

# FYSIC



NL FI  
FR NO  
DE SW  
EN DK

Mobiliteits hometrainer met display  
Home trainer pour exercices de mobilité avec écran  
Mobilitäts-Heimtrainer mit Display  
Mobility exercise bike with display  
Minikuntopyörä näytöllä  
Mobilitetstreningssykel med skjerm  
Mobil motionscykel med display  
Minitræner med display

FW12

Nederlands.....	1
Français.....	6
Deutsch.....	11
English.....	16
Suomalainen.....	21
Norsk.....	26
Svenska.....	31
Dansk.....	35

## 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. Belangrijk trainingsadvies.....	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.
- 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. 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.
- Het product stopt niet uit zichzelf en blijft draaien tot het momentum is verdwenen.
- 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. Inbusleutel                   |
| 6. Behuizing                    |                                   |

## 3. Installatie

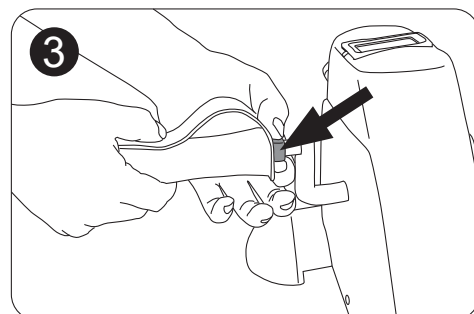
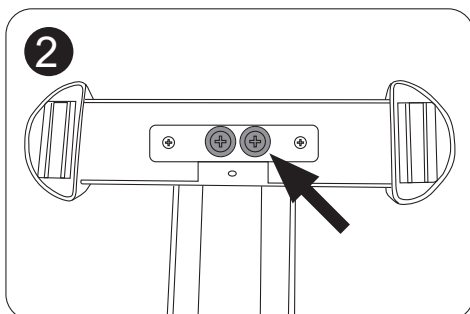
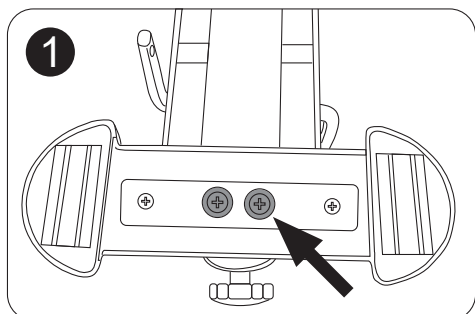
1. Bevestig de voorste stabilisator (4) aan de behuizing (6) met 2 grote schroeven en sluitringen.
2. Bevestig de achterste stabilisator (9) op dezelfde manier aan de behuizing.
3. Bevestig nu de pedalen (1 en 8). Het rechter pedaal is gemarkeerd met 'R', bevestig deze aan het rechteruiteinde van de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

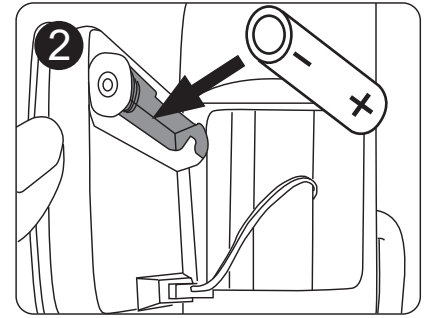
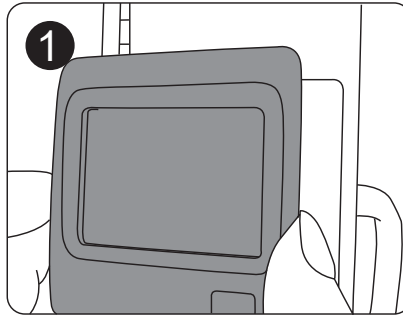
**Opmerking 2:** Zorg ervoor dat de pedalen goed vastzitten.

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



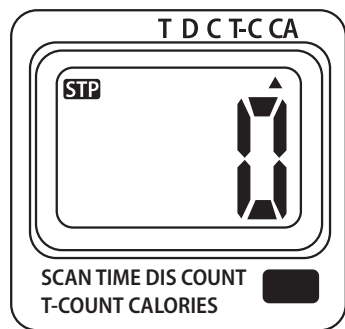
#### 4. Plaats of vervang de batterij

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, zodat u tijdens uw sessie de tijd, afstand, het aantal slagen en het totale geschatte verbrande 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 slagen die tijdens de training met de Mini trainer worden gemaakt op.
T-C	TOTALE TELLER	Telt het aantal slagen die tijdens alle trainingen met de Mini trainer worden gemaakt op. Dit totaal kan niet worden gereset tenzij u de batterij tijdelijk verwijdert.
CA	CALORIEËN	Schat het totale aantal verbrande 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.

#### 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

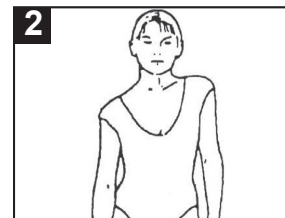
### 1. Nekoefening:

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.



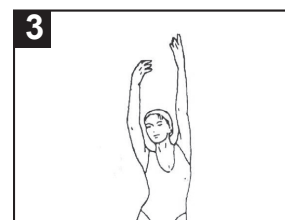
### 2. Schouderoefening:

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



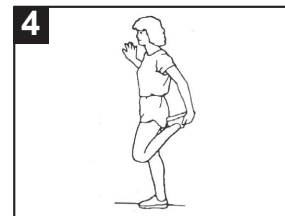
### 3. Arm-oefening:

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.



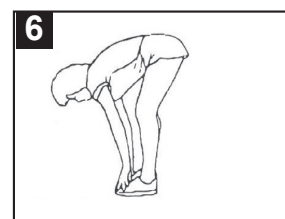
### 5. Innerlijke dijen-oefening:

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.



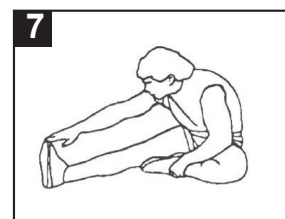
### 6. Bovenbenen en armen-oefeningen:

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.



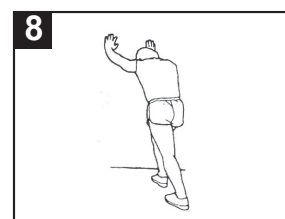
### 7. Knie-oefening:

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. 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.

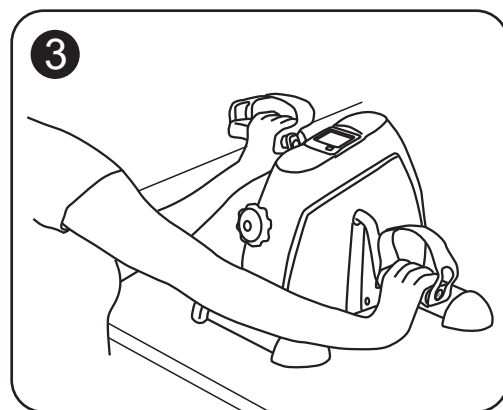
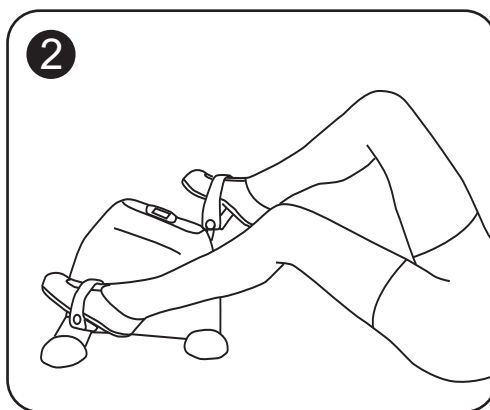
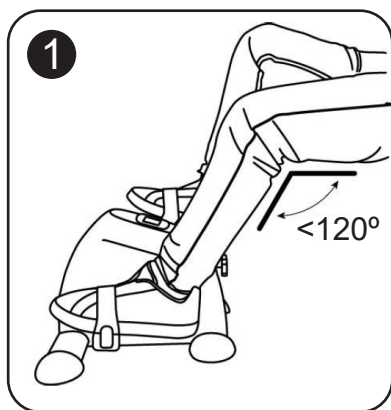
1. Train je benen terwijl je op een stoel zit.

**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

## Table des matières

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

### 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.
- 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.
- Veillez à ce que les pédales soient aussi serrées que possible. Cela est particulièrement important si vous pédalez à reculons.
- Placez l'équipement sur une surface stable, plane et nivelée. Choisissez un endroit où aucune bouche d'aération ne sera bloquée pour éviter toute surchauffe. 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.
- Le produit ne s'arrête pas tout seul et continue à tourner jusqu'à s'immobiliser.
- 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.

## 2. Aperçu des pièces



Description :

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Pédale gauche               | 7. Bras de manivelle             |
| 2. Bouton de résistance        | 8. Pédale droite                 |
| 3. Vis du bouton de résistance | 9. Stabilisateur arrière (grand) |
| 4. Stabilisateur avant (petit) | 10. Clé                          |
| 5. Ordinateur d'entraînement   | 11. Clé hexagonale               |
| 6. Corps principal             |                                  |

## 3. Montage

1. Fixez le stabilisateur avant (4) au corps principal (6) avec 2 grandes vis et rondelles.
2. Fixez le stabilisateur arrière (9) au corps principal de la même manière.
3. Maintenant, réparez les pédales (1 et 8) La pédale droite est marquée d'un « R », reliez-la à l'extrémité droite du bras de manivelle (7), également marqué d'un « R ». Tenez la pédale droite d'une main et tournez la petite partie (indiquée par la flèche) dans le sens horaire avec la clé (10).

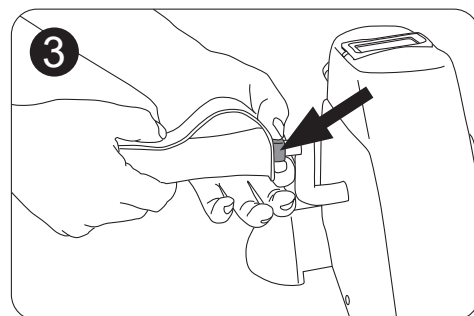
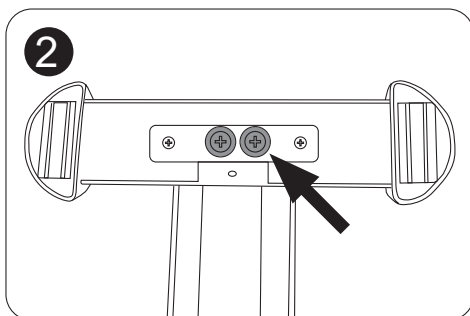
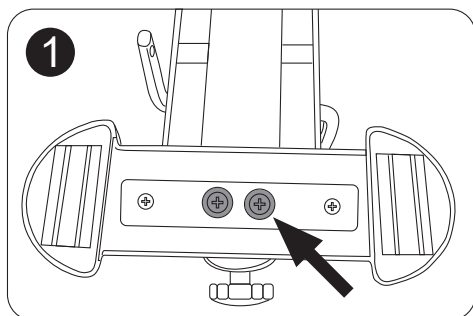
La pédale gauche est marquée d'un « L », reliez-la à l'extrémité gauche du bras de manivelle, également marqué d'un « L ».

Tenez la pédale gauche d'une main et tournez la petite partie (indiquée par la flèche) dans le sens antihoraire avec la clé.

**Remarque 1 :** Assurez-vous que la pédale est bien droite par rapport au bras de manivelle lorsque vous l'assemblez.

**Remarque 2 :** Veillez à ce que les pédales soient bien fixées. Les pédales lâches se défont lentement.

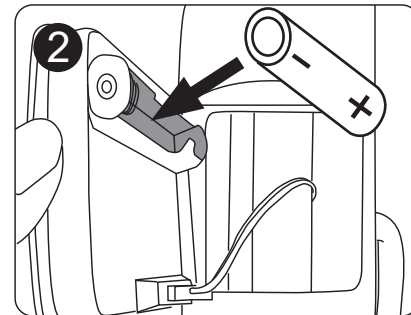
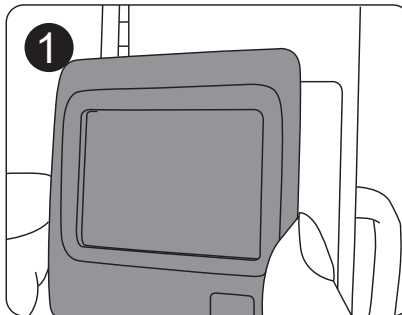
4. Enfin, tournez le bouton de résistance (2) du Mini entraîneur à l'aide de la clé hexagonale (11).





