasse:	Max. 120kg

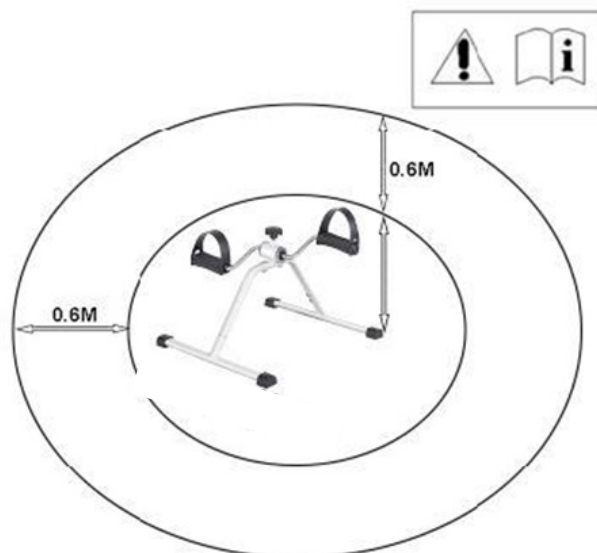
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

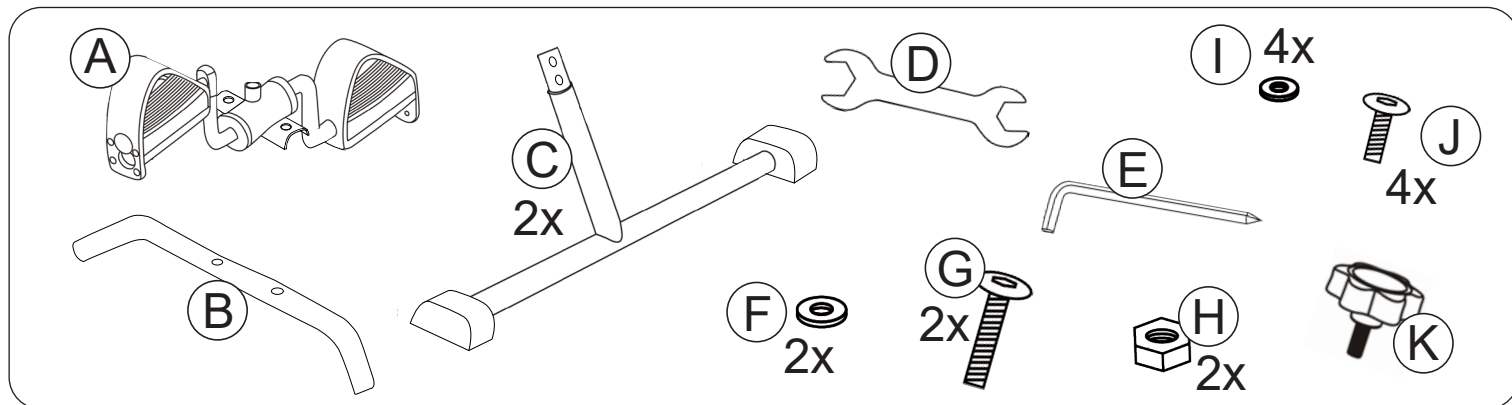




Important safety warnings

- 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.
- 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.
- 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, flat and levelled surface. Ensure that 1 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.
- 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 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.
- 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.
- It is not recommended to eat 30 minutes before or after intensive training sessions.
- 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:





1. Remove all parts from the packaging and check whether all parts are present as shown in the overview above.
2. Place the pedals (A) over the arch (B). Slide the washers (F) over the bolts (G) and place the bolts in the appropriate holes in part (B). Tighten the nuts (H) with the supplied open-end wrench (D). It is recommended to insert the Allen key (E) into the bolts to provide enough force while tightening the nuts.
3. Slide the first part of the exercise bike (A + B) over the upright tube of one of the T-shaped stands (C), making sure that the upright tube holes are level with the holes on the exercise bike.
4. Slide the washers (I) over the bolts (J) and place the bolts in the appropriate holes in the base. Tighten the bolts using the supplied Allen key (E).
5. Repeat steps 3 and 4 for the other side of the mobility trainer.
6. Turn the adjusting screw (K) into the top of the bottom bracket.

