

OXYCYCLE 2

Manual



English.....	2
Nederlands	9
Deutsch.....	16
Français.....	23
Español.....	30
Türk.....	37
Русский.....	44

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner’s manual for future reference. The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without prior notice.

Table of contents

Safety precautions.....	2
Electrical safety.....	3
Overview drawing, parts list, and tools	3
Assembly instructions.....	5
Operating the controller	6
Workout	7
Warm up and cool down routine.....	8

Safety precautions

Read all instructions carefully before operating. Retain this owner’s manual and keep all original transaction receipts for future reference.

- Consult your physician before beginning your exercise program.
- If you experience any irregular physical conditions such as dizziness, severe muscle or joint pain or pain in the chest, stop exercising and consult your physician immediately.
- Keep children and pets away from the machine while in use.
- Do not wear loose clothing while exercising.
- Keep a minimum safety clearance during operation.
- Do not operate the exercise equipment if it is damaged.
- Set up Pedal Exerciser as directed in Assembly Instructions and place unit on a flat, stable, non-slip surface.
- Perform 3 to 5 minutes of warm-up and stretching before beginning your exercise.
- Each exercise should be performed in a controlled manner. Always start exercising slowly.
- Never exercise to exhaustion.
- Do not stand on the Pedal Exerciser.
- The Pedal Exerciser is designed as a home use exercise device.
- Users must have full control of their muscles to operate this unit. It may not be suitable for people who are quadriplegic or paraplegic. Please consult your doctor or physician.
- Exercise equipment is to be regularly inspected for maintenance for loose or broken parts.
- Have the unit serviced by a qualified service technician. Do not attempt to service the unit yourself.

Storage Precautions:

Do not store the unit in any place where it will be subject to high or low temperatures. Do not expose to direct sunlight for extended periods of time. Do not store the unit in a humid or dusty area.



Electrical safety

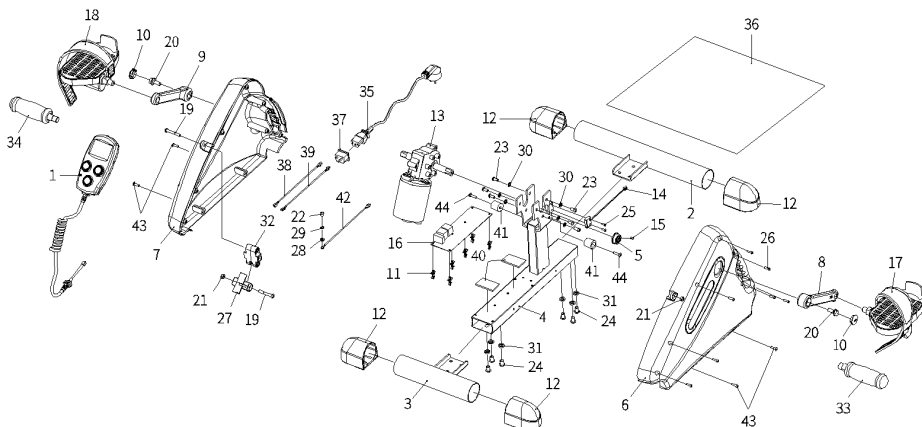
When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

Read all instructions before using this unit.

WARNING - To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

- An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating may occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Close supervision is necessary when this unit is used by or near children, physically challenged or disabled persons.
- Use this unit only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this unit if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surface.
- Never operate the unit with the air openings blocked; keep the air openings free of lint.
- Never drop or insert any objects into any openings.
- Do not use outdoors.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- To disconnect, turn the speed to the off position, then remove plug from outlet.
- Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.
- For Household Use Only.
- Power requirement: 220 V AC

Overview drawing, parts list, and tools





(24) Hexagon Socket
Pan Head Cap Bolt
6 PCS



(31) Spring Washer
6 PCS



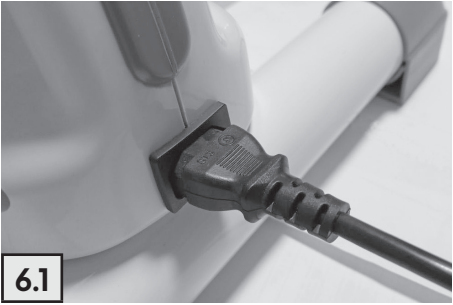
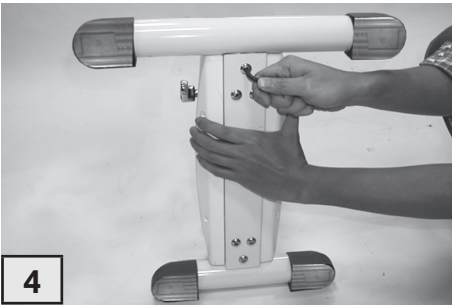
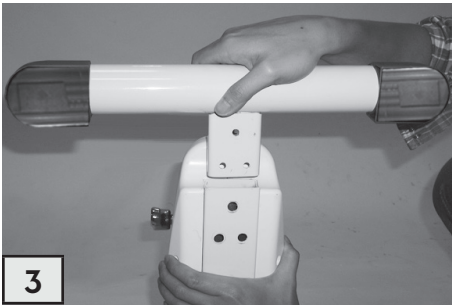
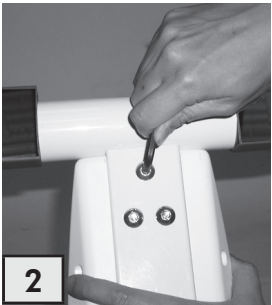
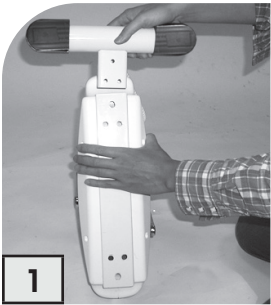
Wrench
1 PC



Allen Wrench
1 PC

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
O01	Controller	1	O23	Phillips-Slot Pan Head Bolt M6x12	6
O02	Rear Stabilizer Ø50.8x380	1	O24	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x12	6
O03	Front Stabilizer Ø50.8x220	1	O25	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
O04	Main Frame	1	O26	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
O05	Magnet Bracket Ø27.8x10	1	O27	Controller Bracket A	1
O06	Right Cover	1	O28	Washer Ø5.1xØ10.3x0.8t	1
O07	Left Cover	1	O29	Spring Washer Ø5.1xØ8.1x1.1t	1
O08	Right Crank	1	O30	Spring Washer Ø6.4xØ9.6x1.5t	6
O09	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5t	6
O10	Plastic Cap	2	O32	Controller Bracket B	1
O11	PCB Support	6	O33	Right Handgrip Pedal	1
O12	Stabilizer End Cap	4	O34	Left Handgrip Pedal	1
O13	Motor	1	O35	Power Cord	1
O14	Square Sensor	1	O36	Non-slip Mat	1
O15	Square Magnet	1	O37	Power Socket	1
O16	Power Control Board	1	O38	Red Wire	1
O17	Right Foot Pedal JD-23A	1	O39	Black Wire	1
O18	Left Foot Pedal JD-23A	1	O40	EVA Cushion 30x50xT3.0	2
O19	Hexagon Head Bolt M6x40	2	O41	Rubber Bumper Pad Ø20xØ4.2x2	2
O20	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	O42	Earth wire	1
O21	Nut M6	2	O43	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.0x15	4
O22	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	1	O44	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2

Assembly instructions



1. Hold the unit in an upright position. The Controller (1) side facing up and the spiral cable side is on the bottom. Then insert the Front Stabilizer (3) into the Main Frame (4).
2. Attach the Front Stabilizer (3) to the Main Frame (4) with three Hexagon Socket Pan Head Caps (24) and three Spring Washers (31). (See 'overview drawing, parts list, and tools')
3. Insert the rear stabilizer (2) into the main frame (4).
4. Attach the Rear Stabilizer (2) to the Main Frame (4) with three Hexagon Socket Pan Head Caps (24) and three Spring Washers (31). (See 'overview drawing, parts list, and tools')
5. Connect the Left Foot Pedal (18) to the Left Crank (9) assembly where would position your left foot when exercising. Thread it into the crank assembly in the counter-clockwise direction by the tool provided. (See figures 5 and 5-1). Connect the Right Foot Pedal (17) to the Right Crank (8) assembly by threading it in the clockwise direction.

Note: The left/right pedals and left/right cranks are marked with "L" and "R" (left and right)

6. Plug the indicated end of the Power Cord (35) into the socket on the machine.

Operating the controller

Button function

MODE: Press MODE button to select function display.

UP: To increase the rotational speed of the pedal. The RPM levels vary from level 0 to 5.

DOWN: To decrease the rotational speed of the pedal. The RPM levels vary from level 5 to 0.



RPM LEVEL (Rotation Speed Level)	RPM (Unloaded)
0	0 (STOP)
1	20 ~ 25
2	30 ~ 35
3	40 ~ 45
4	50 ~ 55
5	60 ~ 65

Display function

SCAN: Displays each function for 6 seconds.

TIME: Displays the time elapsed or the time remaining in your workout.

Count up: Without setting the time value, user may press the UP button on the controller to start exercise. Time starts counting up from 0:00 to 99:59 minutes per 1 second increment. The speed of pedal revolution can be adjusted by pressing the UP or DOWN button on the controller. When time counts up to 99:59, the pedals will stop to revolve automatically. The STOP sign will appear on the screen of the controller. Press UP button, you can start to exercise again.

Count down: User can set exercise time before workout. Press MODE button to select TIME function and then press and hold MODE button for 2 seconds, TIME will flash for setting exercise time. Press MODE button to set exercise time. Each increment is 1 minute. The set exercise time range is from 5:00 to 30:00 minutes. Once you set exercise time and then press UP button to start exercise, time starts counting down from the set exercise time to 0:00 per 1 second backward. The speed of pedal revolution can be adjusted by pressing the UP or DOWN button on the controller. When setting exercise time counts down to 0:00, controller will alarm for 5 seconds and then the pedals will stop to revolve automatically. The STOP sign will appear on the screen of the controller. Press UP button, you can start to exercise again.

RPM: Displays the current RPM (Revolutions per Minute) level.

COUNT: One count for each pedal revolution.

CALORIES: Estimated calories burn during exercise.

To select function display: Press MODE button.

Press and hold MODE button for 2 seconds to reset all functional values to zero when it is not in TIME function. If stop exercising for over 4 minutes, monitor will turn off.

Workout

How to use your OxyCycle 2 Pedal Exerciser

The OxyCycle 2 Pedal Exerciser can only be used after the power cord is plugged into the electrical outlet. Do NOT use the OxyCycle 2 Pedal Exerciser without the power plugged in as this will damage the equipment. When using the OxyCycle 2 Pedal Exerciser, the proper way to exercise is to set the desired rotational speed of the pedal (RPM level) by pressing the UP or DOWN button on the controller. Pedaling at excessive speed or applying excessive force will activate the overload protection circuitry to stop the motor, allowing the user to retract feet/hands. The motor will turn off for 2-3 seconds and then turn on again automatically. If the motor overload situation persists (motor turns off and then turns on) for 10 times, the motor will stop working completely. The STOP sign will flash on the controller and the controller will alarm for 8 seconds. Press the DOWN button until the RPM level reaches 0. Then you may press the UP button to start exercising again.

Leg Exercise

Place the Pedal Exerciser on a non-slip mat and sit comfortably in a chair, the device directly in front of you. The knee joint should not be flexed less than 90 degrees. Wear rubber soled shoes and adjust foot pedal straps to the proper length. Barefooted use of the OxyCycle is not recommended.

WARNING

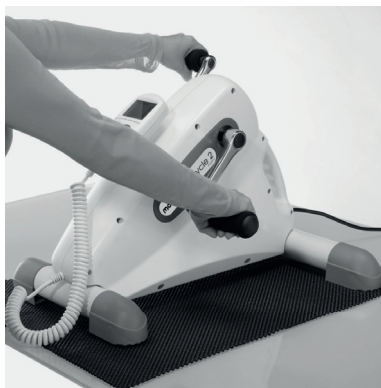
Do not stand on the unit to exercise. Only exercise in a seated position. Make sure the seat does not move or pivot. Do not sit in a chair with casters.



NOTE: Use the foot pedals for leg exercises.

Arm Exercise

Place the unit directly in front of you on a table top (on the included anti-slip mat). Use the hand grips for arm exercises.



Warm up and cool down routine

The WARM-UP is an important part of any workout. The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercising. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles. The purpose of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.



1. Head rolls

Rotate your head to the right for one count, you should feel a stretching sensation up the left side of your neck. Then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



2. Shoulder lifts

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



3. Side stretches

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



4. Quadriceps stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



5. Inner thigh stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



6. Toe touches

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



7. Hamstring stretches

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



8. Calf/achilles stretch

Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



MVS In Motion
Krommebeekpark 11
8800 Roeselare
Belgium - Europe
www.mvs-in-motion.com

Inhoud

Veiligheid.....	9
Elektrische veiligheid.....	10
Overzichtstekening, onderdelen en gereedschap.....	10
Instructies voor montage.....	12
Bediening.....	13
Oefenen.....	14
Opwarm- en afkoelroutine.....	15

Veiligheid

Lees deze veiligheidsvoorschriften aandachtig alvorens dit toestel te bedienen en hou deze handleiding bij.

- Raadpleeg uw arts vóór u met een oefenprogramma begint.
- Raadpleeg onmiddellijk uw arts bij duizeligheid, ernstige spier- en gewrichtspijn, hartkloppingen of pijn in de borst.
- Uit de buurt van kinderen en huisdieren houden, zeker wanneer het toestel in gebruik is.
- Draag geen losse kledij.
- Hou een minimum veilige afstand tijdens gebruik.
- Gebruik dit toestel niet wanneer het beschadigd is.
- Stel de Pedal Exerciser op zoals aangegeven in deze handleiding en plaats hem op een vlak en stabiel oppervlak.
- Ga nooit staan op de Pedal Exerciser.
- De Pedal Exerciser is enkel geschikt voor thuisgebruik.
- De gebruiker moet volledige controle over zijn/haar spieren hebben om het toestel te kunnen gebruiken. Het toestel kan ongeschikt zijn voor gebruikers met gehele of gedeeltelijke verlamming.
- Oefenmateriaal moet regelmatig nagekeken worden op losse of afgebroken onderdelen.
- Vooraleer met oefenen te beginnen is het aangeraden om 3 tot 5 minuten op te warmen.
- Oefen nooit tot u uitgeput bent.
- Elke oefening moet op een gecontroleerde manier uitgevoerd worden. Het is aangeraden om langzaam te beginnen.
- In geval van problemen met het toestel, raadpleeg een erkende techniekier. Probeer het toestel nooit zelf te herstellen.

