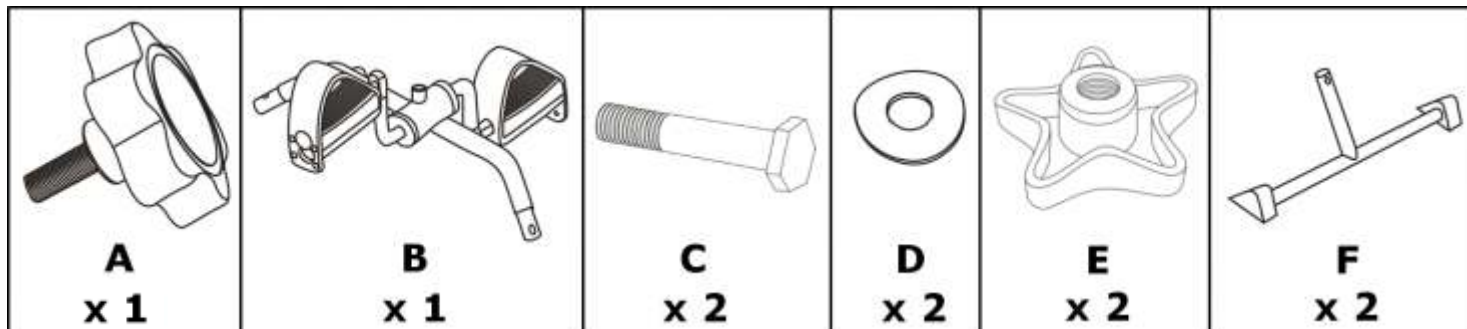
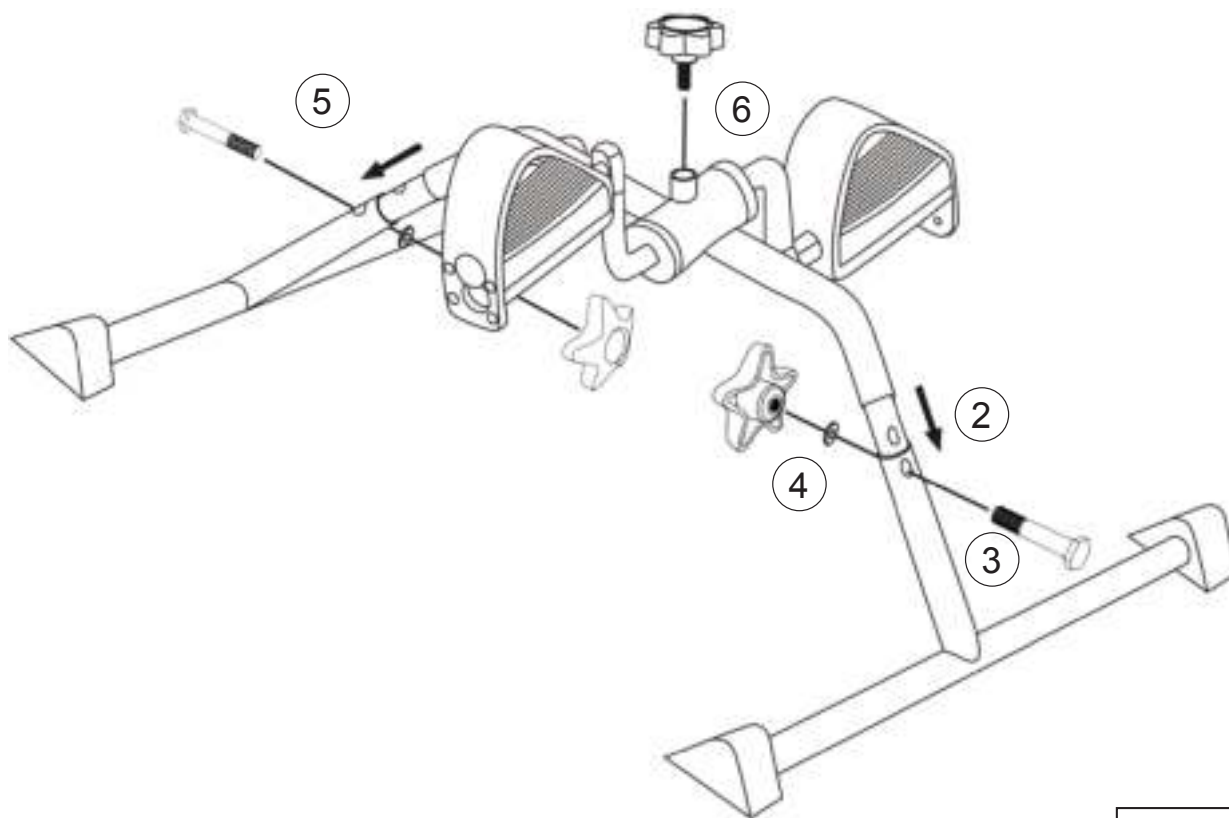