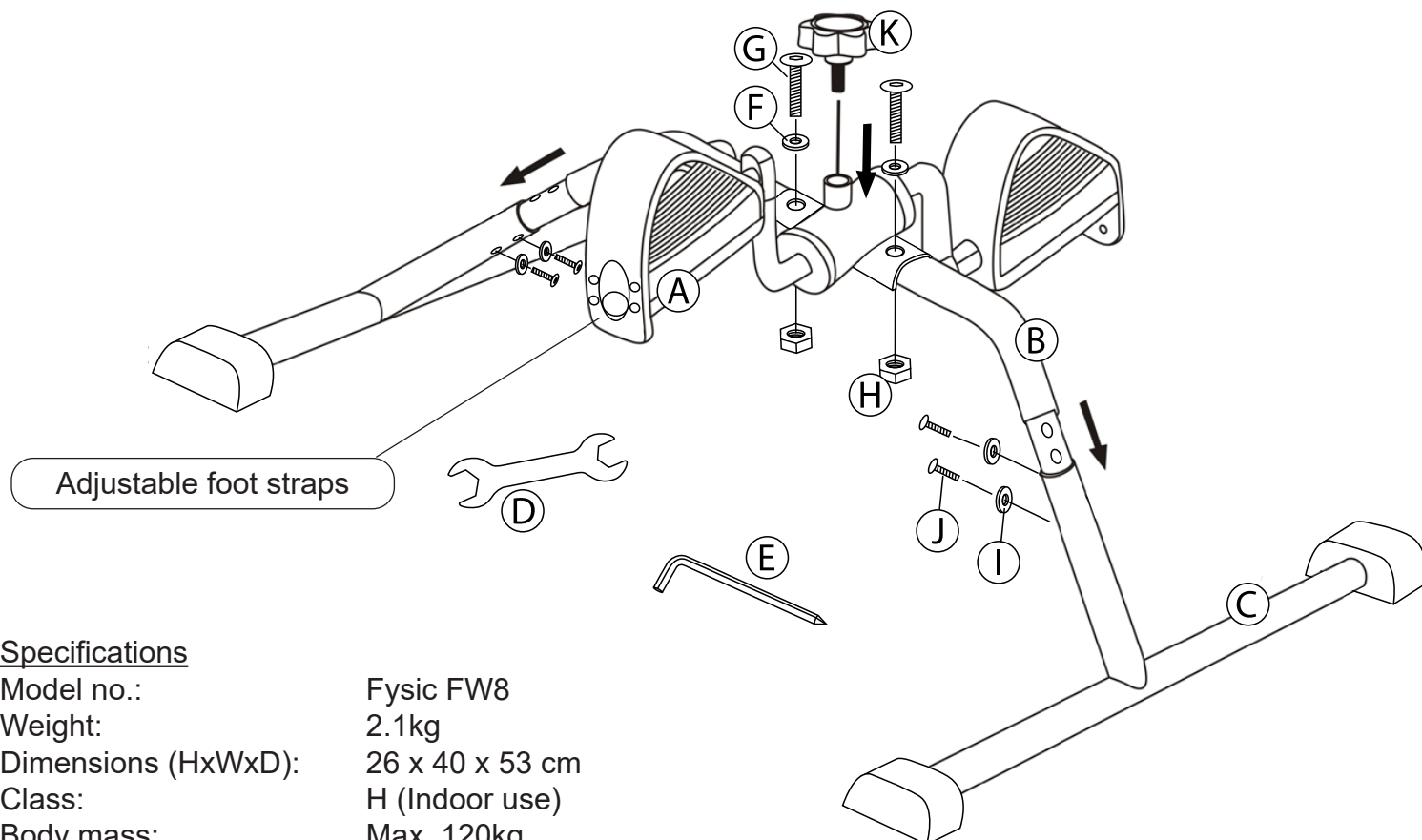
Note: Do not force the adjusting screw!

With this adjustment screw you set the FW8:

Turning clockwise = heavy pedalling

Turning anti-clockwise = light pedalling

7. The Adjustable foot straps can be fitted to your foot size. Release the strap and choose the desired size and attach the strap to the pedal.



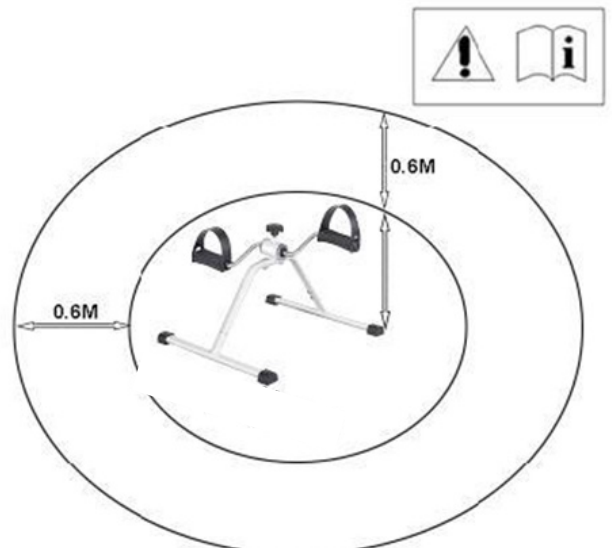
Specifications

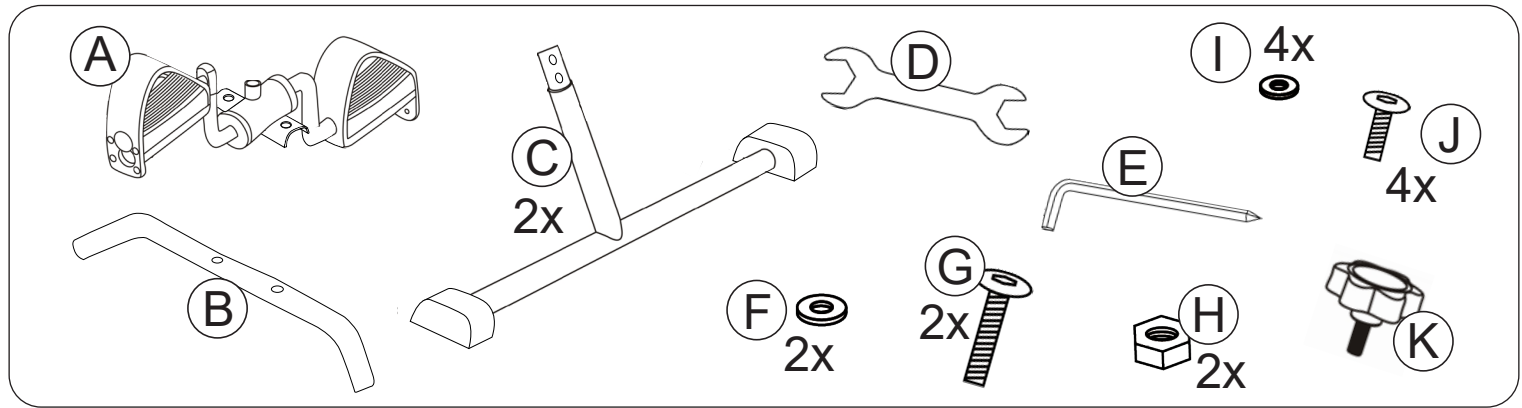
Model no.:	Fysic FW8
Weight:	2.1kg
Dimensions (HxWxD):	26 x 40 x 53 cm
Class:	H (Indoor use)
Body mass:	Max. 120kg