Opbergen van de Pedal Exerciser:

Het toestel niet opbergen in plaatsen waar het wordt blootgesteld aan te hoge of te lage temperaturen. Niet blootstellen aan direct zonlicht voor een lange tijd. Het toestel niet opbergen in een vochtige of stoffige ruimte.



Elektrische veiligheid

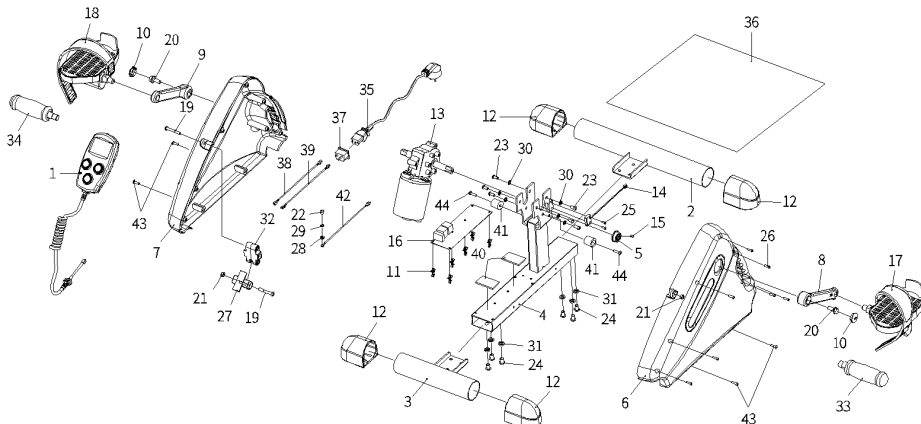
Bij elektrische toepassingen moet er steeds rekening gehouden worden met basis voorzorgsmaatregelen, inclusief de volgende:

Lees alle instructies vooraleer het toestel te gebruiken.

WAARSCHUWING - Om het risico op brandwonden, vuur, elektrische schokken of letsels te verkleinen:

- Het toestel mag nooit onbewaakt blijven wanneer het is aangesloten. Haal de stekker uit het stopcontact wanneer u stopt met oefenen en wanneer u pedalen verandert.
- Zet het toestel niet onder een kussen of deken. Hierdoor kan het toestel oververhitten wat brand, letsels en elektrische schokken kan veroorzaken.
- Wanneer het toestel door of in de buurt van kinderen of mindervaliden gebruikt wordt, is streng toezicht aangewezen.
- Gebruik dit toestel enkel waarvoor het bestemd is, zoals in deze handleiding beschreven staat. Gebruik geen hulpstukken die niet aangeraden worden door de fabrikant.
- Gebruik het toestel nooit wanneer het snoer beschadigd is, als het niet naar behoren werkt, als het gevallen is of beschadigd is of als het nat geweest is. Breng in deze gevallen het toestel terug naar de winkel voor onderzoek en eventuele herstelling.
- Neem het toestel nooit bij het snoer op, gebruik het snoer niet als handvat.
- Hou het snoer weg van warme oppervlakken.
- Gebruik het toestel nooit wanneer de luchtgaten geblokkeerd zijn; hou deze altijd vrij.
- Laat nooit iets in openingen vallen en steek er geen voorwerpen in.
- Het toestel is enkel geschikt voor binnen, gebruik het nooit in open lucht.
- Gebruik het toestel niet in de buurt van spuitbussen onder druk of in ruimtes waar zuurstof wordt toegediend.
- Schakel alles helemaal uit vooraleer de stekker uit het stopcontact te halen.
- Om het risico op elektrische schokken te verminderen beschikt dit toestel over een gepolariseerde stekker.
- Enkel geschikt voor thuisgebruik.
- Stroomvoorziening: 220 V AC

Overzichtstekening, onderdelen en gereedschap





(24) Hexagon Socket
Pan Head Cap Bolt
6 PCS



(31) Spring Washer
6 PCS



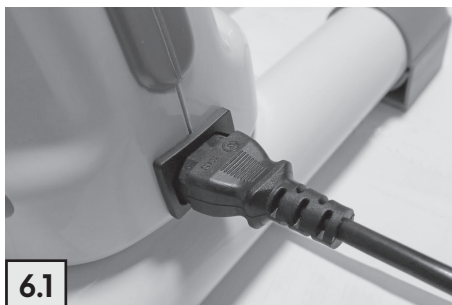
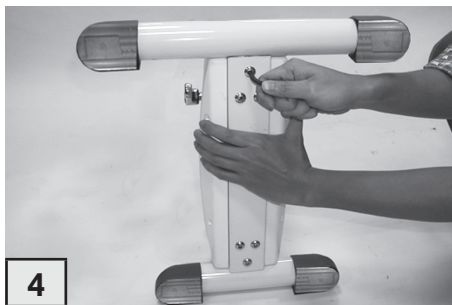
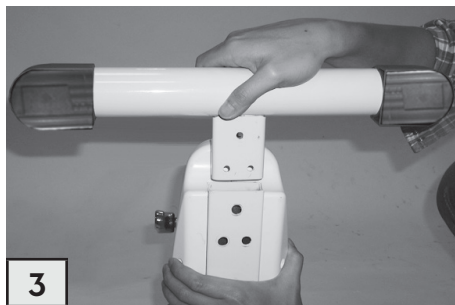
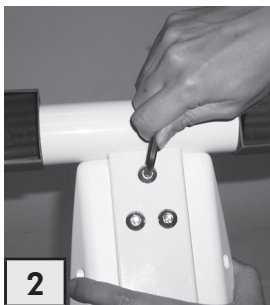
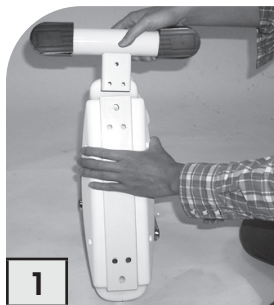
Wrench
1 PC



Allen Wrench
1 PC

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
O01	Controller	1	O23	Phillips-Slot Pan Head Bolt M6x12	6
O02	Rear Stabilizer Ø50.8x380	1	O24	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x12	6
O03	Front Stabilizer Ø50.8x220	1	O25	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
O04	Main Frame	1	O26	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
O05	Magnet Bracket Ø27.8x10	1	O27	Controller Bracket A	1
O06	Right Cover	1	O28	Washer Ø5.1xØ10.3x0.8t	1
O07	Left Cover	1	O29	Spring Washer Ø5.1xØ8.1x1.1t	1
O08	Right Crank	1	O30	Spring Washer Ø6.4xØ9.6x1.5t	6
O09	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5t	6
O10	Plastic Cap	2	O32	Controller Bracket B	1
O11	PCB Support	6	O33	Right Handgrip Pedal	1
O12	Stabilizer End Cap	4	O34	Left Handgrip Pedal	1
O13	Motor	1	O35	Power Cord	1
O14	Square Sensor	1	O36	Non-slip Mat	1
O15	Square Magnet	1	O37	Power Socket	1
O16	Power Control Board	1	O38	Red Wire	1
O17	Right Foot Pedal JD-23A	1	O39	Black Wire	1
O18	Left Foot Pedal JD-23A	1	O40	EVA Cushion 30x50xT3.0	2
O19	Hexagon Head Bolt M6x40	2	O41	Rubber Bumper Pad Ø20xØ4.2x2	2
O20	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	O42	Earth wire	1
O21	Nut M6	2	O43	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.0x15	4
O22	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	1	O44	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2

Instructies voor montage



1. Houd het toestel rechtop. De controller (1) met de zijde naar boven en de spiraalkabel aan de onderkant. Steek vervolgens de voorste stabilisator (3) in het hoofdframe (4).
2. Bevestig de voorste stabilisator (3) aan het hoofdframe (4) met drie zeskantige binnenzeskantenschroeven met bolkop (24) en drie veerringen (31). (Zie 'overzichtstekening, onderdelenlijst en gereedschap')
3. Steek de achterste stabilisator (2) in het hoofdframe (4).
4. Bevestig de achterste stabilisator (2) aan het hoofdframe (4) met drie zeskantige binnenzeskantenschroeven met bolkop (24) en drie veerringen (31). (Zie 'overzichtstekening, onderdelenlijst en gereedschap')
5. Sluit de linkervoetpedaal (18) aan op de linker crank (9) waar u uw linkervoet zou plaatsen tijdens het sporten. Draai het in de tegenwijzerzin vast met het meegeleverde gereedschap. (Zie figuren 5 en 5-1). Sluit de rechtervoetpedaal (17) aan op de rechter crank (8) door het in de wijzerzin vast te draaien.
Opmerking: De linker- / rechterpedalen en linker- / rechtercranks zijn gemarkeerd met "L" en "R" (links en rechts)
6. Steek het aangegeven uiteinde van het netsnoer (35) in het stopcontact op de machine.

Bediening

Toetsen

MODE: druk op "MODE" om een functie te selecteren.

UP: Om de rotatiesnelheid te verhogen. Het toerental (RPM) varieert van 0 tot 5.

DOWN: Om de rotatiesnelheid te verlagen. Het toerental (RPM) varieert van 5 tot 0.

Functies

SCAN: Toont elke functie gedurende 6 seconden.

TIME: Toont de verstreken tijd of de resterende tijd van uw training.

Count up: Zonder de tijdwaarde in te stellen, kan de gebruiker op de UP knop op de controller drukken om de training te starten. De tijd begint op te tellen vanaf 0:00 tot 99:59 minuten per 1 seconde increment. De snelheid van de pedaalrevolutie kan worden aangepast door op de UP of DOWN knop op de controller te drukken. Wanneer de tijd oploopt tot 99:59, zullen de pedalen automatisch stoppen met draaien. Het STOP-bordje zal verschijnen op het scherm van de controller. Op de UP knop om opnieuw te beginnen met trainen.

Count down: De gebruiker kan de oefentijd voor de training instellen. Druk op de MODE knop om de TIME functie te selecteren en houd vervolgens de MODE knop 2 seconden ingedrukt, de TIME zal knipperen om de oefentijd in te stellen. Druk op de MODE knop om de oefentijd in te stellen. Elke toename is 1 minuut. De ingestelde oefentijd varieert van 5:00 tot 30:00 minuten. Zodra u de oefentijd hebt ingesteld en vervolgens op de UP knop drukt om te starten met trainen, begint de tijd af te tellen vanaf de ingestelde oefentijd tot 0:00 per 1 seconde achteruit. De snelheid van de pedaalrevolutie kan worden aangepast door op de UP of DOWN knop op de controller te drukken. Wanneer de ingestelde oefentijd afloopt tot 0:00, zal de controller 5 seconden alarm slaan en vervolgens zullen de pedalen automatisch stoppen met draaien. Het STOP-bordje zal verschijnen op het scherm van de controller. Op de UP knop om opnieuw te beginnen met trainen.

RPM: Toont het huidige toerental (Rotaties per minuut) niveau.

COUNT: Één telling voor elke pedaalrevolutie.

CALORIES: Geschatte calorieën verbrand tijdens de training.

Om de functieweergave te selecteren: Druk op de MODE knop.

Houd de MODE knop 2 seconden ingedrukt om alle functionele waarden terug te zetten op nul wanneer het niet in de TIME functie is.

Als u meer dan 4 minuten stopt met trainen, zal de monitor uitgaan.



RPM LEVEL (Rotation Speed Level)	RPM (Unloaded)
0	0 (STOP)
1	20 - 25
2	30 - 35
3	40 - 45
4	50 - 55
5	60 - 65

Oefenen

Hoe gebruikt u uw OxyCycle 2 Pedal Exerciser

De OxyCycle 2 Pedal Exerciser kan enkel gebruikt worden als de stekker in het stopcontact zit. Gebruik de OxyCycle 2 Pedal Exerciser NIET zonder stroom, aangezien u het toestel dan beschadigt. De correcte manier om het toestel te gebruiken (en om de beste resultaten te behalen) is de aangegeven snelheid te volgen (die snelheid kan u zelf aanpassen door op de UP of DOWN knop te duwen terwijl het toestel in werking is). De overbelastingsbeveiliging schakelt de motor automatisch uit gedurende 2 à 3 seconden wanneer u te snel draait of wanneer er overdreven druk wordt uitgeoefend op de pedalen. Wanneer de overbelastingsbeveiliging 10 maal aanslaat, zal de motor helemaal stoppen. Druk op de DOWN knop tot het toerental op 0 staat. Als u daarna op de UP knop drukt, kan u terug beginnen oefenen.

Oefenen van het onderlichaam

Om de Pedal Exerciser te gebruiken om uw onderlichaam te oefenen, plaatst u het toestel op de anti-slip mat. Zet de Pedal Exerciser recht voor u op de grond. Neem plaats op een comfortabele stoel, zodat uw knieën in een hoek van minstens 90° gebogen zijn. Draag schoenen met rubberen zolen en pas de lengte van de voetbanden aan, zodat uw voeten gedurende de oefening niet van de pedalen schuiven. Blootvoets oefenen wordt niet aangeraden.

WAARSCHUWING

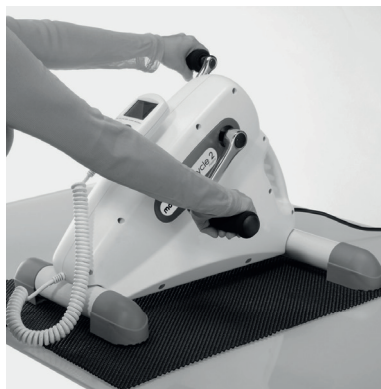
Sta nooit rechtop op het toestel. Gebruik het enkel in een zittende positie. Zorg er voor dat de stoel niet beweegt of draait. Gebruik geen stoel op wieltjes.



OPMERKING: Gebruik de voetpedalen om beenoefeningen uit te voeren.

Oefenen van het bovenlichaam

Plaats het toestel op tafel (op de bijgeleverde anti-slip mat). Gebruik de handgrepen om het bovenlichaam te oefenen.