## FW-8 oefenfietsje



1. Haal alle onderdelen uit de verpakking en controleer aan de hand van bovenstaand overzicht of alle onderdelen aanwezig zijn.
2. Schuif een zijde van de oefenfiets (B) over de opstaande buis van een van de T-vormige standaarden (F) en zorg dat de gaten van de opstaande buis op dezelfde hoogte zitten als de gaten in de oefenfiets.
3. Duw een van de bouten (C) van buiten af door de gaten en zorg dat de 6-kantige kop van de bout in de 6-hoekige vorm van de voorgeboorde opening valt.
4. Schuif aan de andere zijde een ringetje (D) over de schroefdraad van de bout (C) en draai hier een van de stervormige moeren (E) op.
5. Herhaal stap 2 t/m 4 voor de andere zijde van het oefenfietsje.
6. Draai de stelschroef (A) boven in de trapas. Met deze stelschroef stelt u de FW-8 in: rechtsom draaien = zwaar trappen, linksom draaien = licht trappen.



**NOOIT** op de pedalen gaan staan.

Maximum trapgewicht: 60Kg.

Stop direct met oefenen als u zich draaiërig of niet goed voelt.

Zorg dat het oefenfietsje op een stevige ondergrond of tafel staat.

Het oefenfietsje is ook geschikt voor bediening met de hand. Plaats hiertoe het oefenfietsje op een stevige tafel zonder kleed.

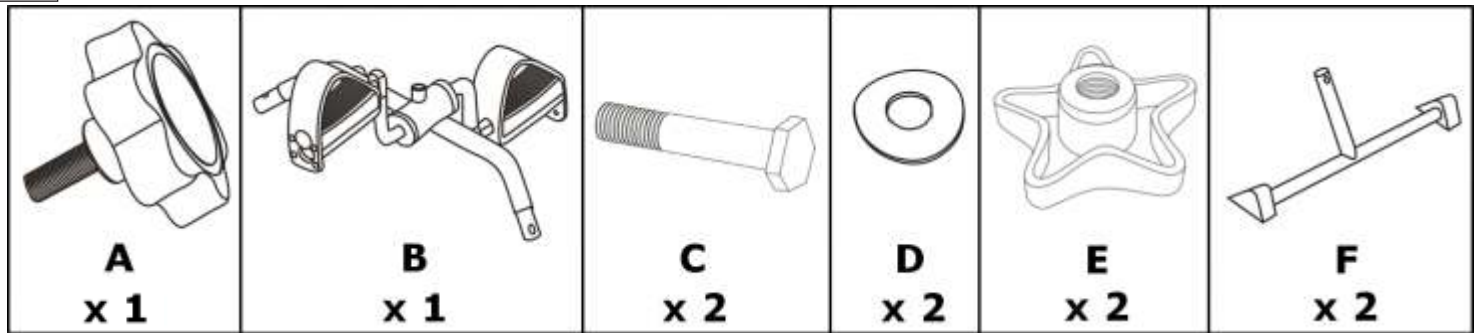
Tijdens gebruik kan de trapasbehuizing warm worden, dit is normaal.