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

**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.
- 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.
- 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, tasaiselle ja suoralle pinnalle. Varmista, että tuotteen molemmilla puolilla on metri tilaa, jotta voit liikkua esteettä.
- Älä aseta tuotetta lähelle avotulta tai vastaavaa lämmön lähdeä.
- 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.
- 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 säilytä tuotetta paikassa, jossa se altistuu suoralle auringonvalolle, korkeille lämpötiloille tai kohtuuttomalle kosteudelle.
- Vältä kehon kohtuutonta rasittamista. Älä harjoittele, jos tunnet olosi väsyneeksi tai uupuneeksi. Aloita harjoittelu aikataulu hitailla nopeuksilla ja lyhyillä jaksoilla, jos et ole tottunut fyysiseen liikuntaan.
- Suosittelemme, että ruokailet yli 30 minuuttia ennen intensiivistä harjoitusta tai harjoituksen jälkeen.
- Huomaa, että luokan B ja C kuntopyörät eivät sovellu erityin tarkkoihin tarkoituksiin.
- Osoitus siitä, että vapaan tilan on oltava vähintään 0,6 metriä harjoitusaluetta suurempi niissä suunnissa, joista laitteeseen siirrytään. Vapaaseen tilaan on myös sisällyttävä hätäpoistumisalue. Vapaan tilan arvo voidaan jakaa, jos laitteita on sijoitettu vierekkäin. Kuvan mukaisesti:





1. Poista kaikki osat pakkauksesta ja tarkista yllä olevasta yleiskuvasta, että osia ei puutu.
2. Aseta polkimet (A) kaaren (B) päälle. Liu'uta aluslevyt (F) pulttien (G) päälle ja aseta pultit osan (B) reikiin. Kiristä mutterit (H) mukana toimitetulla jakoavaimella (D). Pultteja kannattaa kiristää kuusiokoloavaimella (E), jotta kiristämiseen saadaan riittävästi voimaa.
3. Liu'uta kuntopyörän ensimmäinen osa (A + B) yhden T-muotoisen jalustan (C) pystyputken päälle ja varmista, että pystyputken reiät ovat samalla tasolla kuntopyörän reikien kanssa.
4. Liu'uta aluslevyt (I) pulttien (J) päälle ja aseta pultit jalustan reikiin. Kiristä pultit mukana toimitetulla kuusiokoloavaimella (E).
5. Toista vaiheet 3 ja 4 liikkuvuusharjoittelulaitteen toiselle puolelle.
6. Käännä säätöruuvi (K) alakannattimen yläosaan.

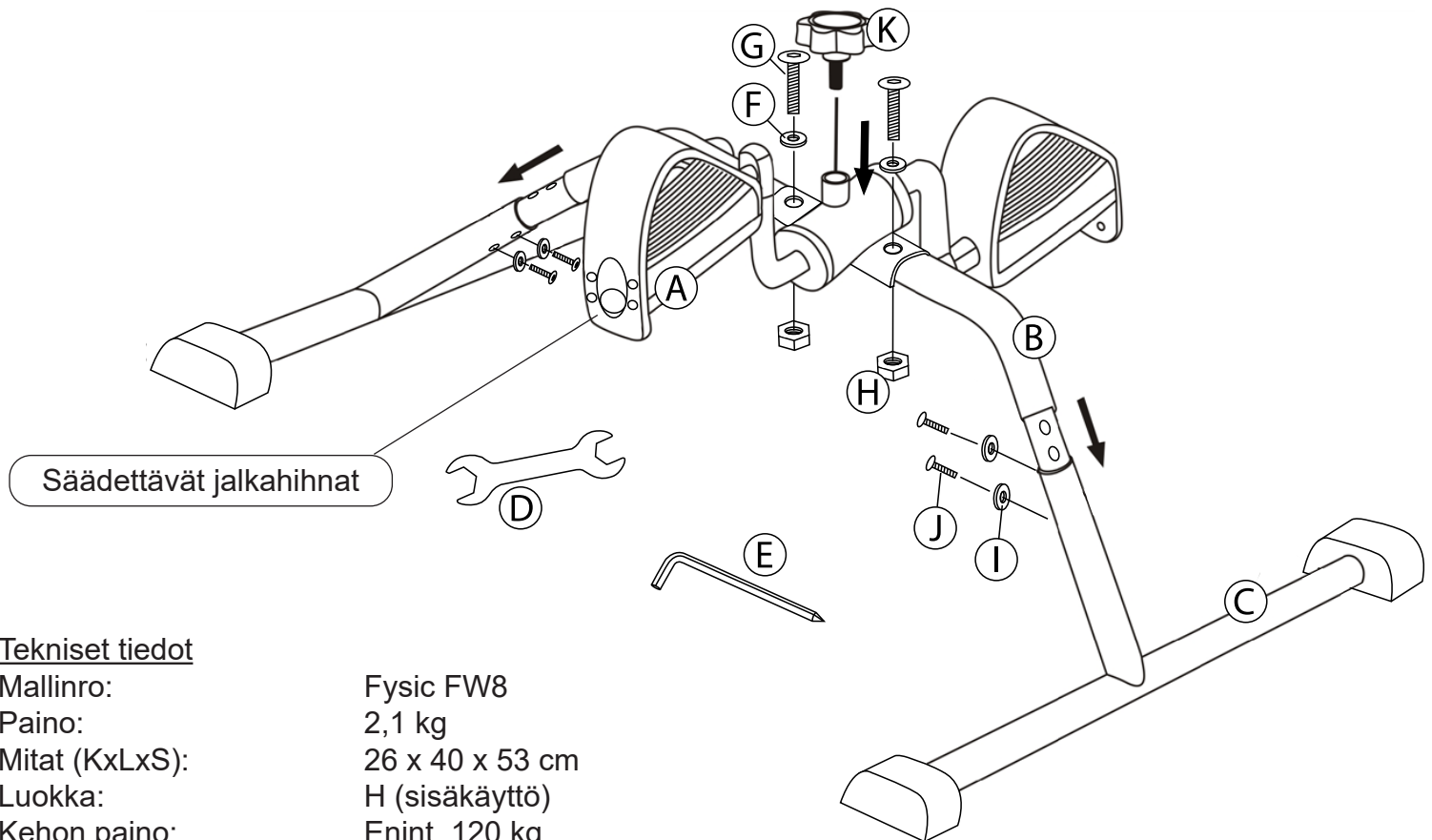
Huomaa: Älä kiristä säätöruuvia väkisin!