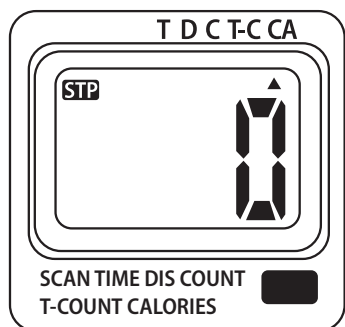
#### 4. Insérer ou remplacer la pile

1. Retirez doucement l'ordinateur d'entraînement du mini entraîneur en le déconnectant de son emplacement. 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 AAA de 1,5 V.
3. Replacez l'ordinateur de formation sur le mini entraîneur.



#### 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 rouge.
2. Les fonctions changent automatiquement après quelques secondes afin que vous puissiez suivre, pendant votre séance, le temps, la distance, le nombre d'exercices et la consommation calorique totale estimée. Si vous préférez une fonction particulière, appuyez sur le bouton rouge jusqu'à ce que vous trouviez la fonction souhaitée et que « SCAN » (RECHERCHE) ne soit pas visible à l'écran.



T	HEURE	Affiche la durée des sessions d'entraînement écoulée depuis le début de l'entraînement.
D	DISTANCE	Comptez la distance en mètres.
C	DÉCOMPTE	Accumule le nombre de mouvements effectués à vélo pendant l'entraînement.
T-C	DÉCOMPTE TOTAL COUNT	Accumule le nombre de mouvements effectués à vélo pendant les différentes sessions. Ce total ne peut pas être remis à zéro, sauf si vous remplacez temporairement la pile.
CA	CALORIES	Estimation de la consommation totale de calories depuis le début de l'entraînement.
SCAN	RECHERCHE	Les fonctions ci-dessus sont affichées successivement pendant 5 secondes.

3. L'ordinateur d'entraînement s'éteint automatiquement lorsqu'aucune action n'a été détectée au bout de quelques minutes.

**Remarque :** 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 à votre condition physique et aux activités sportives que vous comptez pratiquer. Nous vous recommandons également de consulter votre médecin avant de commencer tout nouvel exercice.

#### 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

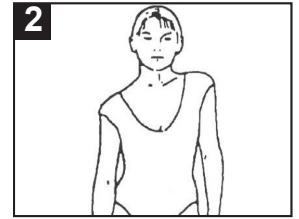
### 1. Exercices pour le cou :

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.



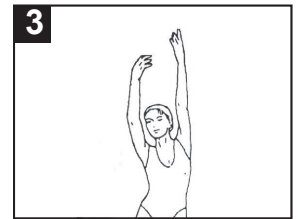
### 2. Exercices pour les épaules :

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



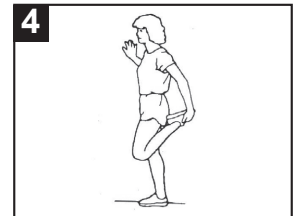
### 3. Exercices pour les bras :

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.



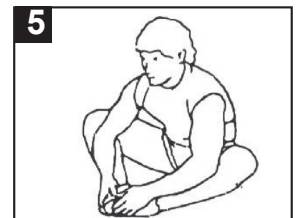
### 4. Exercices pour les cuisses :

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.



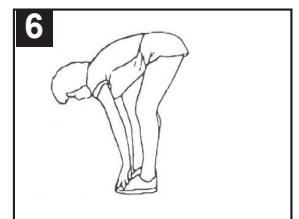
### 5. Exercice intérieur des cuisses :

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.



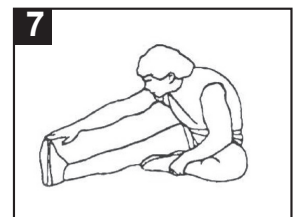
### 6. Exercice pour les bras et les jambes :

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.



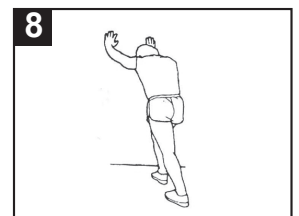
### 7. Exercice pour les genoux :

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. Options d'entraînement

Caractéristiques Générales :

- Vous pouvez déplacer les pédales vers l'avant et vers l'arrière.
- Tournez le bouton de résistance à l'avant du mini entraîneur vers la droite pour pédaler plus fort. Tournez le bouton vers la gauche pour pédaler plus lentement.
- Les sangles de pied des pédales sont réglables en 3 positions.
- Pour régler les sangles de pied, il convient de desserrer les vis et d'ajuster les sangles à la taille souhaitée.

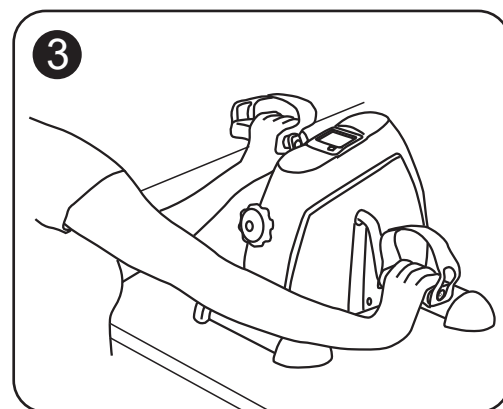
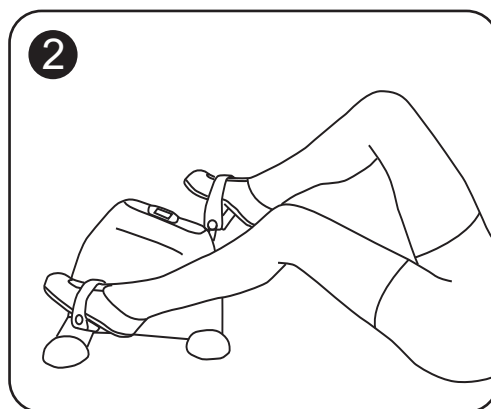
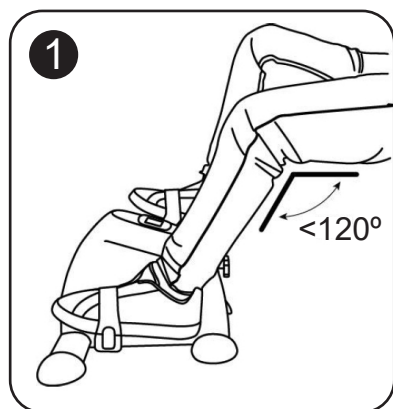
1. Entraînez vos jambes étant assis sur une chaise.

**Remarque 1 :** Les pédales du mini entraîneur sont proches du sol, de sorte que vos pieds risquent fort de toucher le sol si vous êtes assis sur une chaise basse. Il est recommandé de s'asseoir sur une chaise à la bonne hauteur pour faire des exercices.

**Remarque 2 :** Il est recommandé de maintenir l'angle entre la cuisse et le mollet à moins de 120°, sinon le mini entraîneur risque de glisser vers l'avant.

2. Entraînez vos jambes en vous allongeant au sol sur le dos.

3. Entraînez vos bras en plaçant l'appareil sur une table.



## 9. Entretien

1. Le mini entraîneur FW12 nécessite 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.

## 10. Caractéristiques

Numéro de modèle :	Fysic FW12
Poids :	3,9 kg
Dimensions (HxLxP) :	30 x 34 x 39 cm
Classe :	HC (Utilisation en intérieur + faible précision)
La masse corporelle :	Max. 120 kg

## Inhalt

1. Wichtige Sicherheitshinweise .....	11
2. Komponenten im Überblick .....	12
3. Montage.....	12
4. Akku einsetzen oder austauschen.....	13
5. Bedienung des Trainingscomputers .....	13
6. Wichtige Tipps zum Training.....	13
7. Aufwärm- und Abkühlübungen .....	14
8. Trainingsmöglichkeiten .....	15
9. Wartung .....	15
10. Spezifikationen .....	15

### 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.
- 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.
- Achten Sie darauf, dass die Pedale so fest angezogen sind, wie es Ihnen möglich ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie rückwärts in die Pedale treten.
- Stellen Sie das Gerät stabil und eben auf. Wählen Sie einen Ort, an dem keine Lüftungsöffnungen blockiert werden, um eine Überhitzung zu vermeiden. 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.
- Das Produkt stoppt nicht von selbst und dreht sich weiter, bis es zum Stillstand kommt.
- Lagern Sie das Produkt nicht an einem Ort, an dem es direkter Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen oder übermäßiger Feuchtigkeit ausgesetzt ist.

## 2. Komponenten im Überblick

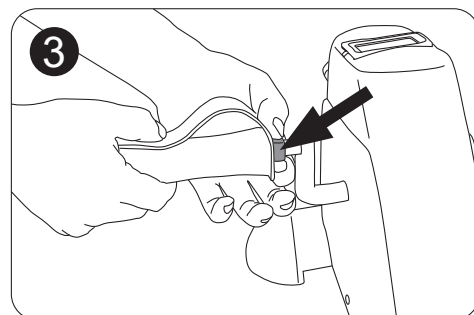
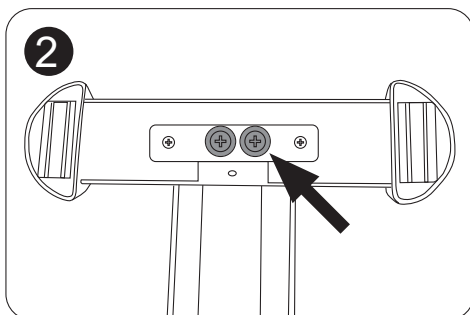
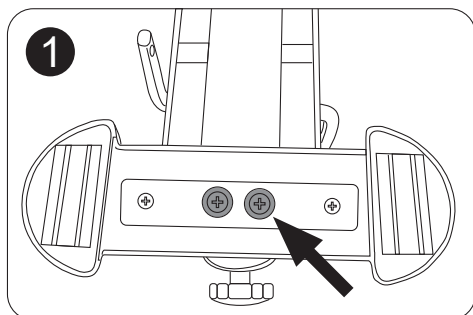


Beschreibung:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1. Linkes Pedal                        | 7. Kurbelarm                    |
| 2. Widerstandsdrehknopf                | 8. Rechtes Pedal                |
| 3. Schraube des Widerstandsdrehknopfes | 9. Hinterer Stabilisator (groß) |
| 4. Vorderer Stabilisator (klein)       | 10. Schraubenschlüssel          |
| 5. Trainingscomputer                   | 11. Sechskantschlüssel          |
| 6. Gerätekorpus                        |                                 |

## 3. Montage

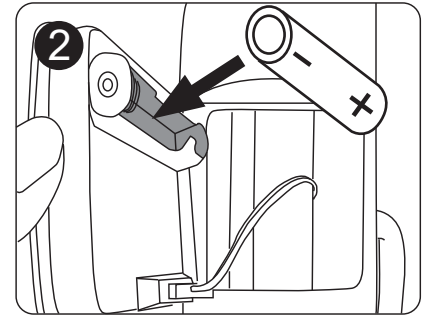
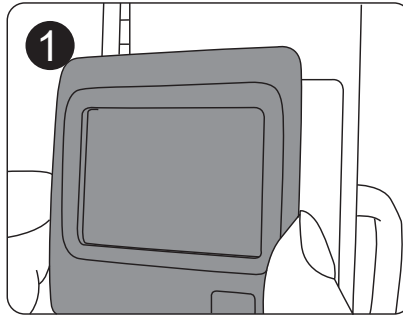
1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (4) mit 2 großen Schrauben und Unterlegscheiben am Gerätekorpus (6).
2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (9) auf die gleiche Weise am Gerätekorpus.
3. Befestigen Sie nun die Pedale (1 und 8). Das rechte Pedal ist mit „R“ gekennzeichnet; bringen Sie es am rechten Ende des Kurbelarms (7) an, der ebenfalls mit „R“ gekennzeichnet ist. Halten Sie das rechte Pedal mit einer Hand und drehen Sie das kleine Teil (durch den Pfeil gekennzeichnet) mit dem Schraubenschlüssel (10) im Uhrzeigersinn.  
Das linke Pedal ist mit „L“ gekennzeichnet; bringen Sie es am linken Ende des Kurbelarms, ebenfalls mit „L“ gekennzeichnet, an.  
Halten Sie das linke Pedal mit einer Hand und drehen Sie das kleine Teil (durch den Pfeil gekennzeichnet) mit dem Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn.  
**Hinweis 1:** Achten Sie darauf, dass das Pedal bei der Montage gerade zum Kurbelarm steht.  
**Hinweis 2:** Achten Sie darauf, dass die Pedale gut befestigt sind. Lose Pedale lösen sich langsam.
4. Schrauben Sie abschließend den Widerstandsregler (2) am Mini-Heimtrainer mit dem Sechskantschlüssel (11) an.