Vermijd wijde kledingstukken, deze kunnen tijdens gebruik achter uitstekende delen blijven haken.

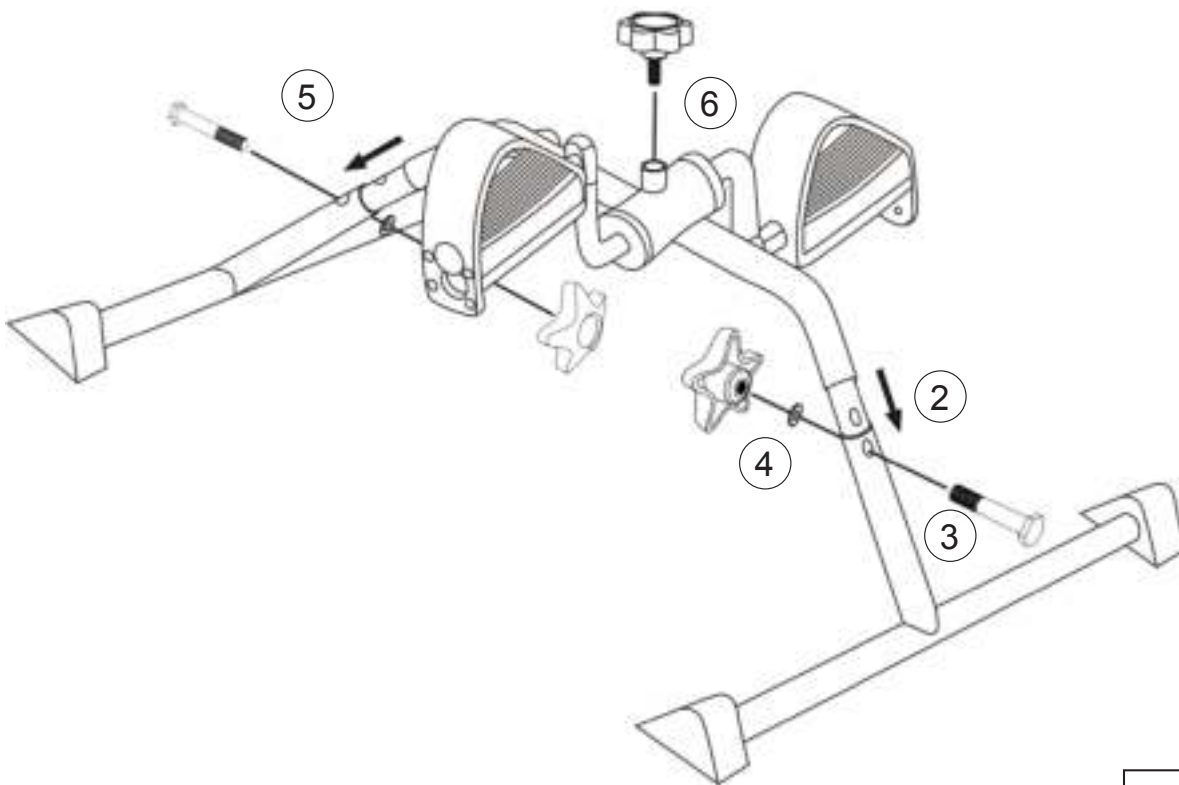
Gebruik het oefenfiets **NIET** als een van de onderdelen los zit en controleer elke keer voor gebruik of de pedalen nog goed op de trapas bevestigd zitten.

<b>FYSIC</b> <sup>®</sup>	
Service	Help
	
	<a href="http://WWW.FYSIC.COM">WWW.FYSIC.COM</a>
	<a href="mailto:SERVICE@FYSIC.NL">SERVICE@FYSIC.NL</a>
	<b>NL 073 6411 355</b> (Lokaal tarief)
	<b>BE 03 238 5666</b> (Lokaal tarief) (Tarif local)
	<b>DE 0180 503 0085</b> Lokale Festnetzkosten
	Hesdo, Australiëlaan 1 5232 BB, 's-Hertogenbosch The Netherlands