Säätöruuvilla voit säätää Fw8-harjoittelulaitetta seuraavasti:

Kääntäminen myötäpäivään = raskas harjoittelu

Kääntäminen vastapäivään = kevyt harjoittelu

7. Säädettävät jalkahihnat voidaan säätää jalan koon mukaan. Irrota hihnat, valitse haluamasi koko ja kiinnitä hihnat takaisin polkimiin.



Tekniset tiedot

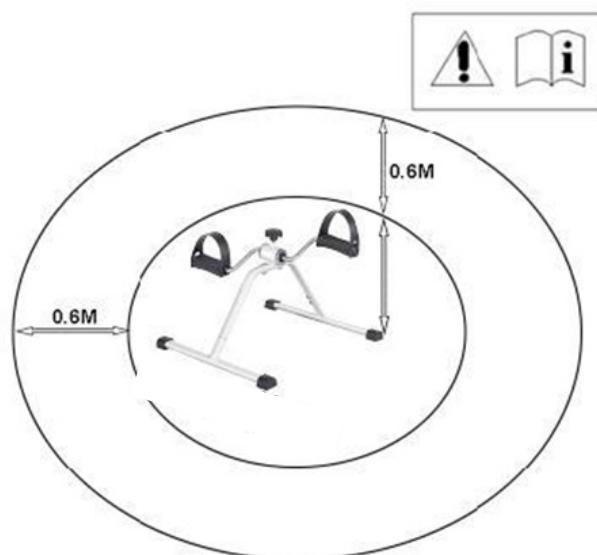
Mallinro:	Fysic FW8
Paino:	2,1 kg
Mitat (KxLxS):	26 x 40 x 53 cm
Luokka:	H (sisäkäyttö)
Kehon paino:	Enint. 120 kg

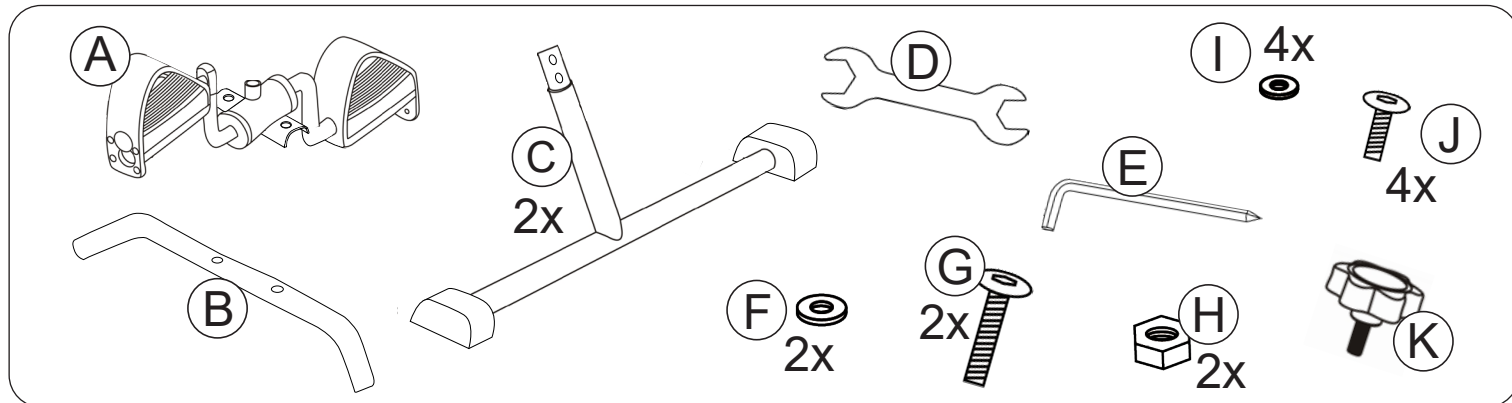
Commaxx B.V.
Wiebachstraat 37
6466 NG Kerkrade
The Netherlands

**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.
- 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.
- 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, flat og jevn overflate. Sørg for at det er 1 meter plass på hver side av produktet for å trene på det uhindret.
- Ikke plasser produktet i nærheten av en åpen peis eller lignende varmekilder.
- Vi anbefaler plassering på en sklisikker base, for eksempel at en gummimatte 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.
- 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 oppbevar produktet på et sted hvor det kommer i kontakt med direkte sollys eller hvor det blir utsatt for høye temperaturer eller høy fuktighet.
- 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.
- Det anbefales at du ikke spiser 30 minutter før eller etter intensive treningsøkter.
- 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:





1. Hent alle delene ut fra emballasjen, og sjekk at du har alle delene som du ser i oversikten ovenfor.
2. Monter pedalene (A) over det bueformede røret (B). Sett skivene (F) inn på boltene (G), og plasser boltene i riktig hull på del (B). Trekk til mutrene (H) med den medleverte skiftenøkkelen (D). Det anbefales å holde igjen boltene ved hjelp av sekskantnøkkelen (E) for å få strammet mutrene godt nok.
3. Skyv den første delen av hjemmetreneren (A + B) over det stående røret på et av de T-formede stativene (C), og sørg for at hullene på de stående rørene er på samme nivå som hullene på hjemmetreneren.
4. Sett skivene (I) inn på boltene (J), og plasser boltene i riktig hull på sokkelen. Trekk til boltene ved hjelp av den medleverte sekskantnøkkelen (E).
5. Gjenta trinn 3 og 4 på den andre siden av hjemmetreneren.
6. Sett justeringsskruen (K) på plass på toppen av understellet.