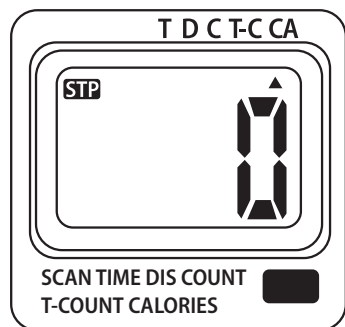
#### 4. Akku einsetzen oder austauschen

1. Ziehen Sie den Trainingscomputer vorsichtig aus seinem Steckplatz im Mini-Heimtrainer heraus. Nehmen Sie den Trainingscomputer nicht vollständig heraus. Das Kabel muss mit dem Computer verbunden bleiben. Das Batteriefach befindet sich hinter dem Trainingscomputer.
2. Setzen Sie eine 1,5VAAA-Batterie ein oder tauschen Sie sie aus.
3. Setzen Sie den Trainingscomputer wieder in den Mini-Heimtrainer ein.



#### 5. Bedienung des Trainingscomputers

1. Der Trainingscomputer schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder wenn Sie die rote Taste drücken.
2. Die Funktionen wechseln nach einigen Sekunden automatisch, sodass Sie während Ihrer Trainingseinheit Zeit, Strecke, Anzahl der Übungen und den geschätzten Gesamtkalorienverbrauch verfolgen können. Wenn Sie eine bestimmte Funktion bevorzugen, dann drücken Sie die rote Taste, bis Sie die gewünschte Funktion gefunden haben und „SCAN“ nicht mehr im Display angezeigt wird.



T	ZEIT	Zeigt die seit Trainingsbeginn verstrichene Zeit der Trainingseinheit an.
D	STRECKE	Zählt die Entfernung in Metern.
C	ZÄHLEN	Zählt die Anzahl der Bewegungen, die während des Trainings beim Radfahren gemacht wurden.
T-C	GESAMT-ZÄHLUNG	Addiert die Anzahl der Bewegungen, die durch das Radfahren während verschiedener Sitzungen gemacht wurden. Diese Summe kann nicht zurückgesetzt werden, es sei denn, Sie nehmen die Batterie vorübergehend heraus.
CA	KALORIEN	Schätzt den gesamten Kalorienverbrauch seit dem Beginn der Trainingseinheit.
SCAN	SCAN	Die oben genannten Funktionen werden nacheinander für 5 Sekunden angezeigt.

3. Der Trainingscomputer schaltet sich nach einigen Minuten, in denen keine Aktion erkannt wurde, automatisch aus.

**Hinweis:** Die Berechnung des Kalorienverbrauchs ist eine Schätzung und darf nicht als medizinisch zuverlässig angesehen werden. Wir empfehlen, Ihren Arzt oder Diätassistenten zu konsultieren, um Ihre Ernährung und Ihren Energieverbrauch in Abhängigkeit von Ihrer körperlichen Verfassung und den geplanten sportlichen Aktivitäten anzupassen. Wir empfehlen ebenfalls, dass Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit einer neuen Übung beginnen.

#### 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

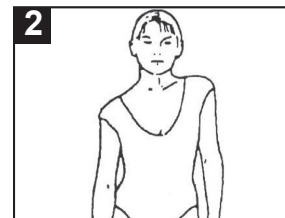
### 1. Nacken:

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.



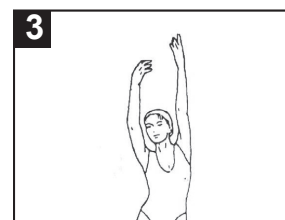
### 2. Schultern:

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



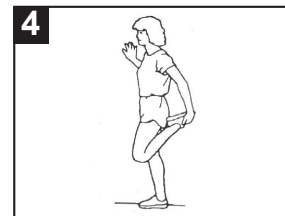
### 3. Arme:

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.



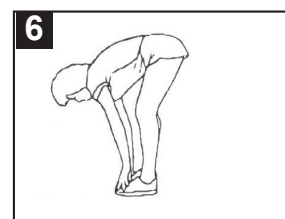
### 5. Schenkelpartien:

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.



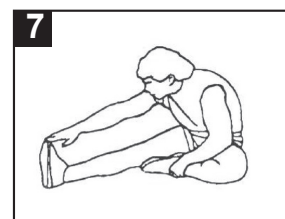
### 6. Oberschenkel und Arme:

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.



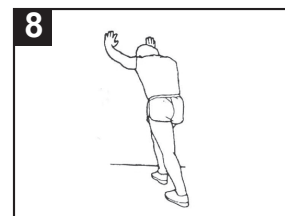
### 7. Knie:

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. Trainingsmöglichkeiten

Allgemein:

- Sie können die Pedale sowohl vorwärts als auch rückwärts bewegen.
- Drehen Sie den Widerstandsregler an der Vorderseite des Mini-Heimtrainers nach rechts, um härter zu treten.  
Drehen Sie den Drehknopf nach links, um leichter zu treten.
- Die Fußschlaufen der Pedale sind in 3 Positionen verstellbar.
- Um die Fußschlaufen einzustellen, lösen Sie die Schrauben und stellen Sie die Schlaufen auf die gewünschte Größe ein.

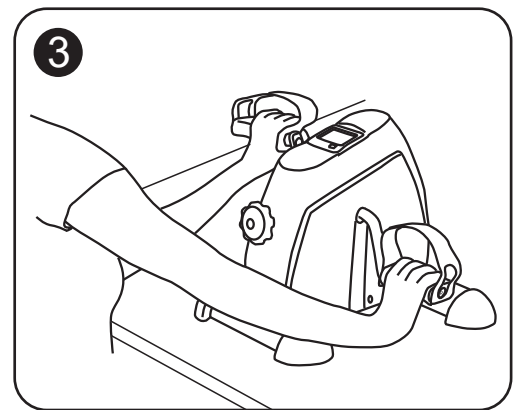
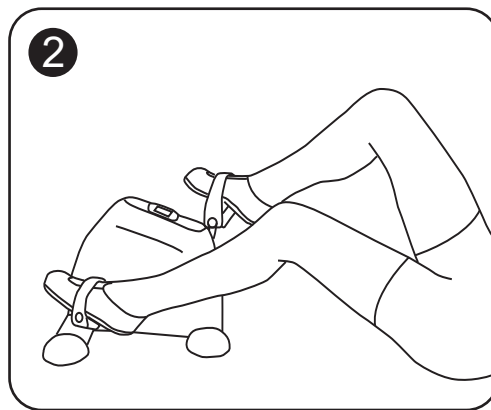
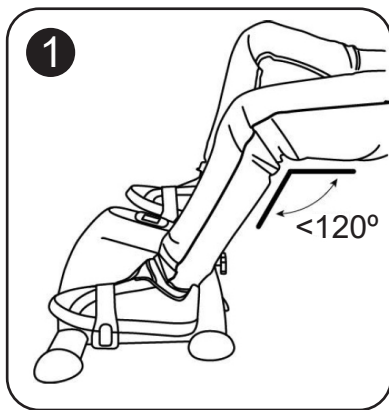
1. Trainieren Sie Ihre Beine, während Sie auf einem Stuhl sitzen.

**Hinweis 1:** Die Pedale des Minitrainers befinden sich in Bodennähe, sodass Ihre Füße sehr wahrscheinlich den Boden berühren, wenn Sie auf einem niedrigen Stuhl sitzen. Wir empfehlen, auf einem Stuhl mit der korrekten Höhe zu sitzen, wenn Sie die Übungen durchführen.

**Hinweis 2:** Wir empfehlen, den Winkel zwischen Oberschenkel und Wade kleiner als  $120^\circ$  zu halten, da der Mini-Heimtrainer sonst nach vorne rutschen kann.

2. Trainieren Sie Ihre Beine, während Sie auf dem Rücken auf dem Boden liegen.

3. Trainieren Sie Ihre Arme, indem Sie das Gerät auf einen Tisch stellen.



## 9. Wartung

1. Der FW12 Mini-Heimtrainer erfordert nur minimale 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.

## 10. Spezifikationen

Modell-Nr.:	Fysic FW12
Gewicht:	3,9 kg
Abmessungen (HxBxT):	30 x 34 x 39 cm
Klasse:	HC (Innenraumnutzung + geringe Genauigkeit)
Körpermasse:	Max. 120kg

## Table of contents

1. Important safety warnings .....	16
2. Overview parts.....	17
3. Assembly.....	17
4. Place or replace the battery.....	18
5. Operation of the training computer .....	18
6. Important training advice .....	18
7. Warm-up and cool-down exercises .....	19
8. Training options .....	20
9. Maintenance .....	20
10. Specifications .....	20

### 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.
- 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.
- Make sure the pedals are as tight as you can possibly make them. This is especially important if you pedal backwards.
- Place the equipment at a stable, flat and levelled surface. Select a placement where no air vent will be blocked to prevent any overheating. 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.
- The product does not stop on its own and keeps turning until it comes to a standstill.
- 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.

## 2. Overview parts



Description:

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. Left pedal               | 7. Crank-arm             |
| 2. Resistance knob          | 8. Right pedal           |
| 3. Resistance knob screw    | 9. Rear stabilizer (big) |
| 4. Front stabilizer (small) | 10. Wrench               |
| 5. Training computer        | 11. Hexagonal wrench     |
| 6. Main body                |                          |

## 3. Assembly

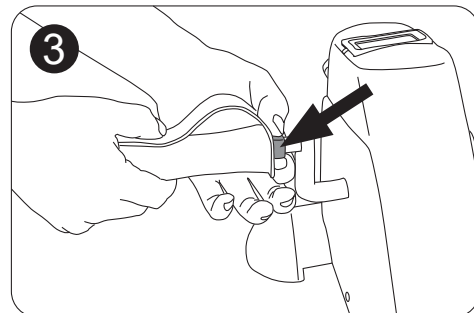
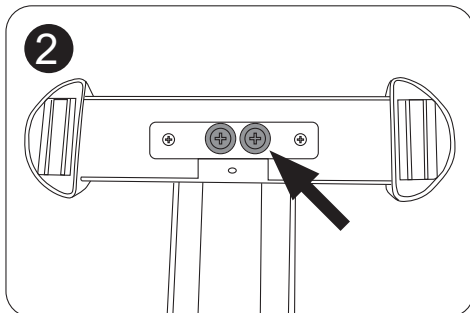
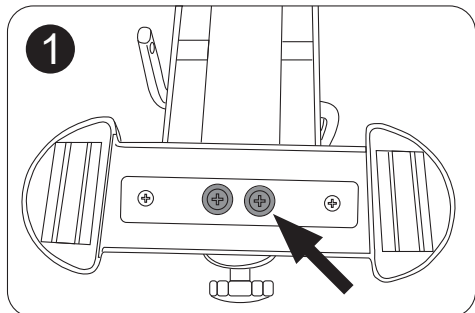
1. Fix the front stabilizer (4) to the main body (6) with 2 big screws and washers.
2. Fix the rear stabilizer (9) to the main body in the same way.
3. Now fix the pedals (1 and 8). The right pedal is marked with 'R', connect it to the right end of the crank arm (7), also marked with 'R'. Hold the right pedal with one hand and turn the small part (indicated by the arrow) clockwise with the wrench (10).