## FW-8 Pédalier d'exercice



1. Retirez les pièces de l'emballage et vérifiez avec la liste que vous avez tout.
2. Insérez 1 pièce de tige (Pièce F) dans la pièce centrale (Pièce B). Faites correspondre les trous sur la tige.
3. Insérez une vis (Pièce C) depuis l'extérieur vers le trou dans la tige. La tête hexagonale de la vis devra s'ajuster dans la fente sur la tige.
4. Sur le côté opposé de la vis (Pièce C), attachez fermement sur un palier (Pièce D) et puis une tête en forme d'étoile (Pièce E).
5. Répétez les étapes 2-4 pour l'autre côté.
6. Insérez la vis de tension (Pièce A) dans le trou sur le haut de la jonction des pédales. Serrez la vis tension par en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension des pédales; dévissez la vis de tension en la tournant dans le sens opposé des aiguilles d'une montre pour diminuer la tension dans les pédales.



Ne vous tenez JAMAIS sur le haut des pédales.

Poids maximum de pédalage: 60Kg.

Si vous sentez des étourdissements ou si vous n'êtes pas bien, arrêtez immédiatement d'exercer.

Assurez-vous de mettre le vélo d'exercice sur une surface stable ou sur une table.

Le vélo d'exercice convient également pour un fonctionnement manuel. Pour cela, placez le vélo d'exercice sur une table solide sans nappe.

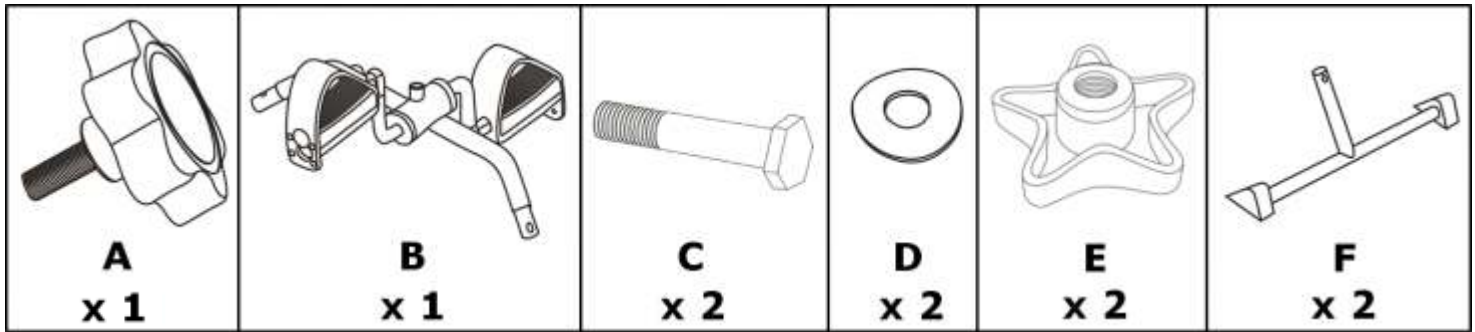
Le vilebrequin peut devenir chaud durant l'utilisation, c'est normal.

Évitez des vêtements lâches, ils peuvent s'accrocher aux parties protubérantes durant l'utilisation.