Opwarm- en afkoelroutine

De WARM-UP is een belangrijk onderdeel van elke training. Het doel van opwarmen is om je lichaam voor te bereiden op lichaamsbeweging en blessures te minimaliseren. Warm twee tot vijf minuten op voordat je aerobe oefeningen doet. Het zou elke sessie moeten beginnen om je lichaam voor te bereiden op intensievere lichaamsbeweging door je spieren op te warmen en te strekken, je bloedsomloop en hartslag te verhogen, en meer zuurstof naar je spieren te brengen.

KOEL NA afloop van je training, herhaal deze oefeningen om pijn in vermoeide spieren te verminderen. Het doel van afkoelen is om het lichaam terug te brengen naar zijn rusttoestand aan het einde van elke oefensessie. Een juiste cooling-down verlaagt langzaam je hartslag en laat bloed terugkeren naar het hart.



1. Hoofddrollen

Rol je hoofd naar rechts voor één tel, je zou een rekbaar gevoel aan de linkerkant van je nek moeten voelen. Draai dan je hoofd terug voor één tel, strek je kin naar het plafond en laat je mond open. Rol je hoofd naar links voor één tel, laat dan je hoofd naar je borst zakken voor één tel.



2. Schouderheffingen

Til je rechterschouder op naar je oor voor één tel. Til dan je linkerschouder op voor één tel terwijl je je rechterschouder laat zakken.



3. Zijwaartse strekkingen

Open je armen naar de zijden en til ze op tot ze boven je hoofd zijn. Strek je rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond voor één tel. Herhaal deze beweging met je linkerarm.



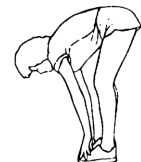
4. Quadriceps-strekking

Met één hand tegen een muur voor balans, reik achter je en trek je rechtervoet omhoog. Breng je hiel zo dicht mogelijk bij je billen. Houd 15 tellen vast en herhaal met je linkervoet.



5. Stretch binnenkant dij

Ga zitten met de zolen van je voeten tegen elkaar en je knieën naar buiten wijzend. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je lies. Duw je knieën voorzichtig naar de vloer. Houd 15 tellen vast.



6. Tenen aanraken

Buig langzaam voorover vanuit je taille, laat je rug en schouders ontspannen terwijl je naar je tenen reikt. Strek zo ver als je kunt en houd 15 tellen vast.



7. Stretch voor hamstrings

Strek je rechterbeen uit. Plaats de zool van je linkervoet tegen je rechter binnenbeen. Strek naar je teen zo ver als mogelijk. Houd 15 tellen vast. Ontspan en herhaal dan met het linkerbeen.



8. Kuit-/achillespeesstretch

Leun tegen een muur met je rechterbeen voor het linkerbeen en je armen vooruit. Houd je linkerbeen recht en de rechtervoet op de grond; buig vervolgens het rechterbeen en leun voorover door je heupen naar de muur te bewegen. Houd vast, en herhaal dan aan de andere kant voor 15 tellen.



MVS In Motion
Krommebeekpark 11
8800 Roeselare
Belgium - Europe
www.mvs-in-motion.com

Inhaltsangabe

Sicherheitsmaßnahmen.....	16
Elektrische Sicherheit	17
Übersichtszeichnung, Teilleiste und Werkzeuge.....	17
Montageanleitung.....	19
Bedienung der Kontrolluhr.....	20
Training.....	21
Aufwärm- und Abkühlungsübungen-Routine.....	22

Sicherheitsmaßnahmen

Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch auf und behalten Sie alle Kaufbelege für spätere Bezugnahme.

- Konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie mit Ihr Trainingsprogramm beginnen.
- Wenn Sie Schwindelgefühl, starke Schmerzen oder Schmerzen in der Brust haben, hören Sie auf zu trainieren, konsultieren Sie sofort Ihren Arzt.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von der Maschine fern während Sie sie benutzen.
- Tragen Sie während des Trainings keine lockere Kleidung.
- Halten Sie während des Betriebs einen Mindersicherheitsabstand ein.
- Betreiben Sie dieses oder irgendein Trainingsgerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- Pedaltrainer wie in Montageanleitung beschrieben aufstellen und auf eine ebene, stabile, rutschfeste Unterlage stellen.
- Führen Sie ein 3-5 minütiges Aufwärm- und Dehnungsprogramm durch bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Jede Übung sollte kontrolliert durchgeführt werden. Fangen Sie immer langsam an zu trainieren.
- Trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung.
- Stehen Sie nicht auf dem Pedaltrainer.
- Der Pedaltrainer ist als Heimtrainingsgerät entwickelt.
- Der Benutzer muss volle Kontrolle über seine Muskeln haben um diese Einheit zu bedienen. Es kann für Menschen, die Tetraplegiker oder Querschnittgelähmte sind, nicht geeignet sein. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Übungsgeräte müssen regelmäßig gewartet werden um lose oder gebrochene Teile.
- Lassen Sie das Gerät nur durch einen Fachmann warten. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren.

Aufbewahrungshinweis:

Lagern Sie das Gerät nicht an Orten, an denen es hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist. Nicht an direkte Sonneneinstrahlung für längere Zeit aussetzen. Lagern Sie das Gerät nicht an einem feuchten oder staubigen Ort.



Elektrische Sicherheit

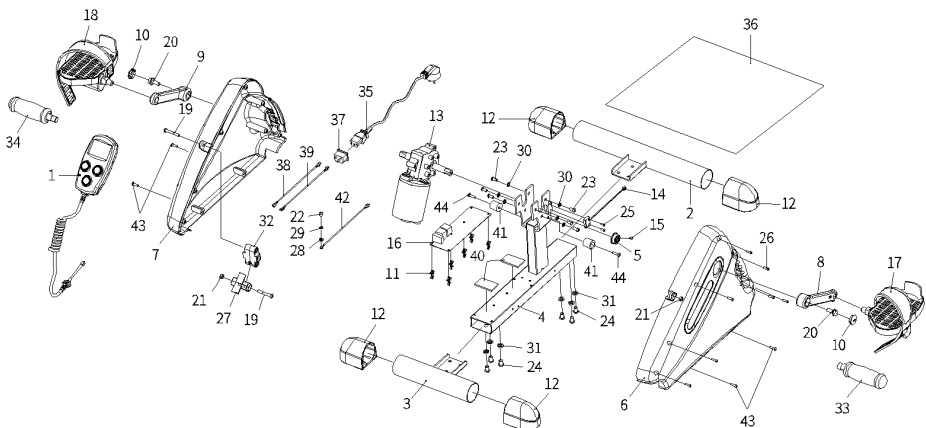
Wenn Sie ein Elektrogerät benutzen, müssen die folgenden Sicherheitsmaßnahmen befolgt werden:

Lesen Sie alle Anweisungen bevor Sie das Gerät in benutzung nehmen.

WARNUNG – Zur Verringerung des Verbrennungs-, Feuer-, Elektroschock- und Verletzungsrisikos:

- Ein Elektrogerät sollte niemals unbeaufsichtigt gelassen werden, wenn es an Strom angeschlossen ist. Trennen Sie das Gerät vom Strom, wenn Sie es nicht benutzen oder bevor Sie Zusatzteil an- oder abmontieren.
- Nehmen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen in Betrieb. Es kann starke Hitze entstehen, die ein Feuer, Elektroschock oder Verletzungen hervorrufen kann.
- Strenge Aufsichtsmaßnahmen sind notwendig, wenn das Gerät durch oder in der Nähe von Kindern, körperlich eingeschränkten oder behinderten Menschen benutzt wird.
- Nutzen Sie das Gerät nur für seinen im Benutzerhandbuch beschriebenen bestimmungsmäßigen Verwendungszweck. Bauen Sie keine weiteren Teile an das Gerät, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
- Nehmen Sie das Gerät niemals in Betrieb, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt sind, wenn das Gerät nicht ordentlich funktioniert, wenn es heruntergefallen oder beschädigt worden oder in Wasser gefallen ist. Retournieren Sie das Elektrogerät zur Kontrolle und Reparatur zu einem Service Center.
- Tragen Sie das Gerät nicht an seinem Kabel, benutzen Sie das Kabel nicht als Tragegriff.
- Halten Sie das Kabel von warmen Oberflächen fern.
- Nehmen Sie das Gerät, wenn die Abluftöffnungen blockiert sind, halten Sie die Abluftöffnungen frei von Staub und Flusen.
- Werfen oder stecken Sie niemals andere Gegenstände in jegliche Öffnungen ein.
- Benutzen Sie das Gerät nicht draussen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht dort wo Sprühlflaschen benutzt werden oder wo Sauerstoff gelagert wird.
- Um das Gerät zu trennen, stellen Sie die Geschwindigkeit in die Aus-Position, ziehen Sie erst dann den Stecker aus der Steckdose.
- Trennen Sie das Gerät stets vom Strom, sobald Sie mit dem Training fertig sind und bevor Sie es reinigen.
- Nur für den häuslichen Gebrauch.
- Energiebedarf: 220 V AC

Übersichtszeichnung, Teileliste und Werkzeuge





(24) Hexagon Socket
Pan Head Cap Bolt
6 PCS



(31) Spring Washer
6 PCS



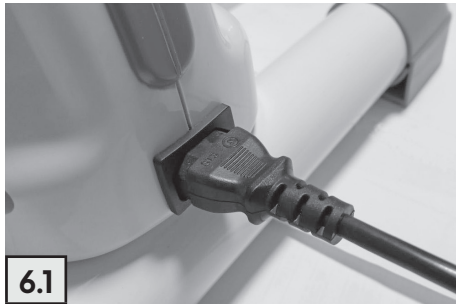
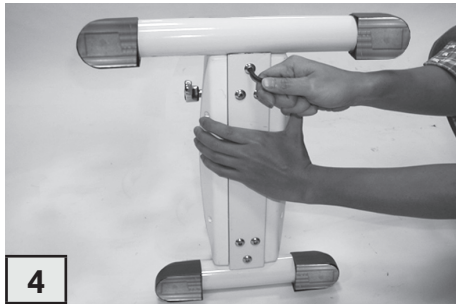
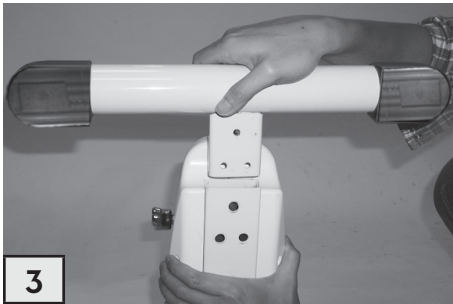
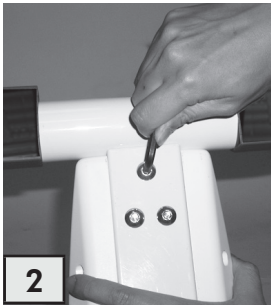
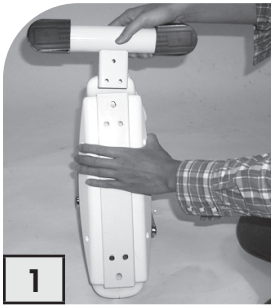
Wrench
1 PC



Allen Wrench
1 PC

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
OO1	Controller	1	O23	Phillips-Slot Pan Head Bolt M6x12	6
OO2	Rear Stabilizer Ø50.8x380	1	O24	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x12	6
OO3	Front Stabilizer Ø50.8x220	1	O25	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
OO4	Main Frame	1	O26	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
OO5	Magnet Bracket Ø27.8x10	1	O27	Controller Bracket A	1
OO6	Right Cover	1	O28	Washer Ø5.1xØ10.3x0.8t	1
OO7	Left Cover	1	O29	Spring Washer Ø5.1xØ8.1x1.1t	1
OO8	Right Crank	1	O30	Spring Washer Ø6.4xØ9.6x1.5t	6
OO9	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5t	6
O10	Plastic Cap	2	O32	Controller Bracket B	1
O11	PCB Support	6	O33	Right Handgrip Pedal	1
O12	Stabilizer End Cap	4	O34	Left Handgrip Pedal	1
O13	Motor	1	O35	Power Cord	1
O14	Square Sensor	1	O36	Non-slip Mat	1
O15	Square Magnet	1	O37	Power Socket	1
O16	Power Control Board	1	O38	Red Wire	1
O17	Right Foot Pedal JD-23A	1	O39	Black Wire	1
O18	Left Foot Pedal JD-23A	1	O40	EVA Cushion 30x50xT3.0	2
O19	Hexagon Head Bolt M6x40	2	O41	Rubber Bumper Pad Ø20xØ4.2x2	2
O20	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	O42	Earth wire	1
O21	Nut M6	2	O43	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.0x15	4
O22	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	1	O44	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2

Montageanleitung



1. Halten Sie das Gerät aufrecht. Der Controller (1) mit der Oberseite nach oben und dem Spiralkabel unten. Stecken Sie dann den vorderen Stabilisator (3) in den Hauptrahmen (4).
 2. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) am Hauptrahmen (4) mit drei Innensechskantschrauben mit abgerundetem Kopf (24) und drei Federringen (31). (Siehe 'Übersichtszeichnung, Teiliste und Werkzeuge')
 3. Stecken Sie den hinteren Stabilisator (2) in den Hauptrahmen (4).
 4. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2) am Hauptrahmen (4) mit drei Innensechskantschrauben mit abgerundetem Kopf (24) und drei Federringen (31). (Siehe 'Übersichtszeichnung, Teiliste und Werkzeuge')
 5. Schließen Sie das linke Fußpedal (18) an die linke Kurbel (9) an, wo Sie Ihren linken Fuß beim Sport platzieren würden. Drehen Sie es im Uhrzeigersinn fest mit dem mitgelieferten Werkzeug. (Siehe Abbildungen 5 und 5-1). Schließen Sie das rechte Fußpedal (17) an die rechte Kurbel (8) an, indem Sie es im Uhrzeigersinn festziehen.
- Hinweis: Die linken/rechten Pedale und linken/rechten Kurbeln sind mit "L" und "R" (links und rechts) gekennzeichnet.**
6. Stecken Sie das markierte Ende des Netzkabels (35) in die Steckdose an der Maschine.

Bedienung der Kontrolluhr

Tastenfunktionen

MODE: Drücken Sie auf die MODE Taste um die Funktionen auszuwählen.

UP: Um die Drehgeschwindigkeit der Pedale zu erhöhen. Die DPM variieren von Level 0 bis 5.

DOWN: Um die Drehgeschwindigkeit der Pedale zu verringern.

Display Funktion

SCAN: Zeigt jede Funktion für 6 Sekunden an.

TIME: Zeigt die vergangene Zeit oder die verbleibende Zeit Ihres Trainings an.