The left pedal is marked with 'L', connect it to the left end of the crank arm, also marked with 'L'. Hold the left pedal with one hand and turn the small part (indicated by the arrow) anti-clockwise with the wrench.

**Note 1:** Make sure the pedal is straight to the crank-arm when you assemble it.

**Note 2:** Make sure that the pedals are secured tight. Loose pedals will slowly come undone.

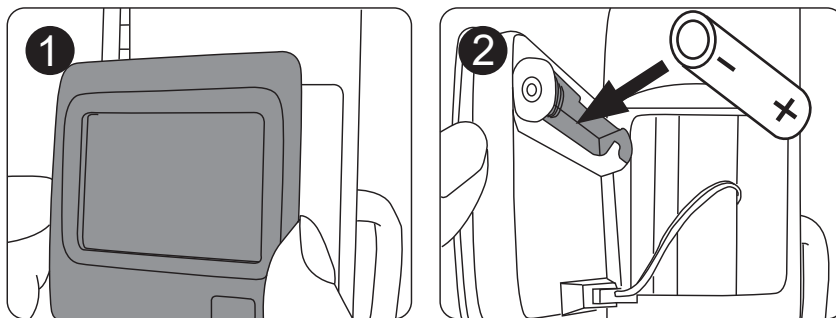
4. Finally, turn the resistance knob (2) on the Mini Trainer using the hexagonal wrench (11).





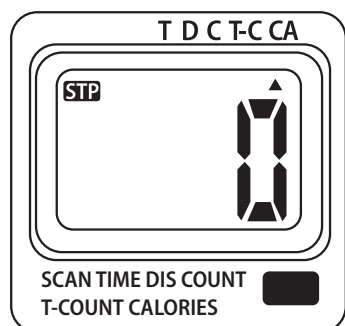
#### 4. Place or replace the battery

1. Gently remove the training computer from the Mini trainer by disconnecting it from its slot. 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 1.5V AAA battery.
3. Place the training computer back at the Mini trainer.



#### 5. Operation of the training computer

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



T	TIME	Displays the time of the training sessions elapsed since the beginning of the training session.
D	DISTANCE	Counts the distance in meters.
C	COUNT	Accumulates the number of movements made by cycling during the workout.
T-C	TOTAL COUNT	Accumulates the number of movements made by cycling during different sessions. This total cannot be reset unless you replace the battery temporarily.
CA	CALORIES	Estimates the total calorie consumption from the beginning of the workout.
SCAN	SCAN	The above functions are displayed consecutively for 5 seconds.

3. The training computer will automatically turn itself off when a few minutes have passed and no action has been detected.

**Note:** 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 your 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.

#### 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 stuck in the moving parts of this device.

## 7. Warm-up and cool-down exercises

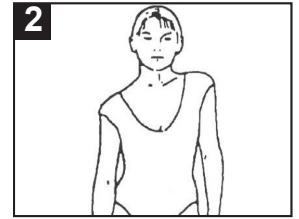
### 1. Neck-exercise:

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.



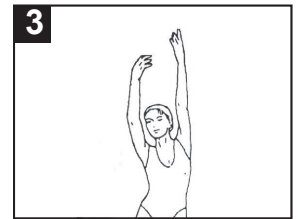
### 2. Shoulder-exercise:

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



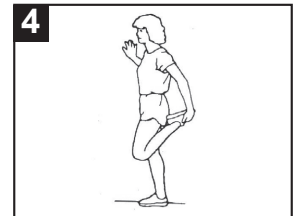
### 3. Arm-exercise:

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



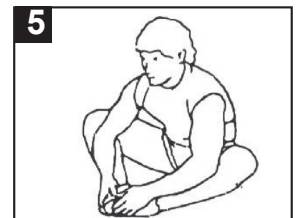
### 4. Thigh-exercise:

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.



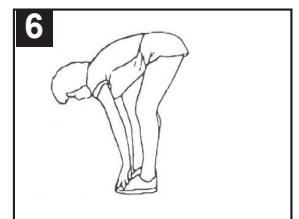
### 5. Inner thigh-exercise:

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.



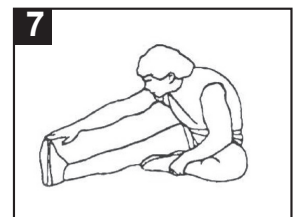
### 6. Upper legs and arms-exercise:

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.



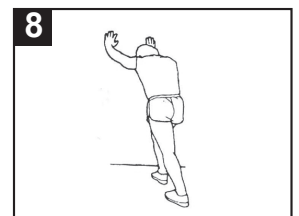
### 7. Knee-exercise:

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. Training options

General:

- You can move the pedals both forward and backwards.
- Turn the resistance knob on the front of the Mini Trainer to the right to pedal harder. Turn the knob to the left to pedal lighter.
- The foot straps of the pedals are adjustable in 3 positions.
- To adjust the foot straps, loosen the screws and adjust the straps to the desired size.

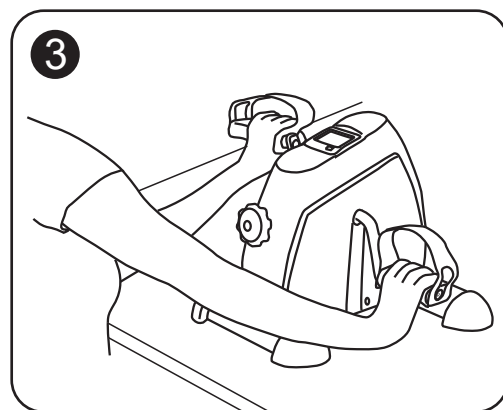
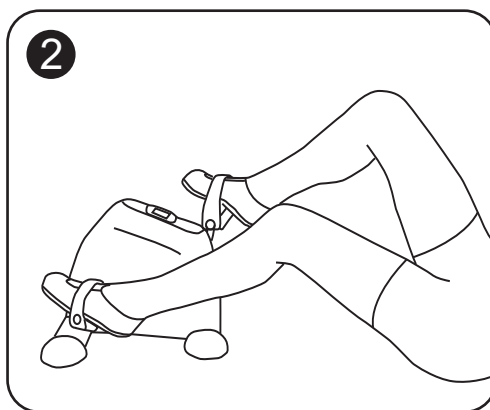
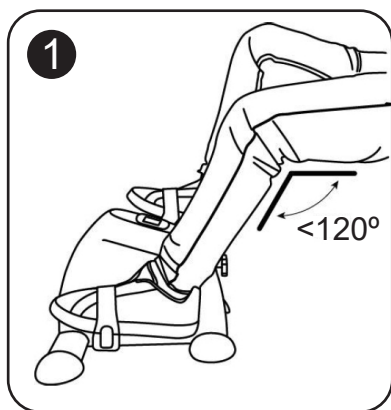
1. Train your legs while sitting on a chair.

**Note 1:** The pedals of the mini trainer are close to the ground so your feet are very likely to touch the ground if you sit on a low height chair. It is recommended to sit on a chair of proper height when doing exercises.

**Note 2:** It's recommended to keep the angle between your thigh and calf less than 120°, otherwise the mini trainer may slide forward.

2. Train your legs while lying on the floor on your back.

3. Train your arms by placing the device on a table.



## 9. Maintenance

1. The FW12 Mini Trainer 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.

## 10. Specifications

Model no.:	Fysic FW12
Weight:	3.9kg
Dimensions (HxWxD):	30 x 34 x 39 cm
Class:	HC (Indoor use + low accuracy)
Body mass:	Max. 120kg

## Sisällysluettelo

1. Tärkeitä turvallisuutta koskevia varoituksia.....	21
2. Osien yleiskuva .....	22
3. Kokoaminen.....	22
4. Pariston asettaminen tai vaihtaminen.....	23
5. Harjoitustietokoneen käyttö.....	23
6. Tärkeä harjoitukseen liittyvä neuvo.....	23
7. Lämmittely- ja jäähdyttelyharjoitukset.....	24
8. Harjoitusvaihtoehdot.....	25
9. Kunnossapito.....	25
10. Tekniset tiedot.....	25

### 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.
- 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.
- Varmista, että polkimet ovat mahdollisimman kireällä. Tämä on erityisen tärkeää, jos poljet taaksepäin.
- Aseta laite vakaalle, tasaiselle ja suoralle pinnalle. Valitse ylikuumentumisen estämiseksi paikka, jossa tuuletusaukot eivät peity. Varmista, että tuotteen molemmilla puolilla on metri tilaa, jotta voit liikkua esteettä.
- 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.
- 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.
- Tuote ei pysähdy itsestään ja liike jatkuu, kunnes se pysäytetään.
- Älä säilytä tuotetta paikassa, jossa se altistuu suoralle auringonvalolle, korkeille lämpötiloille tai kohtuuttomalle kosteudelle.

## 2. Osien yleiskuva

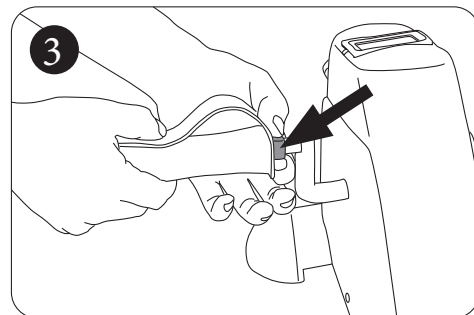
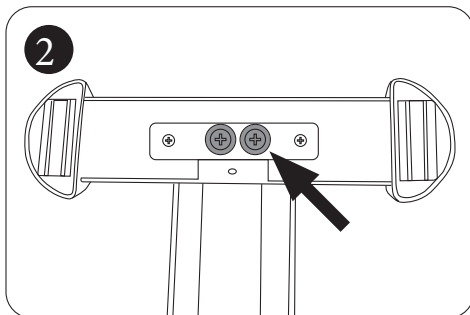
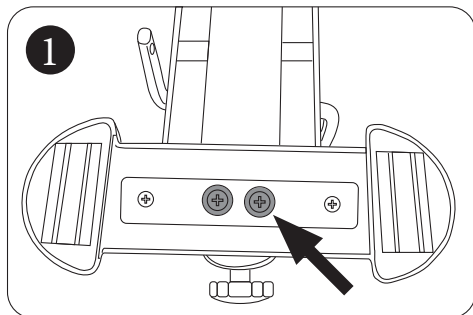


Kuvaus:

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Vasen poljin       | 7. Vipuvarsi           |
| 2. Vastusnuppi        | 8. Oikea poljin        |
| 3. Vastusnupin ruuvi  | 9. Takavakaaja (suuri) |
| 4. Etuvakaaja (pieni) | 10. Avain              |
| 5. Harjoitustietokone | 11. Kuusiokoloavain    |
| 6. Päärunko           |                        |

## 3. Kokoaminen

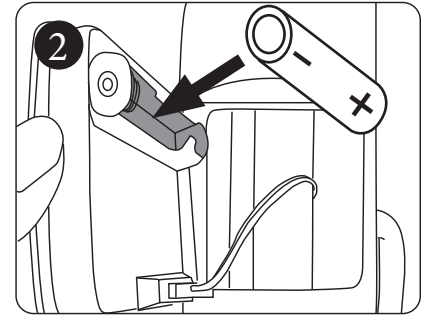
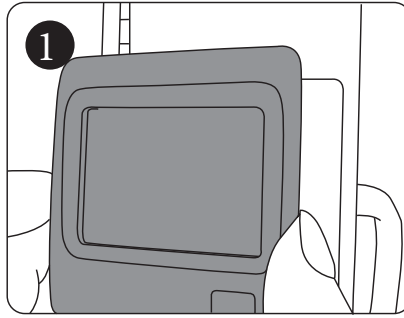
1. Kiinnitä etuvakaaja (4) päärunkoon (6) kahdella suurella ruuvilla ja aluslevyllä.
2. Kiinnitä takavakaaja (9) päärunkoon vastaavalla tavalla.
3. Kiinnitä tämän jälkeen polkimet (1 ja 8). Oikeaan polkimeen on merkitty R, liitä se oikean vipuvarren (7) päähän, jossa on myös merkintä R. Kannattele oikeaa poljinta yhdellä kädellä ja käännä pientä osaa (merkitty nuolella) vastapäivään avaimella (10). Vasempaan polkimeen on merkitty L, liitä se vasemman vipuvarren päähän, jossa on myös merkintä L. Kannattele poljinta yhdellä kädellä ja käännä pientä osaa (merkitty nuolella) vastapäivään avaimella.  
**Huomautus 1:** Make Varmista, että poljin on suorassa vipuvarren kanssa ennen kokoamista.  
**Huomautus 2:** Varmista, että polkimet on kiinnitetty kireälle. Löysät polkimet saattavat irrota hitaasti.
4. Käännä lopuksi minikuntopyörän vastusnuppia (2) kuusiokoloavaimella (11).