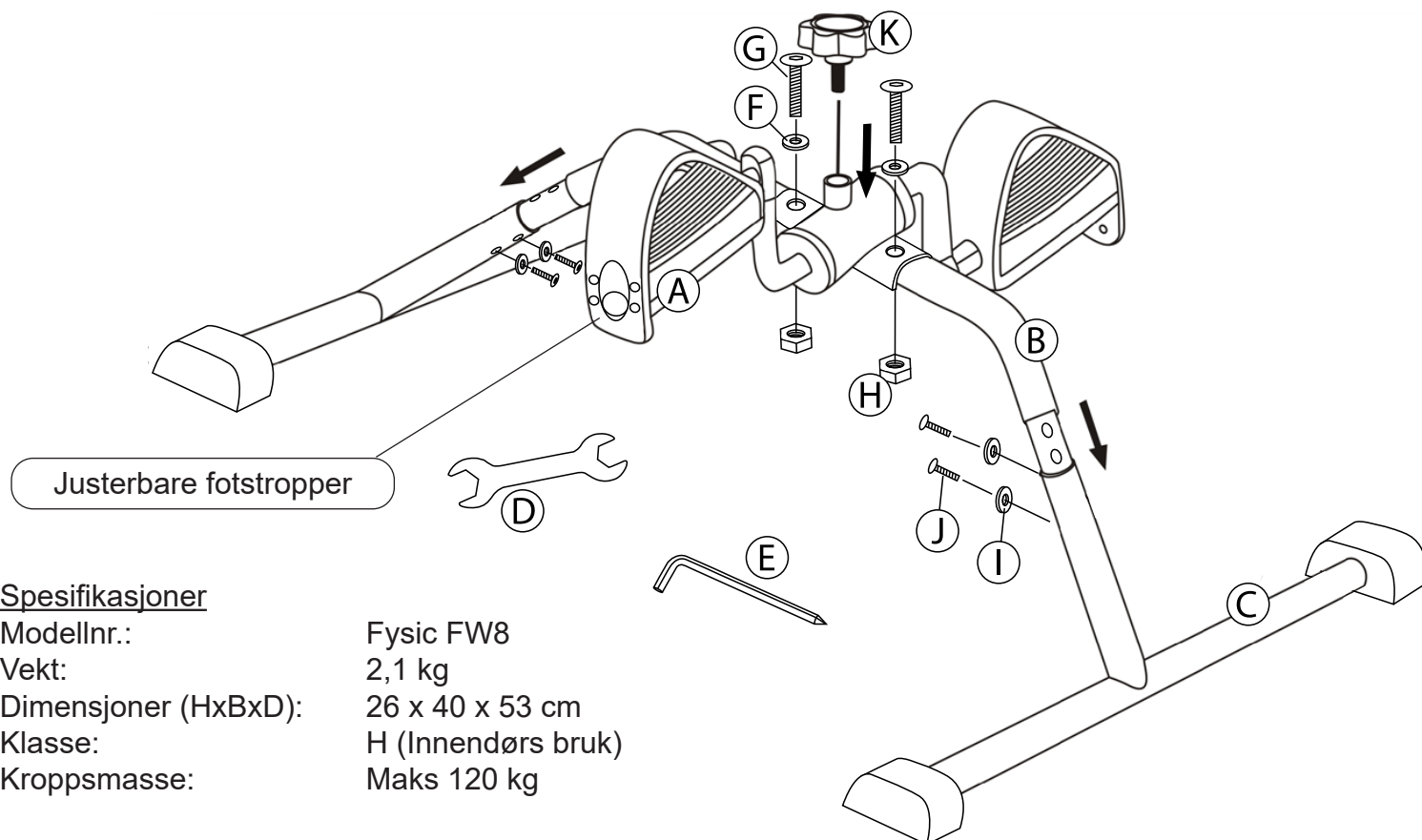
Merk: Ikke stram justeringsskruen for hardt!

Justeringsskruen på FW8 brukes på følgende måte:

Drei med klokken = tung tråkking

Drei mot klokken = lett tråkking

7. De justerbare fotstroppene kan tilpasses foten din. Løsne på stroppen, bestem deg for riktig lengde, og fest stroppen til pedalen igjen.