Count up: Ohne den Zeitwert einzustellen, kann der Benutzer die UP-Taste auf dem Controller drücken, um das Training zu starten. Die Zeit beginnt bei 0:00 und zählt in 1-Sekunden-Schritten bis zu 99:59 Minuten hoch. Die Geschwindigkeit der Pedalumdhaltungen kann durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste auf dem Controller angepasst werden. Wenn die Zeit auf 99:59 ansteigt, stoppen die Pedale automatisch. Das STOP-Schild wird auf dem Bildschirm des Controllers angezeigt. Drücken die UP-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Count down: Der Benutzer kann die Übungszeit für das Training einstellen. Drücken Sie die MODE-Taste, um die TIME-Funktion auszuwählen, und halten Sie dann die MODE-Taste 2 Sekunden lang gedrückt. Die TIME blinkt, um die Übungszeit einzustellen. Drücken Sie die MODE-Taste, um die Übungszeit einzustellen. Jede Erhöhung beträgt 1 Minute. Die eingestellte Übungszeit reicht von 5:00 bis 30:00 Minuten. Sobald Sie die Übungszeit eingestellt haben und dann die UP-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen, beginnt die Zeit rückwärts von der eingestellten Übungszeit bis 0:00 zu zählen. Die Geschwindigkeit der Pedalumdhaltungen kann durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste auf dem Controller angepasst werden. Wenn die eingestellte Übungszeit auf 0:00 abläuft, ertönt der Controller 5 Sekunden lang ein Alarm, und dann stoppen die Pedale automatisch. Das STOP-Schild wird auf dem Bildschirm des Controllers angezeigt. Drücken die UP-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

RPM: Zeigt das aktuelle RPM (Revolutions Per Minute) Niveau an.

COUNT: Eine Zählung für jede Pedalumdhaltung.

CALORIES: Geschätzte verbrannte Kalorien während des Trainings.

Um die Funktionsanzeige zu wählen: Drücken Sie die MODE-Taste.

Halten Sie die MODE-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionswerte auf Null zurückzusetzen, wenn es nicht in der TIME-Funktion ist.

Wenn Sie länger als 4 Minuten mit dem Training pausieren, wird der Monitor ausgeschaltet.



RPM LEVEL (Rotation Speed Level)	RPM (Unloaded)
0	0 (STOP)
1	20 - 25
2	30 - 35
3	40 - 45
4	50 - 55
5	60 - 65

Training

Wie benützen Sie Ihren OxyCycle 2 Pedal Trainer

Der Pedaltrainer kann erst dann verwendet werden, wenn Sie das Gerät an einer Steckdose angesteckt haben. Benutzen Sie den OxyCycle 2 nie ohne Netzspannung. Am besten stellen Sie erst mit den Tasten UP und DOWN die geeignete Geschwindigkeit der Pedale ein. Lassen Sie dann Ihre Beine der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Wird bei überhöhter Drehzahl trainiert oder die Belastung des Geräts zu hoch, wird die Überlastschutzfunktion aktiviert, die den Motor automatisch für 2-3 Sekunden stoppt und dann wieder startet. Wenn sich dieser Vorgang mehrmals wiederholt, stoppt der Motor vollständig um einen Schaden zu verhindern. Das STOP Symbol erscheint und blinkt auf dem Display und das Warnsignal ertönt für 8 Sekunden. Bitte drücken Sie dann die DOWN Taste bis das Level O angezeigt wird. Um die Übung neu zu starten drücken Sie dann wieder die UP Taste.

Beinübungen

Stellen Sie den Pedal Exerciser auf eine rutschfeste Unterlage und setzen Sie sich bequem in einen Stuhl mit dem Heimtrainer direkt vor Ihnen. Das Kniegelenk sollte nicht weniger als 90° angewinkelt sein. Tragen Sie gummibeschulte Schuhe und justieren Sie den Pedalgurt zur passenden Länge. Wir empfehlen, den Pedal Exerciser nicht barfuß zu benutzen.

WARNUNG

Stehen Sie nicht auf dem Gerät. Trainieren Sie nur im Sitzen. Stellen Sie sicher, dass der Stuhl sich nicht bewegt oder wackelt. Benutzen Sie keinen Stuhl mit Rollen.

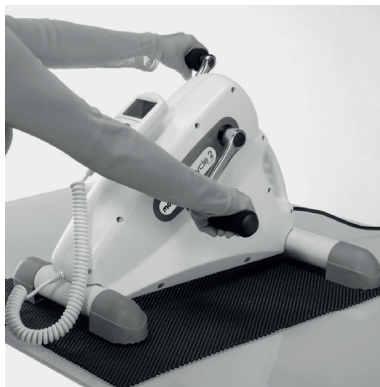


BEMERKUNG: Benutzen Sie die Fußpedale für Beinübungen.



Armübungen

Stellen Sie den Heimtrainer direkt vor sich auf einen Tisch (auf inkludierter Antirutschmatte). Benutzen Sie die Handpedale für Armübungen.



Aufwärm- und Abkühlungsübungen-Routine

Das AUFWÄRMEN ist ein wichtiger Bestandteil jedes Workouts. Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, Ihren Körper auf das Training vorzubereiten und Verletzungen zu minimieren. Wärmen Sie sich zwei bis fünf Minuten lang vor aerobem Training auf. Es sollte jede Trainingseinheit beginnen, um Ihren Körper durch Erwärmung und Dehnung der Muskeln, Erhöhung der Durchblutung und Herzfrequenz sowie mehr Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln auf intensivere Übungen vorzubereiten.

KÜHLEN Sie am Ende Ihres Workouts ab, indem Sie diese Übungen wiederholen, um die Muskeln zu entlasten. Der Zweck des Abkühlens besteht darin, den Körper nach jeder Trainingseinheit in seinen Ruhezustand zurückzuführen. Ein ordnungsgemäßes Abkühlen senkt langsam Ihre Herzfrequenz und ermöglicht es dem Blut, zum Herzen zurückzukehren.



1. Kopffrollen

Drehen Sie Ihren Kopf für eine Zählung nach rechts. Sie sollten eine Dehnung auf der linken Seite Ihres Nackens spüren. Drehen Sie dann Ihren Kopf für eine Zählung zurück, strecken Sie Ihr Kinn zur Decke und lassen Sie Ihren Mund öffnen. Drehen Sie Ihren Kopf für eine Zählung nach links und senken Sie dann Ihren Kopf für eine Zählung auf Ihre Brust.



2. Schulterheben

Heben Sie Ihre rechte Schulter für eine Zählung zum Ohr. Heben Sie dann Ihre linke Schulter für eine Zählung an, während Sie Ihre rechte Schulter senken.



3. Seitliche Dehnungen

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie sie, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich zur Decke für eine Zählung. Wiederholen Sie diese Aktion mit Ihrem linken Arm.



4. Quadrizeps-Dehnung

Mit einer Hand gegen eine Wand für das Gleichgewicht, greifen Sie hinter sich und ziehen Sie Ihren rechten Fuß nach oben. Bringen Sie Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie für 15 Zählungen und wiederholen Sie mit dem linken Fuß.



5. Dehnung der inneren Oberschenkel

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen zeigend hin. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leiste heran. Drücken Sie sanft Ihre Knie Richtung Boden. Halten Sie für 15 Zählungen.



6. Zehenspitzen-Berührung

Beugen Sie sich langsam von der Taille nach vorne, lassen Sie dabei Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen, während Sie sich zu Ihren Zehen dehnen. Strecken Sie sich so weit wie möglich und halten Sie für 15 Zählungen.



7. Oberschenkelrückseite-Dehnung

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Fußsohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich Richtung Zehe. Halten Sie für 15 Zählungen. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dann mit dem linken Bein.



8. Waden-/Achillessehnen-Dehnung

Lehnen Sie sich mit dem rechten Bein vor das linke Bein gegen eine Wand und strecken Sie die Arme nach vorne. Halten Sie Ihr linkes Bein gerade und den rechten Fuß auf dem Boden; beugen Sie dann das rechte Bein und neigen Sie sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Halten Sie, dann wiederholen Sie auf der anderen Seite für 15 Zählungen.

mvs IN MOTION



MVS In Motion
Krommebeekpark 11
8800 Roeselare
Belgium - Europe
www.mvs-in-motion.com

Index

Consignes de sécurité.....	23
Sécurité électrique.....	24
Dessin d'ensemble, liste des pièces et outils.....	24
Instructions d'assemblage.....	26
Utilisation du contrôleur.....	27
Entraînement.....	28
Routine d'échauffement et de récupération.....	29

Consignes de sécurité

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser le produit. Conservez-le précieusement pour d'éventuels besoins futurs.

- Consultez votre médecin avant utilisation.
- Si vous ressentez un étourdissement, des nausées, une douleur à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux, cessez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- N'utilisez pas cet appareil à proximité d'enfants ou d'animaux domestiques.
- N'utilisez jamais cet appareil en cas de dysfonctionnement.
- Installez le pédalier comme indiqué dans ce mode d'emploi, et placez-le sur une surface plate et non-glissante.
- Ne jamais passer les pieds ou les mains dans les parties en mouvement. N'insérez aucun objet dans les ouvertures.
- Étirez-vous et échauffez-vous pendant 3 à 5 minutes avant de commencer votre programme d'exercices.
- Évitez un entraînement abusif et ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement.
- Ne vous entraînez jamais debout sur ce pédalier.
- Ce pédalier est prévu pour un usage à domicile.
- L'utilisateur doit avoir un contrôle complet de ses muscles pour utiliser ce pédalier. Cet appareil n'est pas approprié pour des personnes quadriplégiques ou paraplégiques. Merci de consulter votre médecin.
- Le pédalier doit être inspecté régulièrement et les pièces détachées doivent être entretenues.
- Portez des vêtements confortables lors de l'utilisation de ce pédalier.
- Chaque exercice doit être exécuté d'une manière contrôlée. Commencez vos exercices de façon détendue.
- En cas de problèmes avec l'appareil, consultez un technicien reconnu. Ne jamais essayer de réparer l'appareil vous-même.

Précautions de stockage:

Ne pas ranger l'appareil dans des locaux où il est exposé à des températures trop élevées ou trop basses. N'exposez jamais l'appareil en plein soleil. Ne pas ranger l'appareil dans un endroit humide ou poussiéreux.



Sécurité électrique

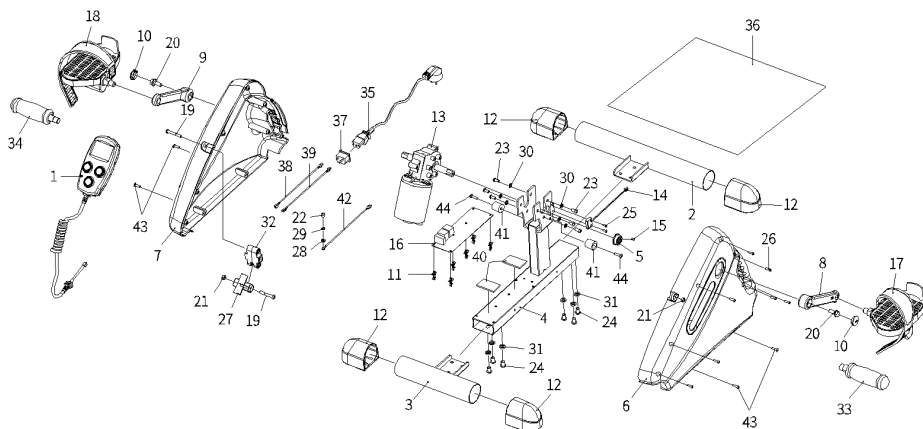
En cas d'usage motorisé, il faut suivre certaines précautions:

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

Avertissement - Pour éviter tout risque de brûlures, d'incendie, ou toute autre blessure:

- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'appareil après chaque utilisation ou avant de le démonter.
- N'utilisez jamais ce pédalier sur une couverture ou un coussin. Une surchauffe de l'appareil peut entraîner un départ de feu, des blessures ou des chocs électriques.
- Il est nécessaire de superviser l'utilisation du pédalier par les enfants, les personnes invalides ou handicapées.
- Utilisez cet appareil seulement comme décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- N'utilisez jamais l'appareil si le câble électrique est endommagé ou quand l'appareil est tombé à l'eau. Renvoyez l'appareil à un service technique agréé pour être examiné et réparé.
- Ne tirez jamais l'appareil par le fil électrique.
- Ne mettez jamais le câble électrique en contact avec la chaleur.
- N'utilisez jamais l'appareil si l'évacuation d'air est bouchée.
- N'obstruez jamais les voies d'aération sur l'appareil.
- Ne jamais insérer un objet étranger dans une des ouvertures de l'appareil.
- N'utilisez jamais l'appareil dehors.
- N'utilisez pas le pédalier près d'aérosol en marche ou près d'une arrivée d'oxygène.
- Pour éteindre l'appareil, mettez tous les boutons sur la position OFF, puis débranchez l'appareil.
- Toujours débrancher ce pédalier après utilisation et avant toute forme de nettoyage.
- Pour usage à domicile.
- Puissance requise: 220 V AC

Dessin d'ensemble, liste des pièces et outils





(24) Hexagon Socket
Pan Head Cap Bolt
6 PCS



(31) Spring Washer
6 PCS



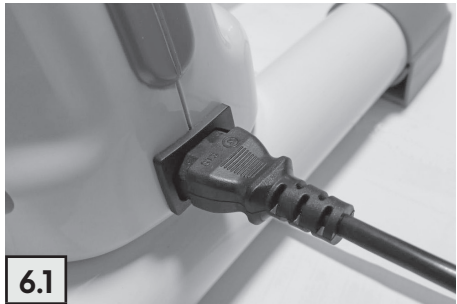
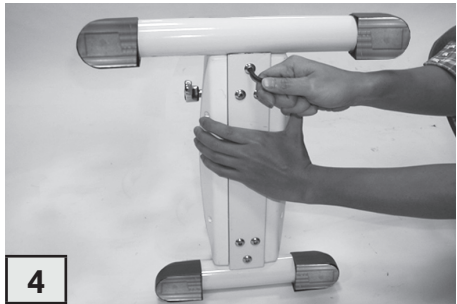
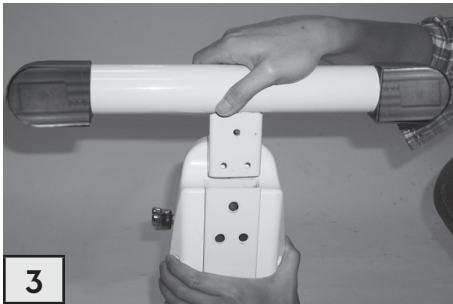
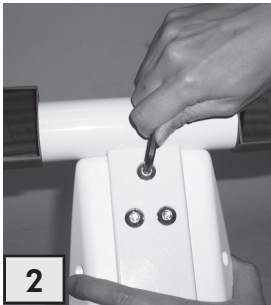
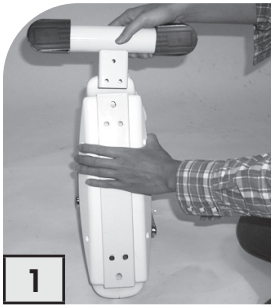
Wrench
1 PC