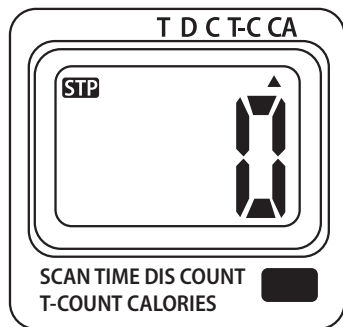
#### 4. Pariston asettaminen tai vaihtaminen

1. Irrota harjoitustietokone varoen minikuntopyörästä irrottamalla se pidikkeestä. Älä irrota harjoitustietokonetta kokonaan. Kaapelin tulee olla liitettynä tietokoneeseen. Paristokotelo sijaitsee harjoitustietokoneen takana.
2. Asenna tai vaihda 1,5 V:n AAA-paristo.
3. Aseta harjoitustietokone takaisin minikuntopyörään.



#### 5. Harjoitustietokoneen käyttö

1. Harjoitustietokone kytkeytyy päälle automaattisesti, kun aloitat kuntoilun, tai kun painat punaista painiketta.
2. Toiminnot vaihtuvat automaattisesti muutaman sekunnin kuluttua, jotta voit seurata aikaa, etäisyyttä harjoitusten määrää ja arvioitua kulutettua kokonaiskalorimäärää harjoituksen aikana. Jos haluat käyttää tiettyä toimintoa, paina punaista painiketta, kunnes olet löytänyt halutun toiminnon, ja näytöllä ei näy SCAN (SKANNAA).



T	AIKA	Näyttää harjoituksen kuluneen ajan harjoituksen alusta.
D	ETÄISYYS	Laskee etäisyyden metreinä.
C	LUKEMA	Laskee harjoituksen aikana tapahtuneiden liikkeiden määrän.
T-C	KOKONAISMÄÄRÄ	Laskee eri harjoitusten aikana tehtyjen liikkeiden kokonaismäärän. Tätä kokonaismäärää ei voi nollata, ellei paristoa irroteta väliaikaisesti.
CA	KALORIMÄÄRÄ	Arvioi kulutettujen kaloreiden kokonaismäärän harjoituksen alusta alkaen.
SCAN	SKANNAA	Yllä näkyvät toiminnot näytetään järjestyksessä peräkkäin viiden sekunnin välein.

3. Harjoitustietokone kytkeytyy automaattisesti pois päältä muutaman minuutin kuluttua, jos mitään toimintoja ei ole havaittu.

**Huomaa:** Kulutettujen kaloreiden kokonaismäärän laskelma on arvio, eikä sitä tule pitää lääketieteellisesti luotettavana. Suosittelemme keskustelemaan lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa ruokavalion ja energiankulutuksen mukauttamiseksi fyysisen kunnon ja kuntoiluharjoitusten perusteella. Suosittelemme myös, että keskustele lääkärisi kanssa ennen uusien harjoitusten aloittamista.

#### 6. Tärkeä harjoitukseen liittyvä neuvo

1. 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.
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 yllärasituksen, lämmittele aina harjoitettavat lihasryhmät venyttelemällä ennen harjoittelua ja jäähdyttele jälkeenpäin. 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. Pue ylläsi mukavat vaatteet ennen laitteen käyttöä, mutta vältä liian löysiä vaatteita, koska ne saattavat juuttua laitteen liikkuviin osiin.

## 7. Lämmittely- ja jäähdyttelyharjoitukset

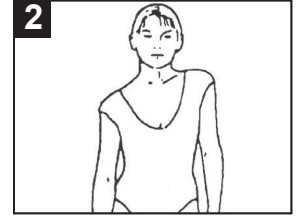
### 1. Harjoitus niskalle:

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.



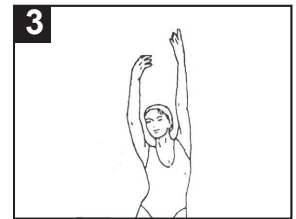
### 2. Harjoitus hartioille:

Nostele vasenta ja oikeaa olkapäätä vuorotellen. Toista muutaman kerran.



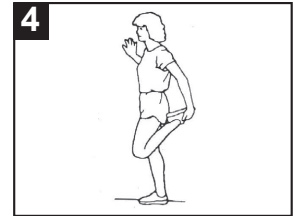
### 3. Venytys käsivarsille:

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



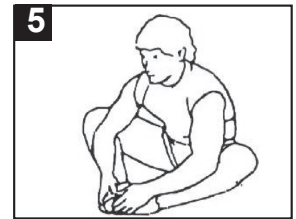
### 4. Reisilihasvenytys:

Tue kehosi seinään asettamalla toinen käsi seinää vasten. Kurota toisella kädellä taaksesi ja vedä vasenta tai oikeaa jalkaterää kohti pakaraa mahdollisimman lähelle. Pidä tämä asento 30 sekuntia ja toista kahdesti molemmille jaloille.



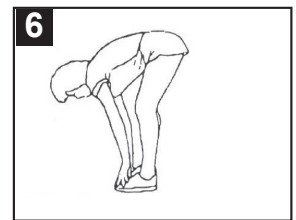
### 5. Sisäreisien venytys:

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.



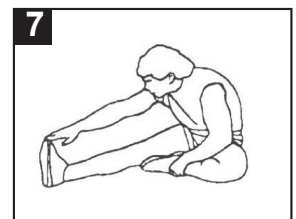
### 6. Jalkojen yläosan ja käsien harjoitus:

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



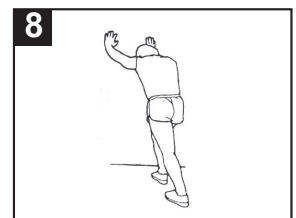
### 7. Harjoitus polville:

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. Harjoitusvaihtoehdot

Yleistä:

- Voit polkea polkimilla sekä eteen- että taaksepäin.
- Voit kasvattaa poljinten vastusta kääntämällä minikuntopyörän edessä olevaa vastusnuppia oikealle. Voit polkea kevyemmin kääntämällä nuppia vasemmalle.
- Poljinten jalkahihnat voidaan säätää kolmeen asentoon.
- Voit säätää jalkahihnoja löysäämällä ruuvit ja säätämällä hihnoja halutun kokoiseksi.

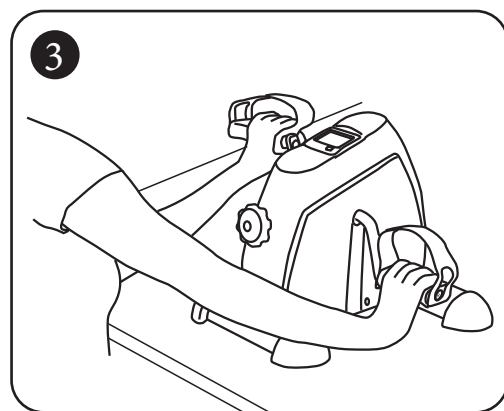
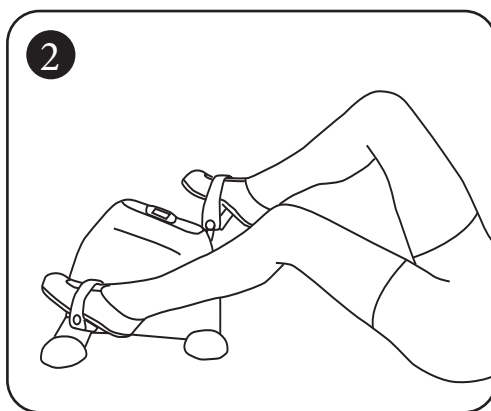
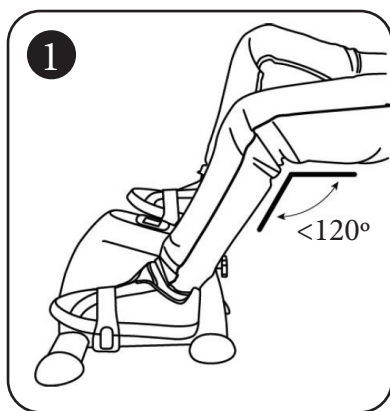
1. Harjoita jalkoja istumalla tuolilla.

**Huomautus 1:** Minikuntopyörän polkimet ovat lähellä lattiaa, joten jalkasi koskettavat todennäköisesti maata, jos istut matalalla tuolilla. Suosittelemme istumaan sopivan korkuisella tuolilla harjoittelun aikana.

**Huomautus 2:** Suosittelemme pitämään reiden ja pohkeen välisen kulman pienempänä kuin 120°, tai muussa tapauksessa minikuntopyörä saattaa liukua eteenpäin.

2. Harjoita jalkoja maata selällä.

3. Harjoita käsivarsia asettamalla laite pöydälle.



## 9. Kunnossapito

1. FW12-minikuntopyörä vaatii erittäin vähän kunnossapitoa.
2. Puhdista tuote hieman kostealla sienellä. Kuivaa puhtaalla kuivalla liinalla.
3. Vältä kosketusta veden kanssa.
4. Vältä pitkäaikaista altistamista auringonvalolle.

## 10. Tekniset tiedot

Mallinro:	Fysic FW12
Paino:	3,9 kg
Mitat (KxLxS):	30 x 34 x 39 cm
Luokka:	HC (sisäkäyttö + pieni tarkkuus)
Kehon paino:	Enint. 120 kg

## Innholdsfortegnelse

1. Viktige sikkerhetsadvarsler .....	26
2. Deleoversikt .....	27
3. Montering.....	27
4. Sette inn eller bytte batteri.....	28
5. Betjening av treningscomputeren .....	28
6. Viktige treningsråd .....	28
7. Oppvarmings- og avslapningsøvelser .....	29
8. Treningsalternativer .....	30
9. Vedlikehold .....	30
10. Spesifikasjoner .....	30

### 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.
- 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.
- Sørg for at pedalene er så stramme som mulig. Dette er spesielt viktig hvis du trækker bakover.
- Plasser utstyret på en stabil, flat og jevn overflate. Velg en plassering hvor ingen luftventiler blokkeres, for å forhindre overoppheting. 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.
- Produktet stopper ikke av seg selv og fortsetter å snu seg til det står stille.
- 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.

## 2. Deleoversikt



Beskrivelse:

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. Venstre pedal             | 7. Krankarm                  |
| 2. Motstandsknott            | 8. Høyre pedal               |
| 3. Motstandsknottskrue       | 9. Bakre stabilisator (stor) |
| 4. Frontstabilisator (liten) | 10. Skiftenøkkel             |
| 5. Treningscomputer          | 11. Sekskantnøkkel           |
| 6. Hoveddelen                |                              |

## 3. Montering

1. Fest frontstabilisatoren (4) til hoveddelen (6) med 2 store skruer og skiver.
2. Fest bakstabilisatoren (9) til hoveddelen på samme måte.
3. Fest deretter pedalene (1 og 8). Høyre pedal er merket med «R», koble den til høyre ende av krankarmen (7), merket med «R». Hold høyre pedal med én hånd og vri den lille delen (indikert med pilen) med klokken med skiftenøkkelen (10).