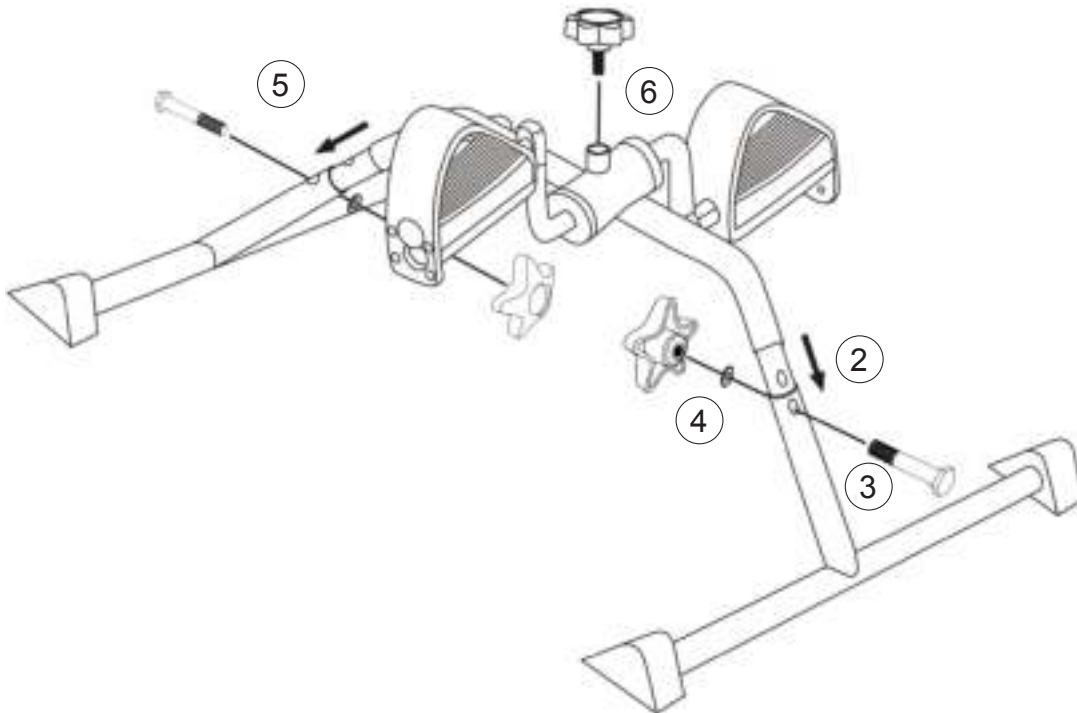
N'utilisez PAS le vélo d'exercice avec des pièces non serrés et vérifiez avant chaque utilisation que les pédales soient correctement attachées à le vilebrequin.

<b>FYSIC</b>	
Service	Help
	
	
<a href="http://WWW.FYSIC.COM">WWW.FYSIC.COM</a> <a href="mailto:SERVICE@FYSIC.NL">SERVICE@FYSIC.NL</a>	
NL 073 6411 355 <small>(Lokaal tarief)</small>	
BE 03 238 5666 <small>(Lokaal tarief) (Tarif local)</small>	
DE 0180 503 0085 <small>Lokale Festnetzkosten</small>	
 Hesdo, Australiëlaan 1 5232 BB, 's-Hertogenbosch The Netherlands	

## FW-8 Heimtrainer



1. Nehmen Sie die Teile aus der Verpackung und kontrollieren Sie anhand der Teileliste, dass Sie alles haben.
2. Setzen Sie ein Beinstück (Teil F) in das Mittelstück (Teil B). Das Bein an den Löchern angleichen.
3. Setzen Sie eine Schraube (Teil C) von außen durch das Loch am Bein. Der Sechskantkopf der Schraube sollte in den Schlitz am Bein passen.
4. Auf der anderen Seite der Schraube (Teil C) befestigen Sie eine Beilagscheibe (Teil D) und dann einen sternförmigen Schraubkopf (Teil E).
5. Wiederholen Sie die Schritte 2-4 für die andere Seite.
6. Setzen Sie die Spannschraube (Teil A) in die Öffnung oben an der Pedalverbindung ein. Die Spannschraube steuert die Spannung der Pedale: die Spannschraube festziehen, indem Sie sie im Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung der Pedale zu erhöhen; Die Spannschraube lösen, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung der Pedale zu verringern.



**NIEMALS** auf den Pedalen stehen.

Höchstgewicht auf den Pedalen: 60Kg.

Wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.

Stellen Sie sicher, dass Sie den Heimtrainer auf eine stabile Oberfläche oder einen Tisch stellen.

Der Heimtrainer ist auch für manuellen Betrieb geeignet. Hierfür stellen Sie den Heimtrainer auf einen stabilen Tisch ohne Tischdecke.