Allen Wrench
1 PC

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
O01	Controller	1	O23	Phillips-Slot Pan Head Bolt M6x12	6
O02	Rear Stabilizer Ø50.8x380	1	O24	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x12	6
O03	Front Stabilizer Ø50.8x220	1	O25	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
O04	Main Frame	1	O26	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
O05	Magnet Bracket Ø27.8x10	1	O27	Controller Bracket A	1
O06	Right Cover	1	O28	Washer Ø5.1xØ10.3x0.8t	1
O07	Left Cover	1	O29	Spring Washer Ø5.1xØ8.1x1.1t	1
O08	Right Crank	1	O30	Spring Washer Ø6.4xØ9.6x1.5t	6
O09	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5t	6
O10	Plastic Cap	2	O32	Controller Bracket B	1
O11	PCB Support	6	O33	Right Handgrip Pedal	1
O12	Stabilizer End Cap	4	O34	Left Handgrip Pedal	1
O13	Motor	1	O35	Power Cord	1
O14	Square Sensor	1	O36	Non-slip Mat	1
O15	Square Magnet	1	O37	Power Socket	1
O16	Power Control Board	1	O38	Red Wire	1
O17	Right Foot Pedal JD-23A	1	O39	Black Wire	1
O18	Left Foot Pedal JD-23A	1	O40	EVA Cushion 30x50xT3.0	2
O19	Hexagon Head Bolt M6x40	2	O41	Rubber Bumper Pad Ø20xØ4.2x2	2
O20	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	O42	Earth wire	1
O21	Nut M6	2	O43	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.0x15	4
O22	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	1	O44	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2

Instructions d'assemblage



1. Maintenez l'unité en position verticale. Le contrôleur (1) doit être orienté vers le haut et le côté du câble spiralé doit être en bas. Ensuite, insérez le stabilisateur avant (3) dans le cadre principal (4).
2. Fixez le stabilisateur avant (3) au cadre principal (4) avec trois boulons à tête cylindrique hexagonale (24) et trois rondelles élastiques (31). (Voir la 'vue d'ensemble, la liste des pièces et les outils')
3. Insérez le stabilisateur arrière (2) dans le cadre principal (4).
4. Fixez le stabilisateur arrière (2) au cadre principal (4) avec trois boulons à tête cylindrique hexagonale (24) et trois rondelles élastiques (31). (Voir la 'vue d'ensemble, la liste des pièces et les outils')
5. Connectez la pédale de pied gauche (18) à l'assemblage de la manivelle gauche (9) là où vous placerez votre pied gauche lors de l'exercice. Vissez-la dans l'assemblage de la manivelle dans le sens antihoraire à l'aide de l'outil fourni. (Voir les figures 5 et 5-1). Connectez la pédale de pied droit (17) à l'assemblage de la manivelle droite (8) en la vissant dans le sens horaire.

Remarque : Les pédales gauche/droite et les manivelles gauche/droite sont marquées de "L" et "R" (gauche et droite)

6. Branchez l'extrémité indiquée du cordon d'alimentation (35) dans la prise de la machine.

Utilisation du contrôleur

Fonction des boutons

MODE : appuyez sur MODE pour sélectionner les fonctions.

UP : Pour augmenter la vitesse de rotation des pédales. Les niveaux de rotations varient de 0 jusqu'à 5.

DOWN : Pour réduire la vitesse de rotation des pédales. Les niveaux de rotations varient de 5 jusqu'à 0.



RPM LEVEL (Rotation Speed Level)	RPM (Unloaded)
0	0 (STOP)
1	20 - 25
2	30 - 35
3	40 - 45
4	50 - 55
5	60 - 65

Fonctions

SCAN : Affiche chaque fonction pendant 6 secondes.

TIME : Affiche le temps écoulé ou le temps restant de votre entraînement.

Count up : Sans définir la valeur du temps, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton UP sur le contrôleur pour commencer l'exercice. Le temps commence à compter de 0:00 à 99:59 minutes par incrément de 1 seconde. La vitesse de révolution des pédales peut être ajustée en appuyant sur les boutons UP ou DOWN sur le contrôleur. Lorsque le temps atteint 99:59, les pédales s'arrêteront de tourner automatiquement. Le panneau STOP apparaîtra sur l'écran du contrôleur. Appuyez sur le bouton UP, vous pouvez recommencer à vous entraîner.

Count down : L'utilisateur peut définir le temps d'exercice avant l'entraînement. Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner la fonction TIME, puis maintenez le bouton MODE enfoncé pendant 2 secondes, le TIME clignotera pour définir le temps d'exercice. Appuyez sur le bouton MODE pour définir le temps d'exercice. Chaque incrément est de 1 minute. La plage de temps d'exercice définie va de 5:00 à 30:00 minutes. Une fois que vous avez défini le temps d'exercice, appuyez sur le bouton UP pour commencer l'exercice, le temps commence à compter à rebours à partir du temps d'exercice défini jusqu'à 0:00 par incrément de 1 seconde en arrière. La vitesse de révolution des pédales peut être ajustée en appuyant sur les boutons UP ou DOWN sur le contrôleur. Lorsque le temps d'exercice défini arrive à 0:00, le contrôleur sonnera pendant 5 secondes, puis les pédales s'arrêteront de tourner automatiquement. Le panneau STOP apparaîtra sur l'écran du contrôleur. Appuyez sur le bouton UP, vous pouvez recommencer à vous entraîner.

RPM : Affiche le niveau actuel de RPM (Revolutions Per Minute).

COUNT : Un compteur pour chaque révolution de pédale.

CALORIES : Calories estimées brûlées pendant l'exercice.

Pour sélectionner l'affichage de la fonction : Appuyez sur le bouton MODE.

Maintenez le bouton MODE enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs fonctionnelles à zéro lorsqu'il n'est pas en mode TIME.

Si vous arrêtez de faire de l'exercice pendant plus de 4 minutes, le moniteur s'éteindra.

Entraînement

Comment utiliser votre pédalier OxyCycle 2

Le pédalier OxyCycle 2 ne peut être utilisé qu'avec le câble électrique branché. N'utilisez jamais le pédalier OxyCycle 2 sans le brancher afin d'éviter d'abîmer l'appareil. La bonne manière de s'entraîner est d'activer la vitesse de rotation désirée en appuyant sur UP ou DOWN. Puis vous suivez la vitesse choisie pour obtenir les meilleurs résultats. Pédaler à une vitesse excessive ou mettre trop de pression activera le mécanisme de protection et arrêtera le moteur (en permettant de retirer les pieds/mains). Le moteur arrêtera pendant 2 à 3 secondes et redémarrera automatiquement. Si la situation de surcharge (moteur s'arrête et redémarre) se répète 10 fois, le moteur s'arrêtera complètement. STOP clignotera sur l'écran et le pédalier alarmera pendant 8 secondes. Appuyez sur DOWN en mettant le niveau de RPM à 0. Puis vous pouvez redémarrer en appuyant sur UP.

Exercices de jambes

Placez le pédalier sur un tapis non-glissant. Asseyez-vous sur une chaise confortable et placez le pédalier en face de vous. Faites attention à ce que l'angle de vos jambes soit supérieur à 90°. Portez des chaussures avec des semelles en caoutchouc.

AVERTISSEMENT

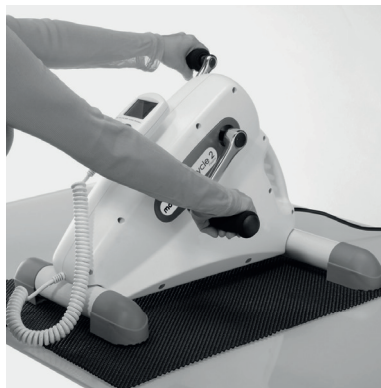
Faites attention à ce que vos pieds ne glissent pas des pédales quand vous vous entraînez. Ne vous entraînez jamais debout, vous devez vous asseoir. Veillez à ce que votre siège ne bouge pas et ne pivote pas.



NOTE: Utilisez les pédales pour les exercices des jambes

Exercices de bras

Si vous utilisez le pédalier comme entraîneur de bras, placez-le sur la table (sur tapis antidérapant inclus). Utilisez les poignées pour les exercices de bras.



Routine d'échauffement et de récupération

L'ÉCHAUFFEMENT est une partie importante de tout entraînement. Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant l'exercice aérobique. Il devrait commencer chaque session pour préparer votre corps à un exercice plus intense en chauffant et en étirant vos muscles, en augmentant votre circulation sanguine et votre fréquence cardiaque, et en fournissant plus d'oxygène à vos muscles.

LA RÉCUPÉRATION à la fin de votre entraînement, répétez ces exercices pour réduire les douleurs musculaires après l'effort. Le but de la récupération est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque session d'exercice. Une récupération appropriée abaisse lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner au cœur.



1. Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite pour une comptée, vous devriez ressentir une sensation d'étirement le long du côté gauche de votre cou. Ensuite, ramenez votre tête en arrière pour une comptée, en étirant votre menton vers le plafond et en laissant votre bouche ouverte. Tournez ensuite la tête vers la gauche pour une comptée, puis laissez tomber votre tête vers votre poitrine pour une comptée.



2. Élévations d'épaules

Levez votre épaule droite vers votre oreille pour une comptée. Ensuite, levez votre épaule gauche vers le haut pour une comptée tout en abaissant votre épaule droite.



3. Étirements latéraux

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Étirez votre bras droit aussi loin que possible vers le plafond pour une comptée. Répétez cette action avec votre bras gauche.



4. Étirement des quadriceps

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, atteignez derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Amenez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Maintenez pendant 15 comptées et répétez avec le pied gauche.



5. Étirement des muscles de l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez pendant 15 comptées.



6. Touchers d'orteils

Inclinez-vous lentement vers l'avant à partir de votre taille, laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Atteignez aussi loin que possible et maintenez pendant 15 comptées.



7. Étirements des ischio-jambiers

Tendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse interne droite. Étirez-vous vers votre orteil aussi loin que possible. Maintenez pendant 15 comptées. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.



8. Étirement des mollets et des tendons d'Achille

Appuyez-vous contre un mur avec votre jambe droite devant la gauche et vos bras tendus vers l'avant. Gardez votre jambe gauche droite et le pied droit sur le sol ; puis pliez la jambe droite et penchez-vous en avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez, puis répétez de l'autre côté pendant 15 comptées.

mvs IN MOTION



MVS In Motion
Krommebeekpark 11
8800 Roeselare
Belgium - Europe
www.mvs-in-motion.com

Índice

Precauciones de seguridad.....	30
Seguridad eléctrica.....	31
Dibujo general, lista de piezas y herramientas.....	31
Instrucciones de montaje	33
Manejo del controlador	34
Entrenamiento.....	35
Rutina de calentamiento y enfriamiento.....	36

Precauciones de seguridad

Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto. Conserve este manual del usuario y guardar el comprobante de compra para aplicar la garantía.

- Consulte a su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios.
- Si usted experimenta cualquier situación irregular física como mareos, dolor muscular severo, dolor en las articulaciones o dolor en el pecho, deje de hacer ejercicio y consulte con su médico inmediatamente.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la máquina mientras esté en uso.
- Use ropa cómoda y adecuada utilizando Pedal Exerciser.
- Mantenga una distancia mínima de seguridad alrededor durante la el trabajo.
- No utilice este o cualquier otro equipo para hacer ejercicio si está dañado.
- Montar el Pedal Exerciser como se indica en las instrucciones de montaje y colocar la unidad en un nivel plano sobre la superficie antideslizante incluida.
- Realice de 3 a 5 minutos de calentamiento y estiramiento antes de comenzar su ejercicio.
- Nunca haga ejercicio hasta el agotamiento.
- No ponerse de pie sobre el Exerciser pedal.
- El Exerciser pedal está diseñado para uso domiciliario. Este producto no está preparado para un uso intensivo profesional.
- El usuario debe tener el pleno control de sus músculos para operar esta unidad. Puede no ser adecuado para personas que están tetrapléjico o parapléjico. Por favor consulte a su médico o fisioterapeuta.
- El equipo debe ser inspeccionado periódicamente para el mantenimiento adecuado.
- Cada ejercicio debe realizarse de forma controlada. Siempre empezar a hacer ejercicio lentamente.
- El mantenimiento ha de ser realizado por un servicio técnico cualificado. No lo haga usted mismo.

Precauciones de almacenamiento:

No guarde la unidad en cualquier lugar donde pueda ser sometido a temperaturas altas o bajas. No exponer a la luz directa del sol durante largos periodos de tiempo. No guarde el aparato en un lugar húmedo o polvoriento.



Seguridad eléctrica

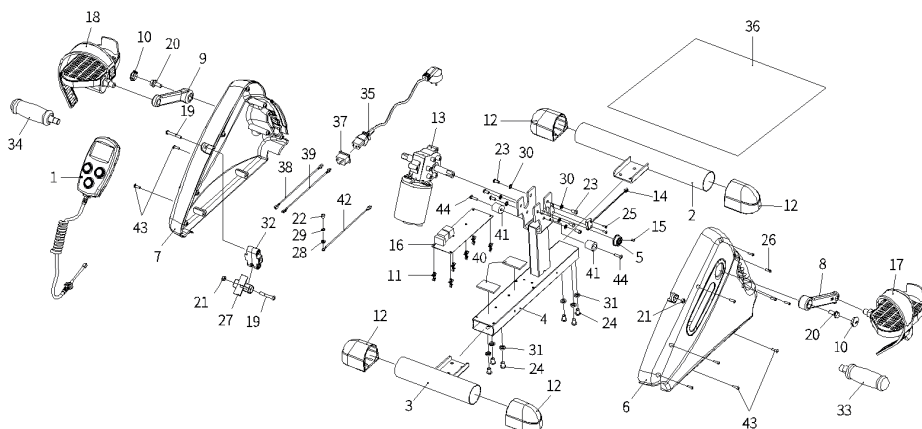
Cuando se utiliza un aparato eléctrico, las precauciones básicas deben seguirse siempre, incluyendo las siguientes:

Lea todas las instrucciones antes de utilizar esta unidad.