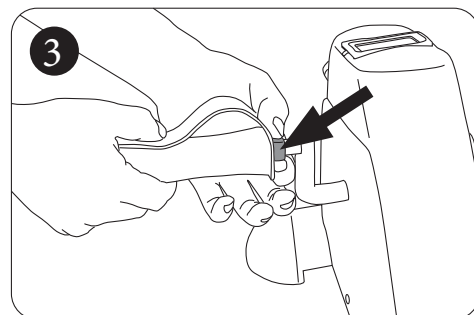
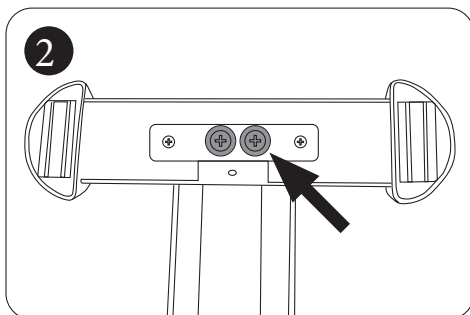
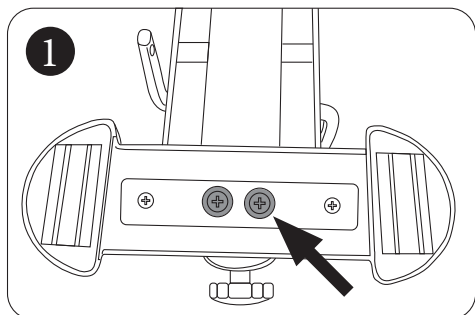
Venstre pedal er merket med «L», koble den til venstre ende av krankarmen, merket med «L».

Hold venstre pedal med én hånd og vri den lille delen (indikert med pilen) mot klokken med skiftenøkkelen.

**Merk 1:** Sørg for at pedalen er rett direkte til sveivarmen når du monterer den.

**Merk 2:** Pass på at pedalene er festet godt. Løse pedaler vil sakte løsne.

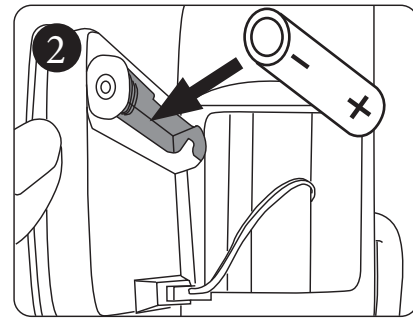
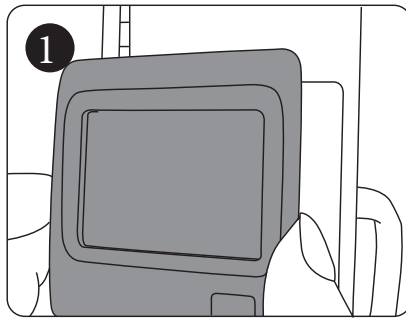
4. Vri til slutt motstandsknotten (2) på Mini Trainer ved hjelp av sekskantnøkkelen (11).





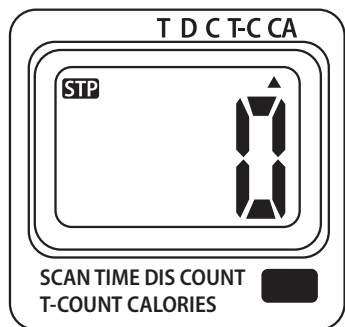
#### 4. Sette inn eller bytte batteri

1. Fjern forsiktig treningscomputeren fra Mini Trainer ved å koble den fra sporet sitt. Ikke ta treningscomputeren helt ut. Kabelen må forbli koblet til computeren. Batterirommet er plassert bak treningscomputeren.
2. Installer eller bytt ut et 1,5 V AAA-batteri.
3. Plasser treningscomputeren tilbake i Mini Trainer.



#### 5. Betjening av treningscomputeren

1. Treningscomputeren slår seg automatisk på når du begynner å trene eller når du trykker på den røde knappen.
2. Funksjonene endres automatisk etter noen sekunder, slik at du under økten kan holde oversikt over tid, distanse, antall øvelser og totalt estimert kaloriforbruk. Hvis du foretrekker en bestemt funksjon, trykker du på den røde knappen til du har funnet ønsket funksjon og «SCAN (SKAN)» ikke vises på skjermen.



T	TID	Viser tiden for treningsøktene som har gått siden begynnelsen av treningsøkten.
D	DISTANSE	Teller avstanden i meter.
C	TELLING	Akkumulerer antall bevegelser som gjøres ved å sykle under treningen.
T-C	TOTAL TELLING	Akkumulerer antall bevegelser som gjøres ved å sykle under forskjellige økter. Denne totalen kan ikke tilbakestilles med mindre du bytter batteriet.
CA	KALORIER	Anslår det totale kaloriforbruket fra begynnelsen av treningen.
SCAN	SKANNE	Funksjonene ovenfor vises fortløpende i 5 sekunder.

3. Treningscomputeren slår seg automatisk av når det har gått noen minutter uten at noen handling har blitt oppdaget.

**Merk:** Beregningen av forbrente kalorier er et estimat og bør ikke anses som medisinsk pålitelig. Vi foreslår at du konsulterer med lege eller ernæringsfysiolog for å tilpasse kostholdet og energiforbruket ditt avhengig av din fysiske tilstand, og de sportslige aktivitetene du har tenkt å utføre. Vi anbefaler også at du konsulterer med lege før du begynner med ny trening.

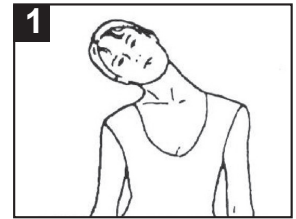
#### 6. Viktige treningsråd

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 mens du bruker denne enheten, men unngå altfor brede klær siden tøy kan sette seg fast i de bevegelige delene på enheten.

## 7. Oppvarmings- og avslapningsøvelser

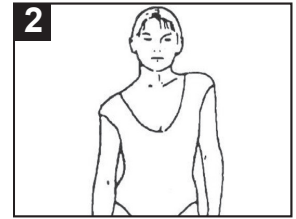
### 1. Trening av nakke:

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.



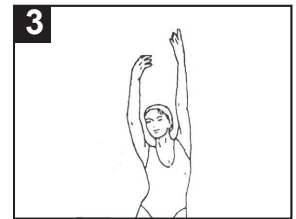
### 2. Skulderøvelse:

Hev venstre og høyre skulder vekselvis. Gjenta flere ganger.



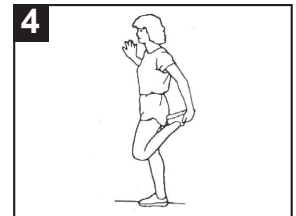
### 3. Trening av arm:

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



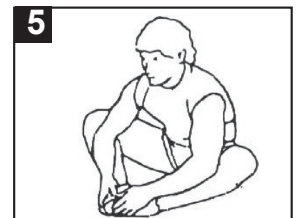
### 4. Trening av lår:

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 posisjonen i 30 sekunder og gjenta to ganger per ben.



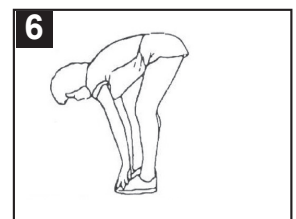
### 5. Trening av indre lår:

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.



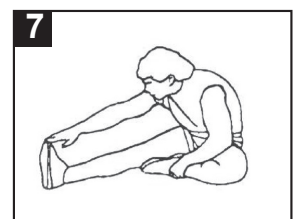
### 6. Trening av øvre ben og armer:

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.



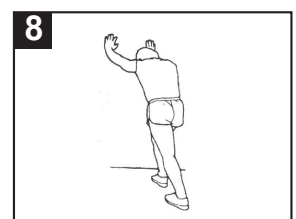
### 7. Trening av kne:

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. Treningsalternativer

Generelt:

- Du kan flytte pedalene både forover og bakover.
- Vri motstandsknotten foran på Mini Trainer til høyre for å trække hardere. Vri knotten til venstre for å trække lettere.
- Fotstroppene til pedalene er justerbare i 3 posisjoner.
- For å justere fotstroppene, løsner du skruene og juster stroppene til ønsket størrelse.

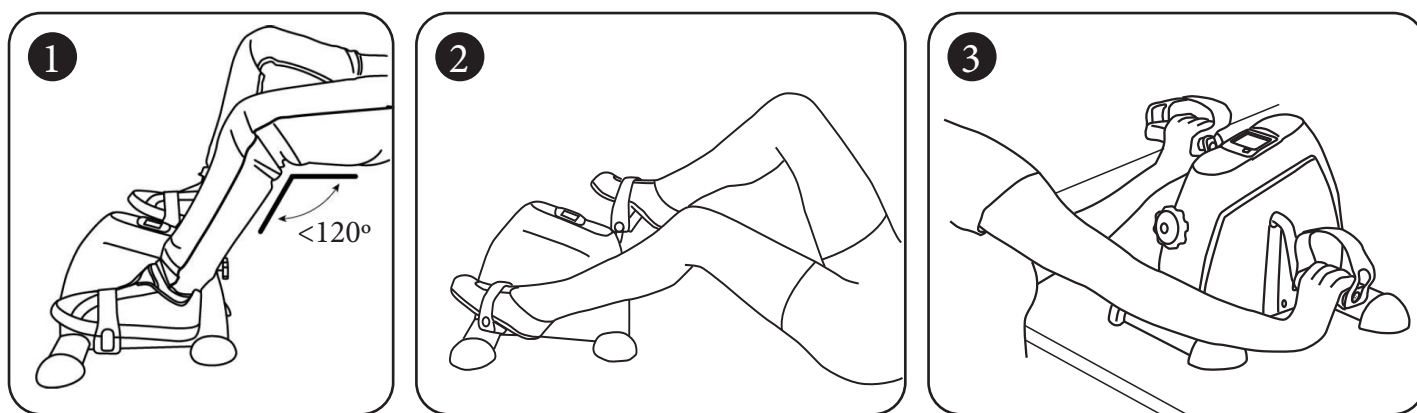
1. Tren bena mens du sitter på en stol.

**Merk 1:** Pedalene på Mini Trainer er nær bakken, derfor er det høy sannsynlighet for at føttene berører bakken hvis du sitter på en stol med lav høyde. Det anbefales å sitte på en stol i riktig høyde når du gjør øvelser.

**Merk 2:** Det anbefales å holde vinkelen mellom låret og leggen mindre enn  $120^\circ$ , ellers kan Mini Trainer gli fremover.

2. Tren bena mens du ligger på gulvet på ryggen.

3. Tren armene dine ved å plassere enheten på et bord.



## 9. Vedlikehold

1. FW12 Mini Trainer krever minimalt med 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.

## 10. Spesifikasjoner

Modellnr.:	Fysic FW12
Vekt:	3,9 kg
Dimensjoner (HxBxD):	30 x 34 x 39 cm
Klasse:	HC (innendørs bruk + lav nøyaktighet)
Kroppsmasse:	Maks 120 kg

## Innehållsförteckning

1. Viktiga säkerhetsföreskrifter .....	31
2. Översikt över delar .....	32
3. Montering.....	32
4. Sätta i eller byta ut batteriet.....	33
5. Användning av träningsdatorn.....	33
6. Viktiga träningsråd.....	33
7. Övningar för uppvärmning och nedvarvning.....	34
8. Träningsalternativ .....	35
9. Underhåll .....	35
10. Specifikationer.....	35

### 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.
- 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.
- Se till att pedalerna är så hårt åtdragna som möjligt. Detta är särskilt viktigt om du trampar bakåt.
- Placera utrustningen på ett stabilt, plant och jämnt underlag. Välj en plats där inga ventilationsöppningar blockeras för att förhindra överhettning. 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 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 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.
- Produkten stannar inte av sig själv utan fortsätter att snurra sig tills den stannar.
- Förvara inte produkten på en plats där den exponeras för direkt solljus eller där den utsätts för höga temperaturer eller hög luftfuktighet.