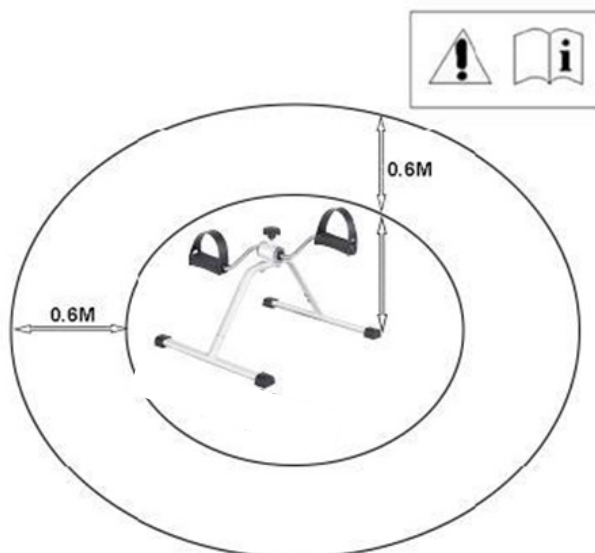


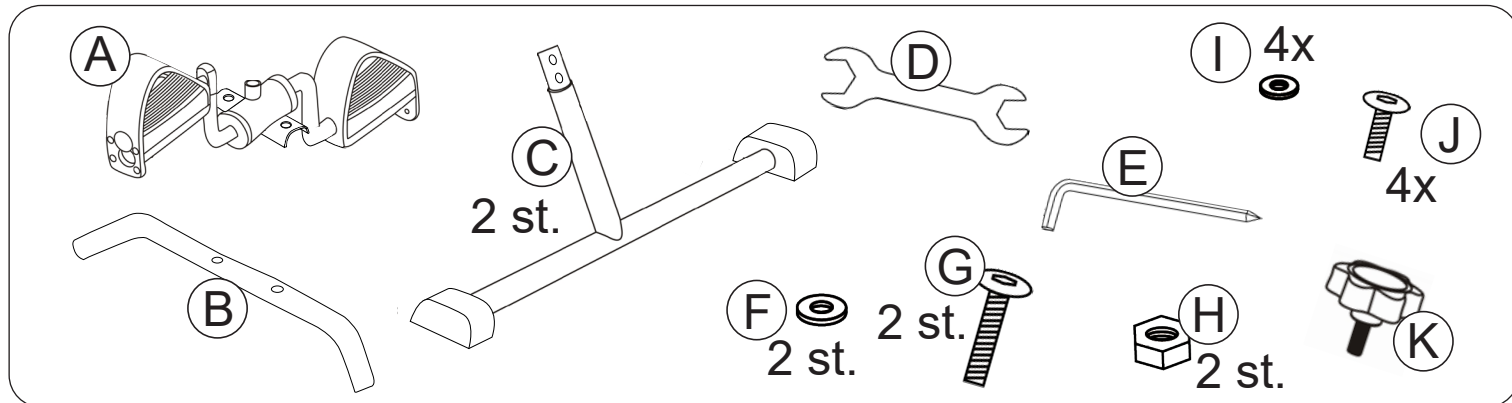
Spesifikasjoner

Modellnr.:	Fysic FW8
Vekt:	2,1 kg
Dimensjoner (HxBxD):	26 x 40 x 53 cm
Klasse:	H (Innendørs bruk)
Kroppsmasse:	Maks 120 kg