ADVERTENCIA - Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones a personas:

- Un aparato nunca debe dejarse desatendido cuando está enchufado. Desenchúfelo cuando no esté en uso y antes para su manipulación.
- No opere debajo de la manta o una almohada. Un calentamiento excesivo puede ocurrir y causar un incendio, descargas eléctricas o lesiones a personas.
- Supervisión cercana necesaria cuando la unidad se utiliza por o cerca de niños, personas con problemas psicológicos o personas con discapacidad.
- Utilice esta unidad sólo para su uso tal como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca utilice este aparato si tiene un cable o enchufe dañado. Si no está funcionando correctamente, si se ha caído o dañado o ha caído en agua. Devuelva el aparato a un centro de servicio para su examen y reparación.
- No transporte este aparato cogido del cable de alimentación o use el cable como manija.
- Mantenga el cable lejos de superficies calientes.
- Nunca opere la unidad con los respiraderos de aire bloqueados; mantener las aberturas de aire libre de pelusa.
- Nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna de las aberturas.
- No utilice al aire libre en condiciones desfavorables.
- No utilizar donde se utilicen aerosoles o haya falta de oxígeno.
- Para desconectar, gire a la velocidad a la posición de apagado, luego retire enchufe del tomacorriente.
- Desenchufe siempre el aparato de la toma de corriente inmediatamente después de usar y antes de limpiar.
- Para uso doméstico solamente.
- Requisito de alimentación: 220 V AC

Dibujo general, lista de piezas y herramientas





(24) Hexagon Socket
Pan Head Cap Bolt
6 PCS



(31) Spring Washer
6 PCS



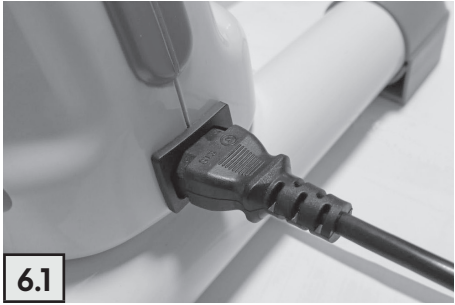
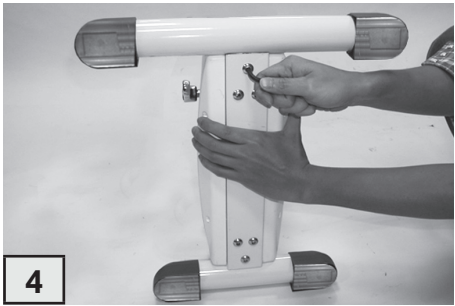
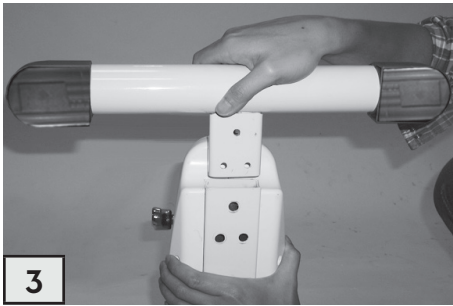
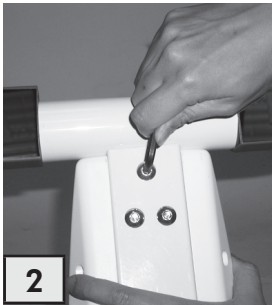
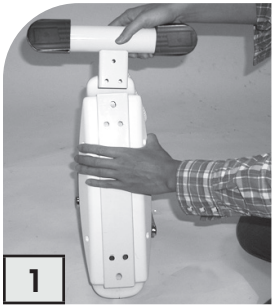
Wrench
1 PC



Allen Wrench
1 PC

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
OO1	Controller	1	O23	Phillips-Slot Pan Head Bolt M6x12	6
OO2	Rear Stabilizer Ø50.8x380	1	O24	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x12	6
OO3	Front Stabilizer Ø50.8x220	1	O25	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
OO4	Main Frame	1	O26	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
OO5	Magnet Bracket Ø27.8x10	1	O27	Controller Bracket A	1
OO6	Right Cover	1	O28	Washer Ø5.1xØ10.3x0.8t	1
OO7	Left Cover	1	O29	Spring Washer Ø5.1xØ8.1x1.1t	1
OO8	Right Crank	1	O30	Spring Washer Ø6.4xØ9.6x1.5t	6
OO9	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5t	6
O10	Plastic Cap	2	O32	Controller Bracket B	1
O11	PCB Support	6	O33	Right Handgrip Pedal	1
O12	Stabilizer End Cap	4	O34	Left Handgrip Pedal	1
O13	Motor	1	O35	Power Cord	1
O14	Square Sensor	1	O36	Non-slip Mat	1
O15	Square Magnet	1	O37	Power Socket	1
O16	Power Control Board	1	O38	Red Wire	1
O17	Right Foot Pedal JD-23A	1	O39	Black Wire	1
O18	Left Foot Pedal JD-23A	1	O40	EVA Cushion 30x50xT3.0	2
O19	Hexagon Head Bolt M6x40	2	O41	Rubber Bumper Pad Ø20xØ4.2x2	2
O20	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	O42	Earth wire	1
O21	Nut M6	2	O43	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.0x15	4
O22	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	1	O44	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2

Instrucciones de montaje



1. Mantenga la unidad en posición vertical. El controlador (1) con el lado hacia arriba y el lado del cable en espiral hacia abajo. Luego inserte el estabilizador delantero (3) en el marco principal (4).
 2. Fije el estabilizador delantero (3) al marco principal (4) con tres tornillos hexagonales de cabeza plana (24) y tres arandelas de resorte (31). (Ver 'dibujo general, lista de piezas y herramientas')
 3. Inserte el estabilizador trasero (2) en el marco principal (4).
 4. Fije el estabilizador trasero (2) al marco principal (4) con tres tornillos hexagonales de cabeza plana (24) y tres arandelas de resorte (31). (Ver 'dibujo general, lista de piezas y herramientas')
 5. Conecte el pedal izquierdo (18) al ensamble de la manivela izquierda (9) donde colocaría su pie izquierdo al hacer ejercicio. Enróscalo en el ensamble de la manivela en dirección antihoraria utilizando la herramienta proporcionada. (Ver figuras 5 y 5-I). Conecte el pedal derecho (17) al ensamble de la manivela derecha (8) enroscándolo en dirección horaria.
- Nota: Los pedales izquierdo/derecho y las manivelas izquierda/derecha están marcados con "L" y "R" (izquierda y derecha).**
6. Conecte el extremo indicado del cable de alimentación (35) en el enchufe de la máquina.

Manejo del controlador

Botón de funciones

MODE: Pulse el botón MODE para seleccionar la función de visualización.

UP: Para aumentar la velocidad de rotación del pedal. Los niveles de RPM varían desde el nivel 0 a 5.

DOWN: Para disminuir la velocidad de rotación del pedal. Los niveles de RPM varían desde el nivel 5 a 0.

Función de pantalla

SCAN: Muestra cada función durante 6 segundos.

TIME: Muestra el tiempo transcurrido o el tiempo restante en tu entrenamiento.

Count up: Sin configurar el valor del tiempo, el usuario puede presionar el botón UP en el controlador para comenzar el ejercicio. El tiempo comienza a contar desde 0:00 hasta 99:59 minutos por incrementos de 1 segundo. La velocidad de revolución del pedal se puede ajustar presionando el botón UP o DOWN en el controlador. Cuando el tiempo llega a 99:59, los pedales dejarán de girar automáticamente. El letrero de STOP aparecerá en la pantalla del controlador. Presiona el botón UP, podrás comenzar a hacer ejercicio nuevamente.

Count down: El usuario puede configurar el tiempo de ejercicio antes del entrenamiento. Presiona el botón MODE para seleccionar la función de TIME y luego presiona y mantén presionado el botón MODE durante 2 segundos, el TIME parpadeará para configurar el tiempo de ejercicio. Presiona el botón MODE para configurar el tiempo de ejercicio. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo de ejercicio establecido va de 5:00 a 30:00 minutos. Una vez que hayas configurado el tiempo de ejercicio y luego presiones el botón UP para comenzar el ejercicio, el tiempo comenzará a contar regresivamente desde el tiempo de ejercicio establecido hasta 0:00 por cada segundo hacia atrás. La velocidad de revolución del pedal se puede ajustar presionando el botón UP o DOWN en el controlador. Cuando el tiempo de ejercicio establecido cuenta regresivamente hasta 0:00, el controlador sonará durante 5 segundos y luego los pedales dejarán de girar automáticamente. El letrero de STOP aparecerá en la pantalla del controlador. Presiona el botón UP, podrás comenzar a hacer ejercicio nuevamente.

RPM: Muestra el nivel actual de RPM (Revoluciones por Minuto).

COUNT: Un conteo por cada revolución del pedal.

CALORIES: Calorías estimadas quemadas durante el ejercicio.

Para seleccionar la visualización de función: Presiona el botón MODE.

Presiona y mantén presionado el botón MODE durante 2 segundos para restablecer todos los valores funcionales a cero cuando no está en la función de TIME.

Si dejas de hacer ejercicio por más de 4 minutos, el monitor se apagará.



RPM LEVEL (Rotation Speed Level)	RPM (Unloaded)
0	0 (STOP)
1	20 ~ 25
2	30 ~ 35
3	40 ~ 45
4	50 ~ 55
5	60 ~ 65

Entrenamiento

Cómo usar OxyCycle 2 Pedal Exerciser

OxyCycle 2 Pedal Exerciser sólo puede utilizarse después de que el cable de alimentación esté enchufado a la toma de corriente. NO utilice el OxyCycle 2 Pedal Exerciser sin estar enchufado ya que esto dañará el equipo. Cuando se utiliza el OxyCycle 2 Pedal Exerciser, la manera adecuada de utilizarlo es establecer la velocidad de rotación deseada del pedal (nivel RPM) pulsando el botón UP o DOWN en el mando, y luego seguir esa velocidad para obtener los mejores resultados. Pedalear a una velocidad excesiva o aplicar una fuerza excesiva activará los circuitos de protección de sobrecarga y parará el motor, permitiendo al usuario a sacar los pies / manos de los pedales. El motor se apagará durante 2-3 segundos y luego se encenderá de nuevo automáticamente. Si la situación se repite 10 veces, el motor deja de funcionar por completo, y puede dañarse el motor. La señal de STOP parpadeará en el controlador y el controlador sonará durante 8 segundos. Pulse el botón hasta que el nivel de RPM llegue a 0. Entonces puede pulsar el botón UP para comenzar a hacer ejercicio de nuevo.

El ejercicio de la piernas

Coloque el Pedal Exerciser en una alfombra antideslizante y siéntese cómodamente en una silla; el dispositivo directamente en frente de usted. La articulación de la rodilla no debe ser flexionada menos de 90 grados (si es posible). Use zapatos con suela de goma y ajuste las correas del pedal a la longitud adecuada. Su uso descalzo no es recomendable.

ADVERTENCIA

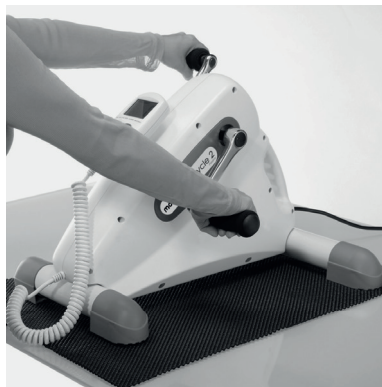
No se ponga de pie sobre la unidad para hacer ejercicio. Sólo el ejercicio en posición sentada. Asegúrese de que la base no se mueve o pivote. No se siente en una silla con ruedas.



NOTA: Use los pedales adaptados al pie cuando trabaje las piernas

Ejercicio brazo

Coloque la unidad frente a usted en una mesa (en la estera antideslizante incluida). Utilice los pedales para mano para los ejercicios de brazos.



Rutina de calentamiento y enfriamiento

El CALENTAMIENTO es una parte importante de cualquier entrenamiento. El propósito del calentamiento es preparar tu cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Calienta durante dos a cinco minutos antes de hacer ejercicio aeróbico. Debería comenzar cada sesión para preparar tu cuerpo para un ejercicio más intenso calentando y estirando tus músculos, aumentando tu circulación y ritmo cardíaco, y proporcionando más oxígeno a tus músculos.

AL FINALIZAR tu entrenamiento, repite estos ejercicios para reducir la rigidez en los músculos cansados. El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente tu ritmo cardíaco y permite que la sangre regrese al corazón.



1. Rotación de la cabeza

Gira la cabeza hacia la derecha durante una cuenta, deberías sentir una sensación de estiramiento en el lado izquierdo del cuello. Luego, gira la cabeza hacia atrás durante una cuenta, estirando tu mentón hacia el techo y abriendo la boca. Gira la cabeza hacia la izquierda durante una cuenta y luego baja la cabeza hacia tu pecho durante una cuenta.



2. Elevaciones de hombros

Levanta tu hombro derecho hacia la oreja durante una cuenta. Luego levanta tu hombro izquierdo durante una cuenta mientras bajas tu hombro derecho.



3. Estiramientos laterales

Abre tus brazos hacia los lados y levántalos hasta que estén sobre tu cabeza. Estira tu brazo derecho lo más posible hacia el techo durante una cuenta. Repite esta acción con tu brazo izquierdo.



4. Estiramiento de cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, alcanza detrás de ti y levanta tu pie derecho. Acerca tu talón lo más posible a tus glúteos. Mantén durante 15 cuentas y repite con el pie izquierdo.



5. Estiramiento de la parte interna del muslo

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerca los pies lo más posible a la ingle. Empuja suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantén durante 15 cuentas.



6. Toques de dedos de los pies

Inclínate lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que tu espalda y hombros se relajen mientras te estiras hacia los dedos de los pies. Alcanza lo más lejos que puedas y mantén durante 15 cuentas.



7. Estiramientos de los isiotibiales

Extiende tu pierna derecha. Apoya la planta de tu pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estira hacia tu dedo del pie lo más posible. Mantén durante 15 cuentas. Relaja y luego repite con la pierna izquierda.