## 2. Översikt över delar

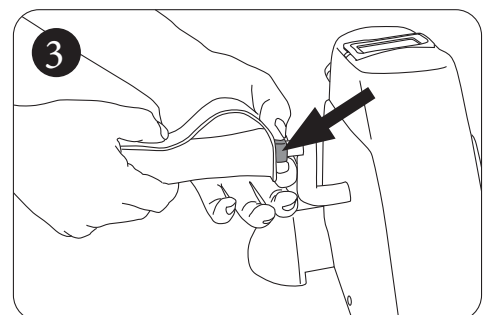
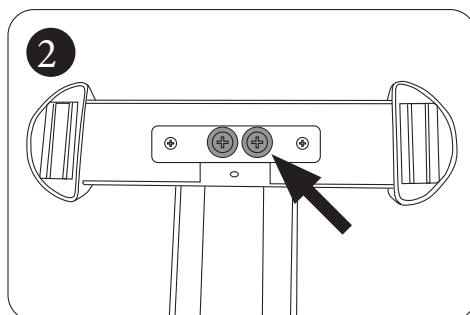
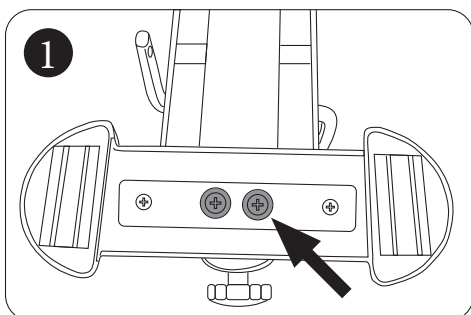


Beskrivning:

- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. Vänster pedal               | 7. Vevarm                    |
| 2. Motståndsvred               | 8. Höger pedal               |
| 3. Skruv till motståndsvred    | 9. Bakre stabilisator (stor) |
| 4. Främre stabilisator (liten) | 10. Skiftnyckel              |
| 5. Träningsdator               | 11. Sexkantnyckel            |
| 6. Huvudenhets                 |                              |

## 3. Montering

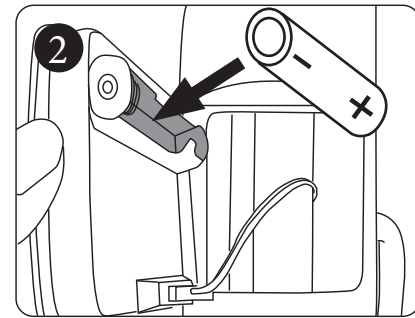
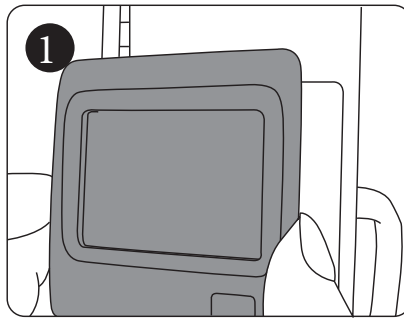
1. Fäst den främre stabilisatorn (4) på huvuddelen (6) med två stora skruvar och brickor.
2. Fäst den bakre stabilisatorn (9) på huvuddelen på samma sätt.
3. Fäst pedalerna (1 och 8). Den högra pedalen är märkt med "R". Anslut den till den högra änden av vevarmen (7), som också är märkt med "R". Håll höger pedal med en hand och vrid den lilla delen (som visas med pilen) medurs med skiftnyckeln (10). Den vänstra pedalen är märkt med "L". Anslut den till den vänstra änden av vevarmen, som också är märkt med "L". Håll vänster pedal med en hand och vrid den lilla delen (som visas med pilen) moturs med skiftnyckeln.  
**Obs 1:** Kontrollera att pedalen är rakt mot vevarmen när du monterar den.  
**Obs 2:** Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast. Lösa pedaler kommer sakta att lossna.
4. Vrid slutligen på motståndsvredet (2) på träningsmaskinen med hjälp av sexkantnyckeln (11).





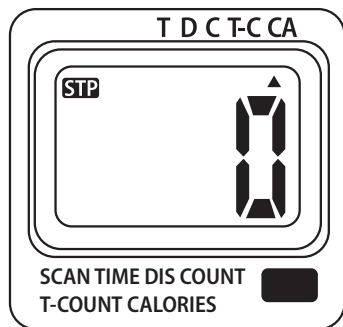
#### 4. Sätta i eller byta ut batteriet

1. Ta försiktigt bort träningsdatorn från träningsmaskinen genom att koppla bort den från uttaget. Ta inte ut träningsdatorn helt. Kabeln måste sitta kvar i datorn. Batterifacket finns bakom träningsdatorn.
2. Sätt i eller byt ut ett 1,5-volts AAA-batteri.
3. Sätt tillbaka träningsdatorn på träningsmaskinen.



#### 5. Användning av träningsdatorn

1. Träningsdatorn slås på automatiskt när du börjar träna eller när du trycker på den röda knappen.
2. Funktionerna ändras automatiskt efter ett par sekunder så att du under passet kan hålla koll på tid, sträcka, antal tramptag och den totala beräknade kaloriförbränningen. Om du föredrar en speciell funktion trycker du på den röda knappen tills du har hittat önskad funktion och "SCAN" (SKANNA) inte visas på displayen.



T	TID	Visar träningspassens tid sedan dess början.
D	AVSTÅND	Visar sträckan i meter.
C	RÄKNEVERK/ ANTAL	Visar det ackumulerade antalet tramptag under träningspasset.
T-C	TOTALT ANTAL	Visar det ackumulerade antalet tramptag under olika träningspass. Detta antal kan endast återställas genom att tillfälligt ta ur batteriet.
CA	KALORIER	Visar en uppskattning av antalet kalorier som har förbränts sedan träningspassets början.
SCAN	SKANNA	Ovanstående funktioner visas efter varandra i fem sekunder.

3. Träningsdatorn stänger automatiskt av sig själv när det har gått några minuter utan rörelse.

**Obs:** Beräkningen av förbrända kalorier är en uppskattning och ska inte anses vara medicinskt tillförlitlig. Vi föreslår att du rådfrågar din läkare eller dietist för att anpassa din kost och energiförbrukning efter på din fysiska kondition och de fysiska aktiviteter du tänker delta i. Vi rekommenderar även att du rådgör med din läkare innan du inleder någon ny träning.

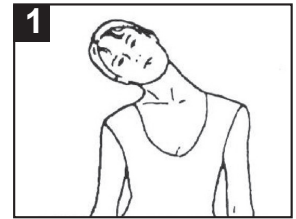
#### 6. Viktiga träningsråd

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 den här enheten, men undvik för pösiga kläder eftersom tyget kan fastna i enhetens rörliga delar.

## 7. Övningar för uppvärmning och nedvarvning

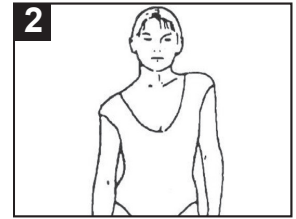
### 1. Nacke:

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.



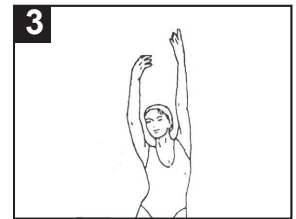
### 2. Axlar:

Lyft vänster och höger axel växelvis. Upprepa flera gånger.



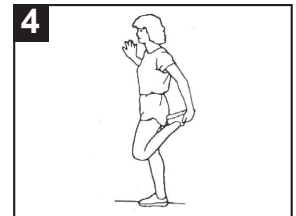
### 3. Armar:

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



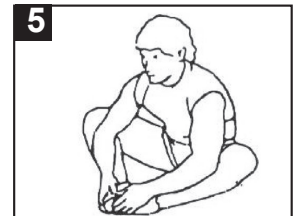
### 4. Lår:

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 rumpen som möjligt. Håll denna position i 30 sekunder och upprepa två gånger per ben.



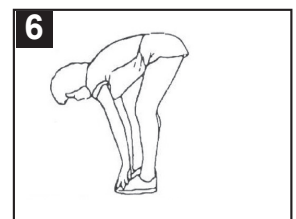
### 5. Lårens insida:

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.



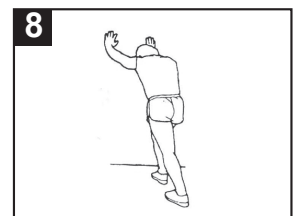
### 7. Knän:

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. Träningsalternativ

Allmänt:

- Pedalerna kan trampas både framåt och bakåt.
- Vrid motståndsvredet på träningsmaskinens framsida åt höger för att få mer motstånd. Vrid vredet åt vänster för att få mindre motstånd.
- Pedalernas fotremmar går att justera i tre olika lägen.
- För att justera fotremmarna lossar du skruvarna och justerar remmarna till önskad storlek.

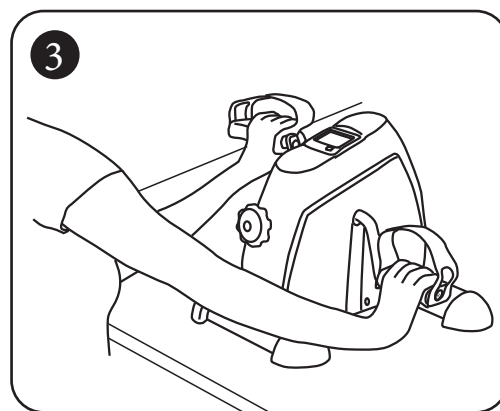
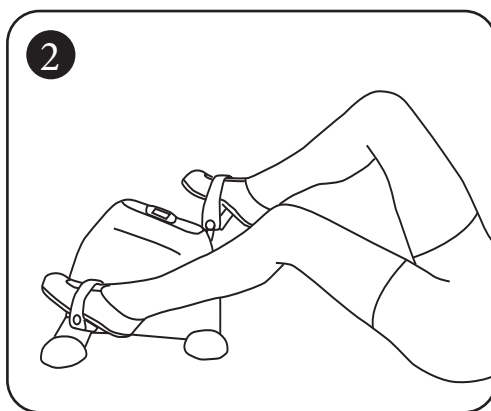
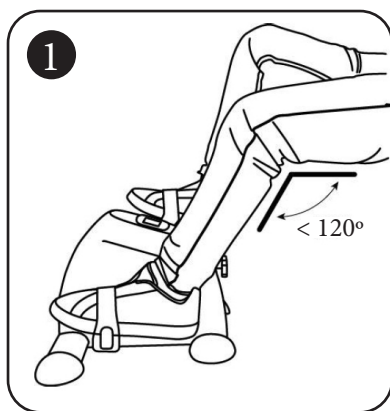
1. Träna benen medan du sitter på en stol.

**Obs 1:** Träningsmaskinens pedaler är nära golvet, så det är mycket troligt att dina fötter nuddar golvet om du sitter på en låg stol. Vi rekommenderar att sitta på en stol som är lagom hög under träningen.

**Obs 2:** Vi rekommenderar att vinkeln mellan låret och vaden är mindre än 120 grader, annars finns det risk att träningsmaskinen glider framåt.

2. Träna benen medan du ligger på rygg på golvet.

3. Träna armarna genom att placera enheten på ett bord.



## 9. Underhåll

1. Träningsmaskinen FW12 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.

## 10. Specifikationer

Modellnr:	Fysic FW12
Vikt:	3,9 kg
Mått (H x B x D):	30 x 34 x 39 cm
Klass:	HC (inomhusbruk + låg precision)
Kroppsvikt:	Högst 120 kg

## Indholdsfortegnelse

1. Vigtige sikkerhedsadvarsler.....	35
2. Oversigt over dele .....	36
3. Montering.....	36
4. Indsæt eller udskift batteriet .....	37
5. Betjening af træningscomputeren.....	37
6. Vigtige træningsråd .....	37
7. Opvarmnings- og nedkølingsøvelser.....	38
8. Træningsmuligheder.....	39
9. Vedligeholdelse .....	39
10. Specifikationer.....	39

### 1. Vigtige sikkerhedsadvarsler

- Læs alle instruktionerne i denne vejledning, før du bruger produktet. Følg alle advarsler og instruktioner 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 handicappede personer kun at bruge dette produkt under opsyn af kvalificerede personer.
- Lad ikke børn være på eller i nærheden af 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 godt fastspændt, eller om der er revner eller skarpe kanter, som kan føre til fysiske skader.
- Sørg for, at pedalerne er så stramme, som du overhovedet kan gøre dem. Dette er især vigtigt, hvis du træder baglæns i pedalerne.
- Placer udstyret på et stabilt, fladt og jævnt underlag. Vælg en placering, hvor ingen luftudluftning vil blive blokeret for at undgå overophedning. Sørg for, at der er 1 meter plads på hver side af produktet, så du kan 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.
- Bær altid beskyttende og behageligt tøj, når du bruger træningsudstyret. Brug fortrinsvis sports- eller aerobicsko. Bær IKKE løstsiddende tøj, da det kan blive fanget i produktet.
- Hold hænder, fødder og løst tilbehør væk fra bevægelige dele.
- Du må ikke stå på pedalerne. Pedalerne er ikke beregnet 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.
- Produktet stopper ikke af sig selv og bliver ved med at dreje, indtil det går i stå.
- 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.