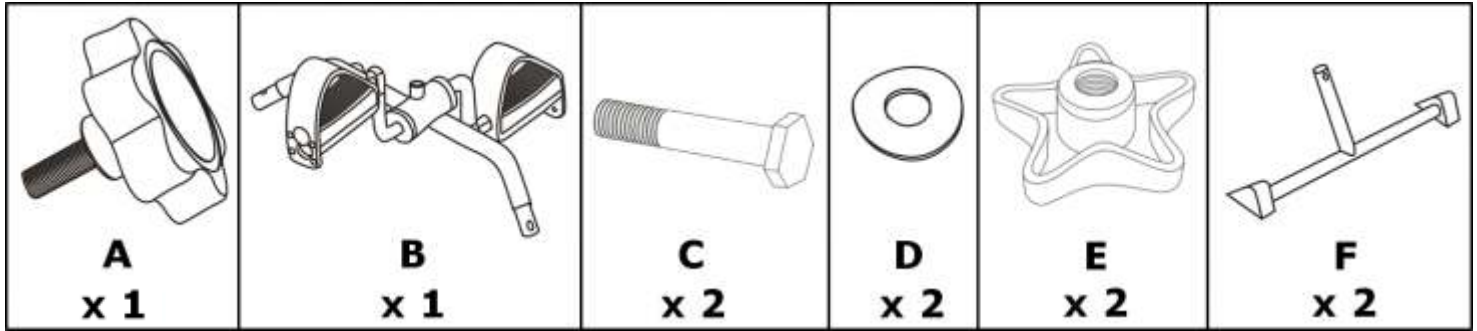
Die Kurbel kann während der Nutzung warm werden, das ist normal.

Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, sie können sich während der Nutzung an hervorstehenden Teilen verfangen.

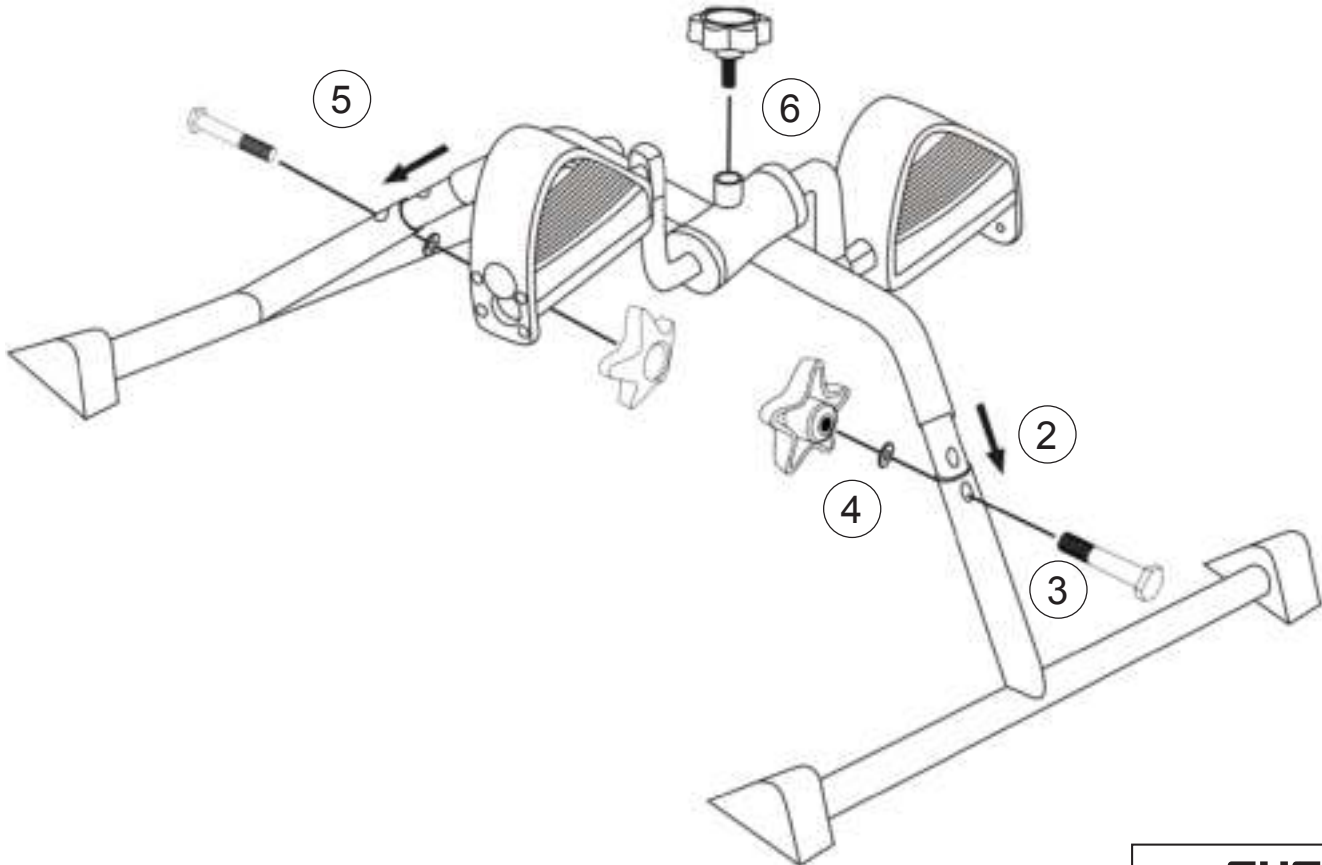
Verwenden Sie den Heimtrainer NICHT, wenn nicht alle Teile festgezogen sind und überprüfen Sie vor jeder Nutzung, ob die Pedale noch richtig an der Tretkurbel befestigt sind.