8. Estiramiento de los gemelos/tendón de Aquiles

Apóyate contra una pared con la pierna derecha delante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantén la pierna izquierda recta y el pie derecho en el suelo; luego dobla la pierna derecha y inclínate hacia adelante moviendo tus caderas hacia la pared. Mantén, luego repite en el otro lado durante 15 cuentas.



MVS In Motion
Krommebeekpark 11
8800 Roeselare
Belgium - Europe
www.mvs-in-motion.com

İçerikler Tablosu

Güvenlik Önlemleri.....	37
Elektrik Güvenliği.....	38
Genel bakış çizimi, parça listesi ve araçlar.....	38
Montaj talimatları.....	40
Denetleyicinin çalıştırılması.....	41
Egzersiz.....	42
Isınma ve soğuma rutini.....	43

Güvenlik Önlemleri

Bu ürünü çalıştırmadan önce tüm talimatları dikkatle okuyun. Bu kullanıcı el kitabını ve tüm orijinal işlem faturalarını gelecekte başvurmak üzere saklayın.

- Bu veya herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın.
- Baş dönmesi, şiddetli adale veya eklem ağrısı veya göğüste ağrı gibi herhangi bir olağandışı fiziksel bir rahatsızlık duymazın halinde, egzersizi bırakın ve hemen doktorunuza başvurun.
- Çocukları ve evcil hayvanları çalışırken makineden uzak tutun.
- Bu veya herhangi bir egzersiz cihazını hasarlıysa çalıştırmayın.
- Pedal Exerciser' ı ,Montaj Talimatlarında açıklandığı şekilde kurun ve üniteyi kayan yüzeye değil düz bir yüzeye yerleştirin.
- Ellerinizi ve ayaklarınızı hareketli parçalardan uzak tutun. Herhangi bir deliğin içine herhangi bir obje sokmayın.
- Egzersizinize başlamadan önce 3- 5 dakika ısınma ve gerinme hareketlerini yapın.
- Kesinlikle bitap düşünce kadar egzersiz yapmayın.
- Pedal Exerciser üzerinde ayakta durmayın, sadece oturarak egzersiz yapın.
- Çalışma esnasında minimum güvenlik aralığını koruyun. Pedal Exerciser evde kullanılan egzersiz cihazı olarak tasarlanmıştır. Kullanıcı bu üniteyi çalıştırmak için adalelerini tam olarak kontrol etmelidir. Bu cihaz elleri ve ayakları felçli olanlar veya belden aşağısı felçli olanlar için uygun olmayabilir. Lütfen doktorunuza danışın.
- Egzersiz cihazı gevşek veya kırık parçaların olup olmadığını belirlemek için düzenli olarak denetlenmelidir.
- Bu ürün sadece tüketici kullanımı amaçlıdır.
- Pedal Exerciser' ı kullanırken rahat ve uygun kıyafetler giyin.
- Her egzersiz kontrollü bir şekilde yapılmalıdır. Daima egzersizi yavaş yapmaya başlayın
- Ünitenin bakımı yetkili bir servis teknisyeni tarafından yapılmalıdır. Ünitenin bakımını kendiniz yapmaya çalışmayın.

Uyarı: Pedal Exerciser ,düz veya sabit bir yüzey üzerinde oturur pozisyonda kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Saklama şartları: Üniteyi, yüksek veya düşük sıcaklıklara maruz kalacağı yerlerde saklamayın. Uzun süre direk güneş ışığında bırakmayın. Üniteyi nemli veya tozlu alanlarda saklamayın.



Elektrik Güvenliği

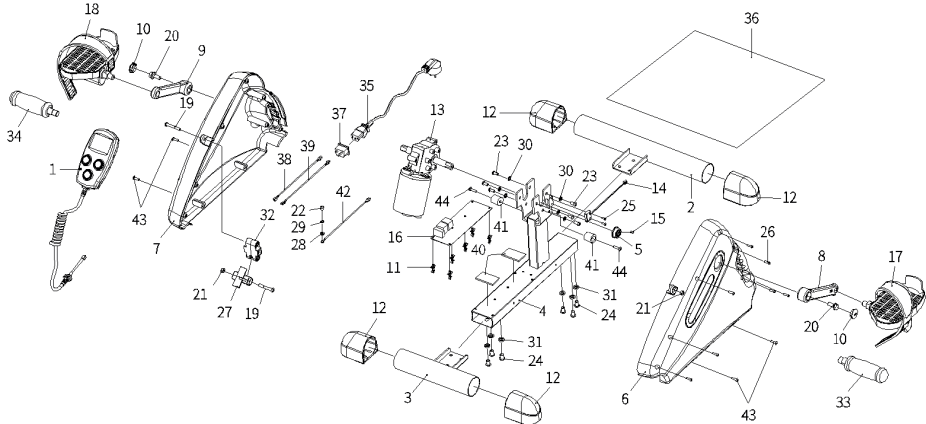
Elektrikli cihazlar kullanılırken ,şu aşağıdakiler dahil olmak üzere tüm temel önlemler alınmalıdır.

Bu üniteyi kullanmadan önce tüm talimatları dikkatle okuyun.

Uyarı: yanık, yangın, elektrik çarpması veya yaralanma riskini azaltmak için;

- Cihaz fi şe takılıyken hiçbir zaman başıboş bırakılmamalıdır. Cihaz kullanılmadığı zamanlarda ve parçalarını çıkarırken veya takarken fi şten çekin.
- Battaniye veya yastık altında çalıştırmayın. Aksi takdirde aşırı ısınma meydana gelebilir ve yangına, elektrik çarpmasına veya yaralanmaya yol açabilir.
- Cihaz çocukların, fi ziksel olarak yetersiz veya sakat kişilerin yanında veya bu kişiler tarafından kullanıldığında yakın gözetim gereklidir.
- Bu üniteyi sadece bu el kitabında tanımlanan amacına uygun olarak kullanın. İmalatçı tarafından tavsiye edilmeyen parçaları kullanmayın.
- Bu üniteyi, kordonu veya fi şi hasarlıysa, uygun çalışmıyorsa, düşmüşse veya hasar gördüyse veya suya düşüyse kesinlikle kullanmayın. Cihazı , muayene ve tamir için bir servis merkezine verin.
Bu cihazı kordonundan tutarak taşımayın veya kordonu sap olarak kullanmayın.
- Kordonu ısınmış yüzeylerden uzakta tutun.
- Bu üniteyi hava delikleri tıkalıysa çalıştırmayın; hava deliklerinde tiftik birikimini önleyin.
- Deliklerin içine kesinlikle herhangi bir obje sokmayın veya düşürmeyin.
- Dış kapıları kullanmayın.
- Aerosol (sprey) ürünlerin kullanıldığı veya oksijen verilen yerlerde çalıştırmayın.
- Bağlantıyı kesmek için, hız ve direnç saplarını kapalı konuma (off) getirin ve sonra prizi fi şten çekin.
- Cihazın fi şini, cihazı kullandıktan sonra ve temizlemeden önce daima prizden çekin.
- Sadece evde kullanmak içindir.
- Güç ihtiyacı: 220 V AC

Genel bakış çizimi, parça listesi ve araçlar





(24) Hexagon Socket
Pan Head Cap Bolt
6 PCS



(31) Spring Washer
6 PCS



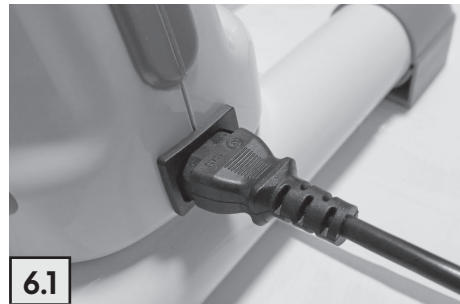
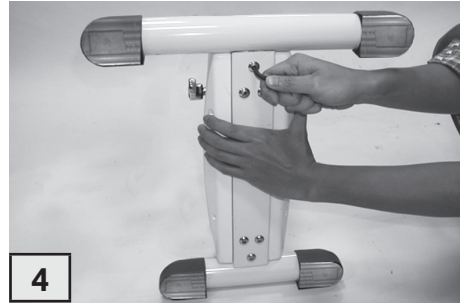
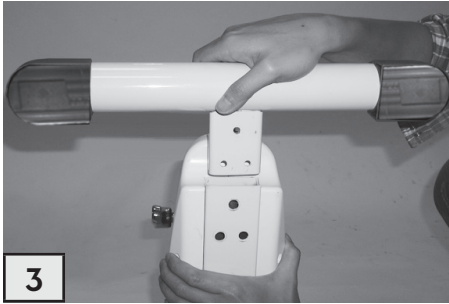
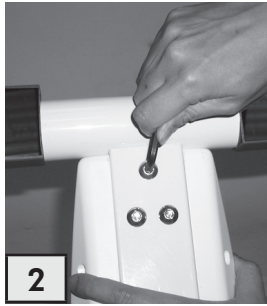
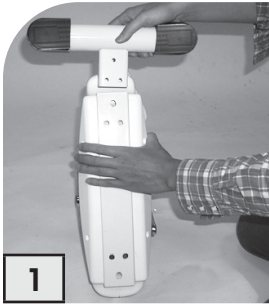
Wrench
1 PC



Allen Wrench
1 PC

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
O01	Controller	1	O23	Phillips-Slot Pan Head Bolt M6x12	6
O02	Rear Stabilizer Ø50.8x380	1	O24	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x12	6
O03	Front Stabilizer Ø50.8x220	1	O25	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
O04	Main Frame	1	O26	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
O05	Magnet Bracket Ø27.8x10	1	O27	Controller Bracket A	1
O06	Right Cover	1	O28	Washer Ø5.1xØ10.3x0.8t	1
O07	Left Cover	1	O29	Spring Washer Ø5.1xØ8.1x1t	1
O08	Right Crank	1	O30	Spring Washer Ø6.4xØ9.6x1.5t	6
O09	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5t	6
O10	Plastic Cap	2	O32	Controller Bracket B	1
O11	PCB Support	6	O33	Right Handgrip Pedal	1
O12	Stabilizer End Cap	4	O34	Left Handgrip Pedal	1
O13	Motor	1	O35	Power Cord	1
O14	Square Sensor	1	O36	Non-slip Mat	1
O15	Square Magnet	1	O37	Power Socket	1
O16	Power Control Board	1	O38	Red Wire	1
O17	Right Foot Pedal JD-23A	1	O39	Black Wire	1
O18	Left Foot Pedal JD-23A	1	O40	EVA Cushion 30x50xT3.0	2
O19	Hexagon Head Bolt M6x40	2	O41	Rubber Bumper Pad Ø20xØ4.2x2	2
O20	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	O42	Earth wire	1
O21	Nut M6	2	O43	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.0x15	4
O22	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	1	O44	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2

Montaj talimatları



1. Ünitadaki parçaları dik bir pozisyonda tutun. Kontrolcü (1) yüzü yukarıya bakacak şekilde ve spiral kablo kısmı alta olacak şekilde. Ardından, Ön Sabitleyiciyi (3) Ana Çerçeve (4) içine yerleştirin.
 2. Ön Sabitleyiciyi (3)'ü, Üstten Vidalanabilen Hexagon Kafa Kapaklar (24) ve üç Yaylı Yıkayıcılar (31) ile Ana Çerçeve (4)'e bağlayın. (Bkz. 'genel bakış çizimi, parça listesi ve araçlar')
 3. Arka sabitleyiciyi (2)'yi ana çerçeve (4)'e yerleştirin.
 4. Arka Sabitleyiciyi (2)'yi Ana Çerçeve (4) ile Üstten Vidalanabilen Hexagon Kafa Kapaklar (24) ve üç Yaylı Yıkayıcılar (31) ile bağlayın. (Bkz. 'genel bakış çizimi, parça listesi ve araçlar')
 5. Sol Ayak Padi (18)'yi egzersiz yaparken sol ayağınızı yerleştireceğiniz Sol Krank (9) montajına bağlayın. Sağlanan araç ile saat yönünün tersine krank montajına vidalayarak monte edin. (Şekiller 5 ve 5-1'e bakın). Sağ Ayak Padi (17)'ni Sağ Krank (8) montajına saat yönünde vidalayarak bağlayın.
- Not: Sol/sağ pedallar ve sol/sağ kranklar "L" ve "R" (sol ve sağ) ile işaretlenmiştir.**
6. Güç Kablosunun (35) belirtilen ucunu makinedeki prize takın.

Denetleyicinin çalıştırılması

Düşme Fonksiyonu

MODE: Fonksiyon ekranını seçmek için MODE düğmesine basın.

UP: Pedal'ın dönüş hızını arttırmak için. RPM seviyeleri 0 seviyesinden 5 seviyesine kadar değişir.

DOWN: Pedal'ın dönüş hızını azaltmak için. RPM seviyeleri 0 seviyesinden 5 seviyesine kadar değişir.



RPM LEVEL (Rotation Speed Level)	RPM (Unloaded)
0	0 (STOP)
1	20 ~ 25
2	30 ~ 35
3	40 ~ 45
4	50 ~ 55
5	60 ~ 65

Ekran fonksiyonu

SCAN: Her bir fonksiyonu 6 saniye boyunca görüntüler.

TIME: Egzersizin geçen veya kalan zamanını görüntüler.

Count up: Zaman değerini ayarlamadan, kullanıcı egzersizi başlatmak için kontrol cihazındaki UP düğmesine basabilir. Zaman, her bir saniye artan 0:00'den 99:59 dakikaya kadar sayılır. Pedal devrim hızı, kontrol cihazındaki UP veya DOWN düğmesine basarak ayarlanabilir. Zaman 99:59'e kadar sayıldığında, pedallar otomatik olarak dönmeyi durdurur. STOP işareti kontrolcünün ekranında belirecek. UP düğmesine basarak tekrar egzersize başlayabilirsiniz.