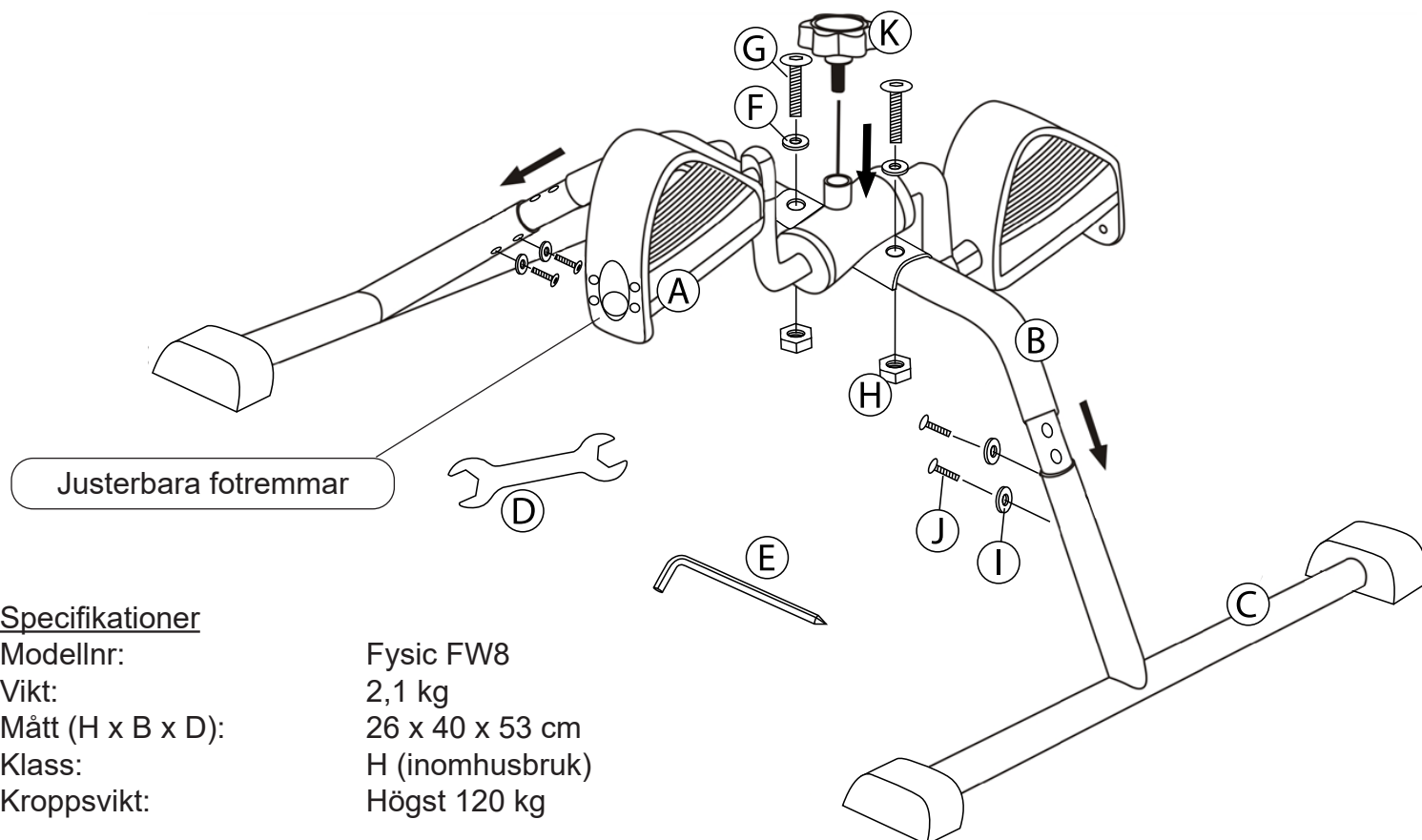
**Viktiga säkerhetsföreskrifter**

- 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.
 - 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.
 - 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 ett stabilt, plant och jämnt underlag. Säkerställ att ett utrymme på en meter lämnas på varje sida av produkten för att kunna träna obehindrat.
 - Placera inte produkten nära en öppen spis eller liknande värmekälla.
 - Vi föreslår att du placerar ett halsäkert 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 pösiga kläder, eftersom det kan fastna i produkten.
 - 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.
 - Förvara inte produkten på en plats där den exponeras för direkt solljus eller där den utsätts för höga temperaturer eller hög luftfuktighet.
 - 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.
 - Det rekommenderas att inte äta 30 minuter före eller efter intensiva träningspass.
 - 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:





1. Avlägsna alla delar ur förpackningen och kontrollera att alla delar finns med enligt vad som visas i översikten ovan.
2. Placera pedalerna (A) över bågen (B). Dra brickorna (F) över bultarna (G) och placera bultarna i lämpliga hål i del (B). Dra åt muttrarna (H) med den medföljande skruvnyckeln (D). Det är rekommenderat att sätta i en insexnyckel (E) i bultarna för att få tillräckligt med kraft för att dra åt muttrarna.
3. Dra den första delen av träningscykeln (A + B) över det stående röret i någon av de T-formade stativen (C), och se till att de stående rörens hål är i nivå med hålen på träningscykeln.
4. Dra brickorna (I) över bultarna (J) och placera bultarna i lämpliga hål i basen. Dra åt bultarna med den medföljande insexnyckeln (E).
5. Upprepa steg 3 och 4 för rörlighetstränarens sida.
6. Vrid justerskruven (K) i den övre delen av det nedre fästet.
Obs: Dra inte åt justerskruven för hårt!
Med justerskruven kan du ställa in FW8:
Vridning medurs = tunga pedaler
Vridning moturs = lätta pedaler
7. De justerbara fotremmarna kan anpassas till dina fötter. Lossa remmen och välj önskad storlek och fäst remmen på pedalerna igen.



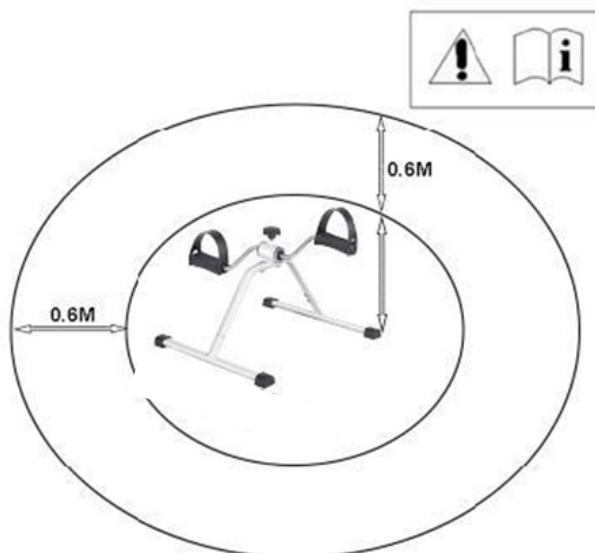
Specifikationer

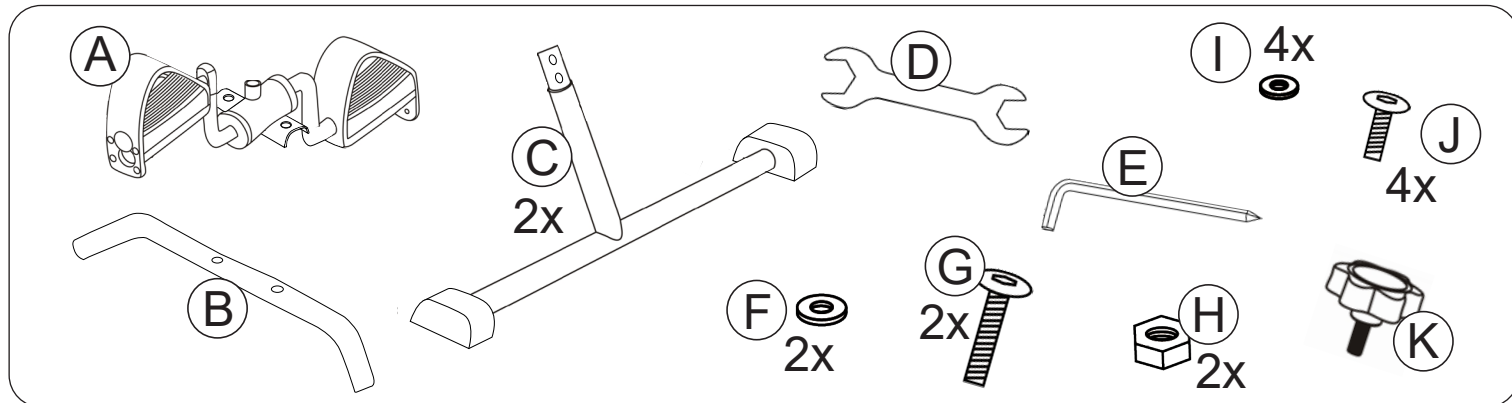
Modellnr:	Fysic FW8
Vikt:	2,1 kg
Mått (H x B x D):	26 x 40 x 53 cm
Klass:	H (inomhusbruk)
Kroppsvikt:	Högst 120 kg