## 2. Oversigt over dele

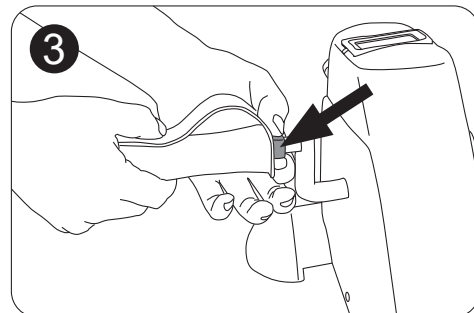
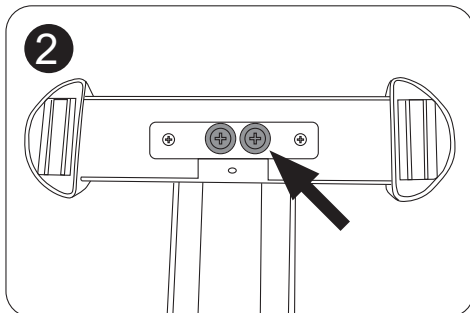
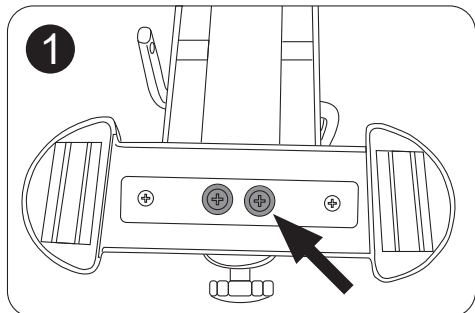


Beskrivelse:

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1. Venstre pedal                 | 7. Krumtapaksel                 |
| 2. Modstandsknap                 | 8. Højre pedal                  |
| 3. Skruer til modstandsknap      | 9. Bagerste stabilisator (stor) |
| 4. Forreste stabilisator (lille) | 10. Skruenøgle                  |
| 5. Træningscomputer              | 11. Sekskantnøgle               |
| 6. Hoveddel                      |                                 |

## 3. Montering

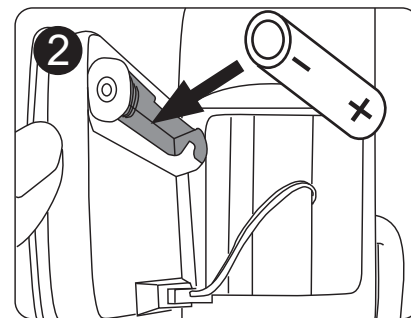
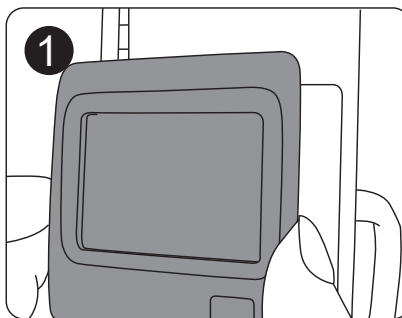
1. Fastgør den forreste stabilisator (4) til hovedhuset (6) med 2 store skruer og spændeskiver.
2. Fastgør den bageste stabilisator (9) til hovedhuset på samme måde.
3. Fastgør nu pedalerne (1 og 8). Den højre pedal er mærket med "R". Tilslut den til højre ende af krumtapakslen (7), som også er mærket med "R". Hold den højre pedal med den ene hånd, og drej den lille del (angivet med pilen) med uret med skruenøglen (10). Den venstre pedal er markeret med "L". Tilslut den til venstre ende af krumtapakslen, som også er markeret med "L". Hold den venstre pedal med den ene hånd, og drej den lille del (angivet med pilen) mod uret med skruenøglen.  
**Note 1:** Sørg for, at pedalen er lige ud for krumtapakslen, når du samler den.  
**Note 2:** Sørg for, at pedalerne er fastgjort. Løse pedaler vil langsomt løsne sig.
4. Til sidst skal du dreje modstandsknappen (2) på minitræneren ved hjælp af sekskantnøglen (11).





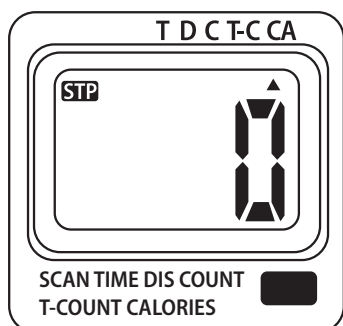
#### 4. Indsæt eller udskift batteriet

1. Fjern forsigtigt træningscomputeren fra minitræneren ved at tage den ud af sin holder. Du må ikke tage træningscomputeren helt ud. Kablet skal forblive fastgjort til computeren. Batterirummet er placeret bag træningscomputeren.
2. Indsæt eller udskift et 1,5 V AAA-batteri.
3. Sæt træningscomputeren tilbage i minitræneren.



#### 5. Betjening af træningscomputeren

1. Træningscomputeren tændes automatisk, når du begynder at træne, eller når du trykker på den røde knap.
2. Funktionerne skifter automatisk efter et par sekunder, så du under din træning kan holde styr på tid, distance, antal øvelser og den samlede estimerede kalorieforbrænding. Hvis du foretrækker en bestemt funktion, skal du trykke på den røde knap, indtil du har fundet den ønskede funktion, og "SCAN" ikke er synlig i displayet.



T	TID	Viser den tid, der er gået siden træningssessionens begyndelse.
D	DISTANCE	Tæller distancen i meter.
C	TÆLLING	Akkumulerer antallet af bevægelser, der udføres ved cykling under træningen.
T-C	SAMLET TÆLLING	Akkumulerer antallet af bevægelser, der udføres ved cykling under forskellige sessioner. Denne tælling kan ikke nulstilles, medmindre du udskifter batteriet midlertidigt.
CA	KALORIER	Estimerer den samlede kalorieforbrænding fra starten af træningen.
SCAN	SCAN	Ovenstående funktioner vises efter hinanden i 5 sekunder.

3. Træningscomputeren slukker automatisk, når der er gået et par minutter, og der ikke er registreret nogen aktivitet.

**Bemærk:** Beregningen af forbrændte kalorier er et skøn og bør ikke betragtes som lægeligt 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.

#### 6. Vigtige træningsråd

1. Undgå overdreven belastning af din krop. Træn ikke, 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 overbelastningsskader bør du altid strække ud for at varme de muskelgrupper, du træner, op før du træner, og køle ned bagefter. Flere af disse 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 dette apparat, men undgå alt for løstsiddende tøj, da stoffet kan sætte sig fast i apparatets bevægelige dele.

## 7. Opvarmnings- og nedkølingsøvelser

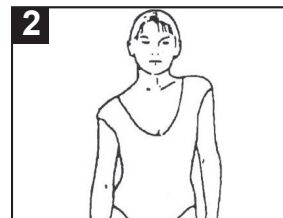
### 1. Øvelse til nakke:

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.



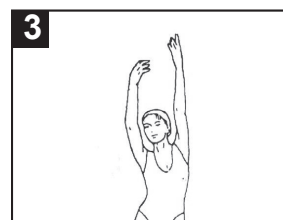
### 2. Øvelse til skuldre:

Løft skiftevis din venstre og højre skulder. Gentag flere gange.



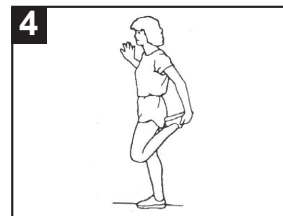
### 3. Øvelse til arme:

Stræk skiftevis venstre arm og højre arm op mod loftet, indtil du mærker en komfortabel 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.



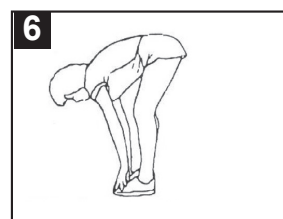
### 5. Øvelse til inderlår:

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 til 40 sekunder.



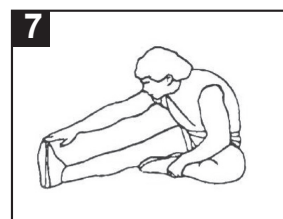
### 6. Øvelse til øvre ben og arme:

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



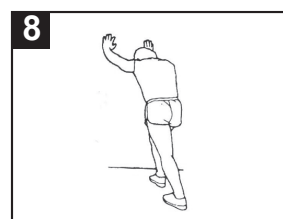
### 7. Øvelse til knæ:

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 gentage den med venstre ben.



### 8. Øvelse til lægge:

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



## 8. Træningsmuligheder

Generelt:

- Du kan bevæge pedalerne både fremad og baglæns.
- Drej modstandsknappen på forsiden af minitræneren til højre for at træde hårdere i pedalerne. Drej knappen til venstre for at træde lettere i pedalerne.
- Pedalernes fodremme kan justeres i 3 positioner.
- For at justere fodremmene skal du løsne skruerne og justere remmene til den ønskede størrelse.

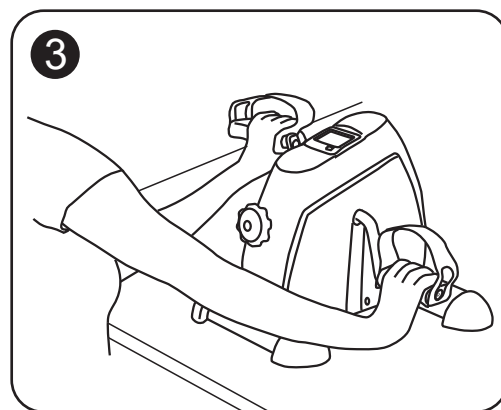
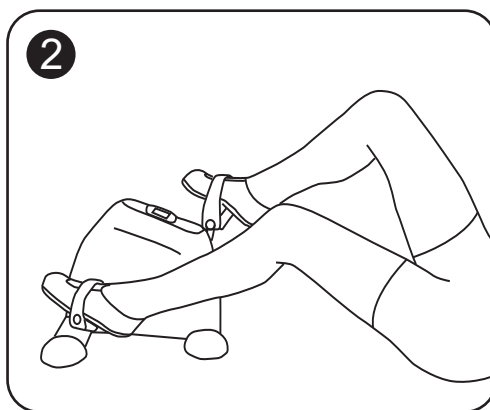
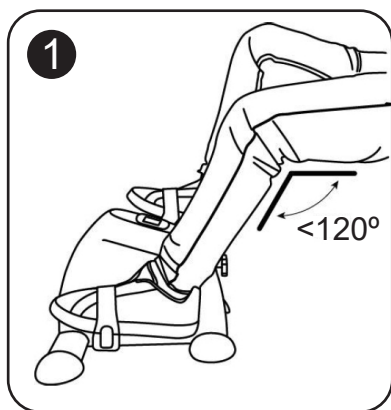
1. Træn dine ben, mens du sidder på en stol.

**Note 1:** Pedalerne på minitræneren er tæt på jorden, så dine fødder vil med stor sandsynlighed røre jorden, hvis du sidder på en stol med lav højde. Det anbefales at sidde på en stol i en passende højde, når du laver øvelser.

**Note 2:** Det anbefales at holde vinklen mellem lår og læg mindre end 120°, da minitræneren ellers kan glide fremad.

2. Træn dine ben, mens du ligger på gulvet på ryggen.

3. Træn dine arme ved at stille apparatet på et bord.



## 9. Vedligeholdelse

1. FW12-minitræneren kræver minimal vedligeholdelse.
2. Rengør produktet med en let fugtig svamp. Tør med en ren, tør klud.
3. Undgå kontakt med vand.
4. Undgå længerevarende udsættelse for solen.

## 10. Specifikationer

Model Nr.:	Fysic FW12
Vægt:	3,9 kg
Mål (H x B x D):	30 x 34 x 39 cm
Klasse:	HC (indendørs brug + lav nøjagtighed)
Kropsmasse:	Maks. 120 kg







 <p>Service</p>		<p>WWW.FYSIC.NL SERVICE@FYSIC.NL</p>	
 <p>Help</p>			<p>Commaxx B.V., Wiebachstraat 37 6466 NG Kerkrade, The Netherlands</p>