<b>FYSIC</b>	
Service	Help
	
	
<a href="http://WWW.FYSIC.COM">WWW.FYSIC.COM</a> <a href="mailto:SERVICE@FYSIC.NL">SERVICE@FYSIC.NL</a>	
NL 073 6411 355 <small>(Lokaal tarief)</small>	
BE 03 238 5666 <small>(Lokaal tarief) (Tarif local)</small>	
DE 0180 503 0085 <small>Lokale Festnetzkosten</small>	
 Hesdo, Australiëlaan 1 5232 BB, 's-Hertogenbosch The Netherlands	

## FW-8 Exerciser Peddler



1. Remove the parts from packaging and check with the parts list that you have everything.
2. Insert 1 leg piece (Part F) into the central piece (Part B). Match the holes on the leg.
3. Insert a screw (Part C) from the outside through the hole on the leg. The hexagonal head of the screw should fit into the slot on the leg.
4. On the opposite side of the screw (Part C), firmly attach on a bearing (Part D) and then a Star Shaped head (Part E).
5. Repeat steps 2-4 for the other side.
6. Insert the tension screw (Part A) into the hole at the top of the junction of the pedals. This tension screw controls the tension of the pedals: tighten the tension screw by turning it Clockwise to increase tension in pedals, loosen the tension screw by turning it Anti-clockwise to decrease tension in pedals.



NEVER stand on top of the pedals.  
Maximum pedalling weight: 60Kg.  
If you're feeling dizzy or unwell, immediately stop practising.  
Make sure to put the practise bike on a stable surface or table.

The practise bike is also suitable for manual operation. For this, place the practise bike on a sturdy table without cloth.

The crankshaft can become warm during use, this is normal.

Avoid loose clothing pieces, these can get entangled with the protruding parts during use.

Do NOT use the practise bike with any part not tightened and check before every use whether the pedals are still properly attached to the crankshaft.

<b>FYSIC</b>	
Service 	Help 
	
 <a href="http://WWW.FYSIC.COM">WWW.FYSIC.COM</a> <a href="mailto:SERVICE@FYSIC.NL">SERVICE@FYSIC.NL</a>	
NL 073 6411 355 <small>(Lokaal tarief)</small>	
 BE 03 238 5666 <small>(Lokaal tarief) (Tarif local)</small>	
DE 0180 503 0085 <small>Lokale Festnetzkosten</small>	
 Hesdo, Australiëlaan 1 5232 BB, 's-Hertogenbosch The Netherlands	