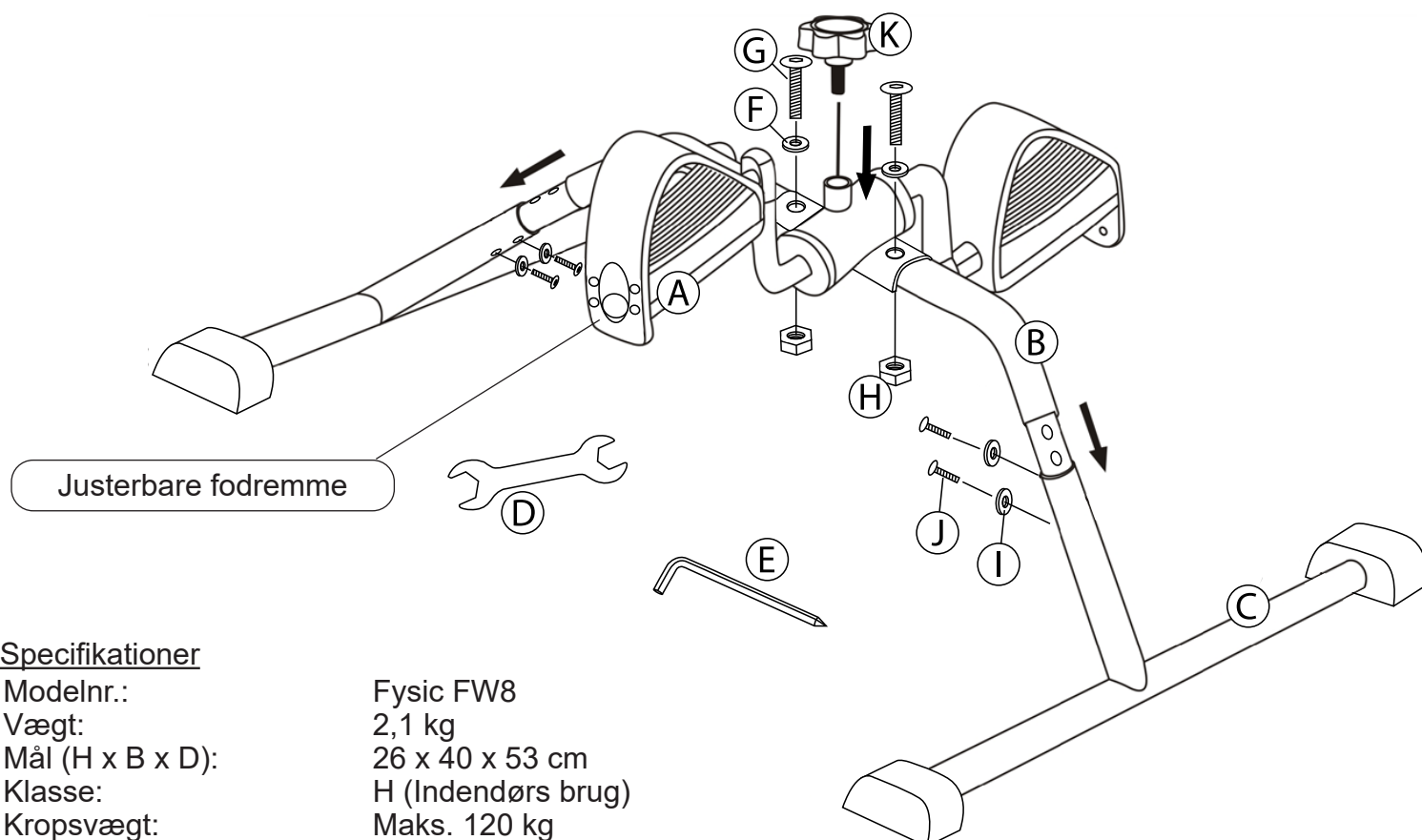
Vigtige sikkerhedsadvarsler

- 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.
- 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.
- 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, plan og jævn overflade. Sørg for, at der er 1 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 gummimatte, 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Det anbefales ikke at spise 30 minutter før eller efter intensive træningssessioner.
- 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:





1. Tag alle dele ud af emballagen, og kontrollér, om alle dele er til stede som vist i oversigten ovenfor.
2. Placer pedalerne (A) over buen (B). Skub skiverne (F) over boltene (G), og sæt boltene i de relevante huller i del (B). Spænd møtrikkerne (H) med den medfølgende skruenøgle (D). Det anbefales at indsætte sekskantnøglen (E) i boltene for at give tilstrækkelig kraft, mens møtrikkerne spændes.
3. Skub den første del af motionscyklen (A + B) over det opretstående rør på et af de T-formede stativer (C), og sørg for, at hullerne i det opretstående rør er i niveau med hullerne på motionscyklen.
4. Skub skiverne (I) over boltene (J), og sæt boltene i de relevante huller i bunden. Spænd boltene med den medfølgende sekskantnøgle (E).
5. Gentag trin 3 og 4 for den anden side af hjemmetræneren.
6. Drej justeringsskruen (K) ind i toppen af bundbeslaget.
Bemærk: Justeringsskruen må ikke tvinges!
Med denne justeringsskrue indstiller du FW8:
Drejning med uret = hård cykling
Drejning mod uret = let cykling
7. De justerbare fodremme kan tilpasses til din fodstørrelse. Slip remmen, og vælg den ønskede størrelse, og sæt remmen fast på pedalen igen.



Specifikationer

Modelnr.:	Fysic FW8
Vægt:	2,1 kg
Mål (H x B x D):	26 x 40 x 53 cm
Klasse:	H (Indendørs brug)
Kropsvægt:	Maks. 120 kg

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