Count down: Kullanıcı, antrenmandan önce egzersiz süresini ayarlayabilir. Egzersiz süresini ayarlamak için MODE düğmesine basın ve sonra egzersiz süresini ayarlamak için TIME işlevini seçmek için MODE düğmesini 2 saniye basılı tutun, TIME egzersiz süresini ayarlamak için yanıp söner. Egzersiz süresini ayarlamak için MODE düğmesine basın. Her artış 1 dakikadır. Ayarlanan egzersiz süresi aralığı 5:00 ile 30:00 dakika arasındadır. Egzersiz süresini ayarladıktan sonra egzersize başlamak için UP düğmesine basınca, zaman ayarlanan egzersiz süresinden 0:00'a her bir saniye geriye doğru saymaya başlar. Pedal devrim hızı, kontrolcüdeki UP veya DOWN düğmesine basarak ayarlanabilir. Egzersiz süresi 0:00'e kadar geri sayıldığında, kontrolcü 5 saniye boyunca alarm verecek ve ardından pedallar otomatik olarak duracaktır. STOP işareti kontrolcünün ekranında belirecek. UP düğmesine basarak egzersize tekrar başlayabilirsiniz.

RPM: Mevcut RPM (Devir/dakika) seviyesini görüntüler.

COUNT: Her pedal devrimi için bir sayım.

CALORIES: Egzersiz sırasında yaklaşık olarak yakılan kaloriler.

Fonksiyon ekranını seçmek için: MODE düğmesine basın.

TIME fonksiyonunda olmadığında tüm fonksiyonel değerleri sıfırlamak için MODE düğmesini 2 saniye boyunca basılı tutun.

Egzersiz yapmayı 4 dakikadan fazla durdurursanız, monitör kapanır.

Egzersiz

OxyCycle 2 Pedal Exerciser'ı nasıl kullanacaksınız

OxyCycle 2 Pedal Exerciser ancak güç bağlantısı elektrik prizine takıldıktan sonra çalışır. OxyCycle 2 Pedal Exerciser'ı güç bağlantısını prize takmadan kesinlikle KULLANMAYIN çünkü bu cihaza zarar verir. OxyCycle 2 Pedal Exerciser'ı kullanırken egzersiz yapmanın en uygun yolu denetleyici üstündeki UP veya DOWN tuşuna basarak istenen pedal hızını (RPM seviyesi) kurmak ve daha sonra da en iyi sonuçları almak için bu hızı uygulamaktır. Egzersiz hızında pedal çevirmek veya aşırı güç uygulamak, fazla yük koruma devresini harekete geçirerek motoru durdurur ve kullanıcının ayaklarını/ellerini çekmesine olanak tanır. Motor 2 - 3 saniye sonra durur ve sonra otomatik olarak tekrar çalışır. Eğer motor fazla yük durumu 10 kez tekrarlanırsa (motor kapanır ve sonra açılır) motor tamamen durur ve bu da motorda hasara yol açabilir. RPM seviyesi 0'a gelene kadar DOWN tuşuna basın. Daha sonra egzersize yeniden başlamak için UP tuşuna basabilirsiniz.

Bacak egzersizi

Pedal Exerciser'ı kaymayan bir altlığın üstüne koyun ve cihaz direk olarak önünüze gelecek şekilde bir iskemleye rahat bir şekilde oturun. Diz eklemi 90 dereceden az bükülmemelidir. Lastik tabanlı ayakkabılar giyin ve ayak pedalı bantlarını uygun uzunlukta ayarlayın. Pedal Exerciser'ı çıplak ayakla kullanmanız tavsiye edilmez.

UYARI

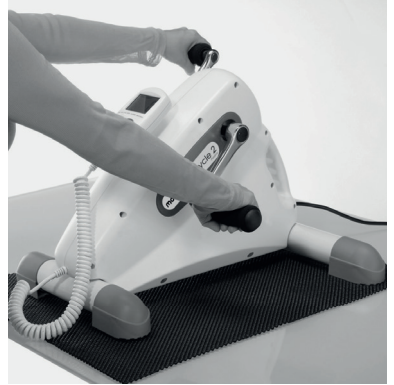
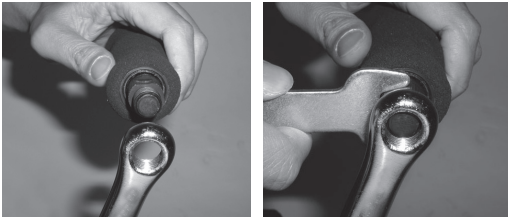
Ünitenin üzerinde ayakta durarak egzersiz yapmayın. Sadece oturarak egzersiz yapın. Oturduğunuz yerin hareket etmemesi veya dönmesi gerekir. Tekerlekli iskemleye oturmayın.



NOT: Bacak için ayak pedallarını kullanın egzersizler.

Kol egzersizi

Üniteyi direk olarak önünüze masanın üstüne koyun. Kol egzersizleri için saplı pedalları kullanın.



Isınma ve soğuma rutini

ISINMA, herhangi bir antrenmanın önemli bir parçasıdır. Isınmanın amacı, vücudu egzersiz için hazırlamak ve yaralanmaları en aza indirmektir. Aerobik egzersizden önce iki ila beş dakika ısınmak önemlidir. Her seans, kaslarınızı ısıtarak ve esneterek, dolaşımınızı ve nabzınızı artırarak ve kaslarınıza daha fazla oksijen sağlayarak, vücudu daha yoğun egzersizlere hazırlamak için başlamalıdır.

SOĞUMA egzersizin sonunda, yorgun kaslardaki ağrıyı azaltmak için bu egzersizleri tekrarlayın. Soğumanın amacı, her egzersiz seansının sonunda vücudu dinlenme durumuna geri döndürmektir. Doğru bir soğuma, kalp atış hızını yavaşlatır ve kanın kalbe geri dönmesine izin verir.



1. Baş döndürmeler

Başınızı sağa bir sayı kadar döndürün, sol boyun tarafında gerilme hissetmelisiniz. Ardından, başınızı bir sayı kadar geri döndürün, çenenizi tavana doğru gerdirerek ve ağzınızı açarak. Başınızı bir sayı kadar sola çevirin, sonra başınızı göğsünüze bir sayı kadar indirin.



2. Omuz kaldırmaları

Bir sayı kadar sağ omzunuzu kulağınıza doğru kaldırın. Ardından, sol omzunuzu yukarı doğru kaldırın ve sağ omzunuzu aşağı indirin.



3. Yan germe

Kollarınızı yanlara açın ve başınızın üzerine kadar kaldırın. Sağ kolunuzu tavana doğru uzatın ve bir sayı kadar kaldırın. Bu eylemi sol kolunuzla tekrarlayın.



4. Dörtlü kaval kirşi germe

Denge için duvara bir elinizle dokunun, arınızı dönün ve sağ ayağınızı yukarı çekin. Topuğunuzu mümkün olduğunca kalçanıza yaklaştırın. 15 sayı kadar bekleyin ve sol ayağınızla tekrarlayın.



5. İç uyluk germe

Ayak tabanlarınız bir arada ve dizleriniz dışa doğru bakacak şekilde oturun. Ayaklarınızı mümkün olduğunca kasık bölgenize çekin. Dizlerinizi nazikçe yere doğru itin. 15 sayı kadar bekleyin.



6. Ayak uçlarına dokunma

Belinizden yavaşça öne doğru eğilin, sırtınızın ve omuzlarınızın gevşemesine izin vererek ayak parmaklarınıza doğru germeyin. Ulaşabildiğiniz kadar ileri uzanın ve 15 sayı kadar bekleyin.



7. Arka baldır germe

Sağ bacağınızı uzatın. Sol ayağınızın tabanını sağ iç uyluğunuzun üstüne dinlendirin. Ayak parmağınıza mümkün olduğunca uzanın. 15 sayı kadar bekleyin. Rahatlayın ve ardından sol bacakla tekrarlayın.



8. Baldır/Aşil tendonu germe

Sağ ayağınızı solun önünde olacak şekilde duvara yaslanın ve kollarınızı ileri doğru uzatın. Sol bacağınızı düz tutun ve sağ ayağınızı yerde tutun; ardından sağ bacağınızı bükün ve kalçalarınızı duvara doğru hareket ettirerek öne eğilin. Bekleyin, ardından diğer tarafa geçin ve 15 sayı kadar bekleyin.

mvs IN MOTION



MVS In Motion
Krommebeekpark 11
8800 Roeselare
Belgium - Europe
www.mvs-in-motion.com

Оглавление

Меры предосторожности.....	44
Электробезопасность	45
Обзорный чертеж, список деталей и инструментов	45
Инструкции по сборке	47
Управление контроллером.....	48
Тренировка.....	49
Разминка и охлаждение.....	50

Меры предосторожности

Перед использования тренажера тщательно прочитайте все инструкции. Сохраните это оригинальное руководство, а также берегите все оригинальные квитанции сделки для будущей справки.

- Консультируйте со своим врачом начиная тренировку по этой или любой программе упражнений
- Если Вы почувствуете головокружение, сильная боль мускулов и мышц или боль в груди при выполнении упражнения немедленно прекратите тренировку и обязательно обратитесь к врачу.
- Следите за тем, чтобы дети и домашние животные не находились поблизости от тренажера во время тренировки.
- Не эксплуатируйте это или любое изделие если оно повреждённое
- Смонтируйте тренажер как показано в инструкциях и поставите на ровную, нескользящую поверхность.
- Держите руки и ноги на удалении от движущихся деталей. Никогда вставлять никакие малинькие объекты в открытии изделия.
- Выполните разминку и растяжение мышц от трех до пяти минут перед упражнениям на тренажер.
- Никогда тренировать до изнурения.
- Не стойте на тренажер, только используйте в позиции сидящего.
- В целях безопасности убедитесь в наличии необходимого пространства для безопасного прохода вокруг изделия. Настоящее изделие предназначено для домашнего пользования. У потребителя должен быть полный контроль мускулов что бы выполнить упражнения на тренажер. Тренажер может быть неподходящий для людей которые квадриплегические или параплегические. Пожалуйста, проконсультируйте со своим врачом.
- Проверяйте регулярно состояние деталей, наиболее подверженных износу.
- Продукт только для потребителя.
- Во время расработки упражнений носите удобную, походящий для тренировки одежду.
- Каждое упражнение должно быть совершено спокойной и контролируемой манерой. Всегда начинайте упражнение медленно.
- Для сервиса агрегата или обмена детали всегда используйте помощь квалифицированного техника обслуживания. Нельзя самого поменять детали или обслуживать тренажер.

Предосторожение:

Тренажер pedal exerciser конструктирован для использования только в позиции сидящего на плоском и стабильном поле. Предосторожности хранения Нельзя хранить агрегат в месте, где очень высокие или очень низкие температуры. Нельзя хранить агрегат под прямого солнечного света. Нельзя хранить в сыром или пыльном месте.



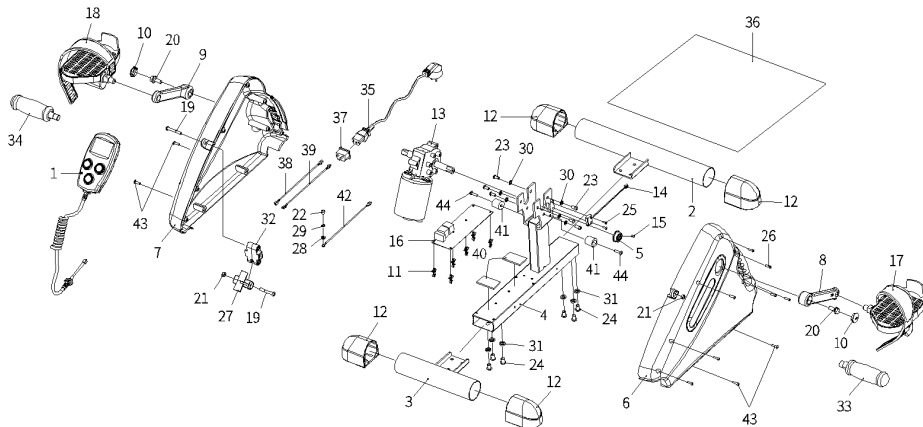
Электробезопасность

Когда употребляются электрические приборы надо последовать основным безопасности, следующего:

Предостережение - уменьшить риск ожогов, пожара, электрического шока или травмы иного рода.

- Никогда оставить прибор без внимания когда он включен. Всегда отключайте если не используете прибор.
- Не используйте тренажер под одеяла или подушек. Чрезмерное тепло может причинить пожару, электрический шок или травму.
- Нуждается тщательное наблюдение если тренажер использован детьми или инвалидами.
- Пожалуйста используйте прибор только целенаправленно, как показано в инструкции. Не используйте добавленные детали нерекомендуемые промышленником.
- Никогда не используйте прибор если части или детали прибора повреждены или соприкасались с водой.
- Нельзя нести прибора, используя провод как рукоядку.
- Держите рамку тренажера отделении от теплых поверхностей.
- Никогда используйте тренажер с заблокированными отверстиями. Смотрите, что бы отверстия всегда неблокированные.
- Никогда вставлять никакие малинькие объекты в открытии агрегата.
- Нельзя использовать на открытом воздухе.
- Не тренируйтесь с тренажером если вводите аэрозольные медикаменты или кислород.
- Что бы выключать прибор, поворачивайте все выключатели в положение включения и тогда удалите штепсельную вилку с электросети.
- У прибора есть polarизованная штепсельная вилка (один из клинков широкее чем другой), что бы уменьшить риск электрического шока. Штепсельная вилка подходит к электросети только односторонно. Переворачивайте штепсельную вилку к обратной стороне если она не подходит с электросетью. Если она все еще не походит контактируйте с профессиональным электриком что бы менять штепсельную вилку. Нельзя менять вилку самого.
- Только для бытового использования.
- Потребляемая мощность: 220 В переменного тока

Обзорный чертеж, список деталей и инструментов





(24) Hexagon Socket
Pan Head Cap Bolt
6 PCS



(31) Spring Washer
6 PCS



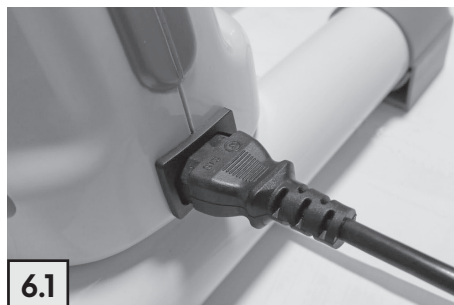
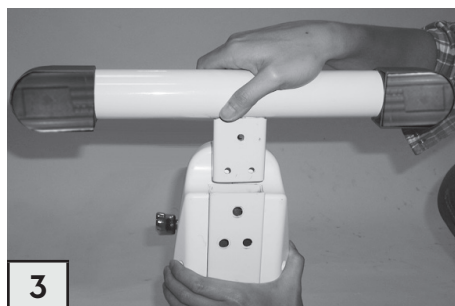
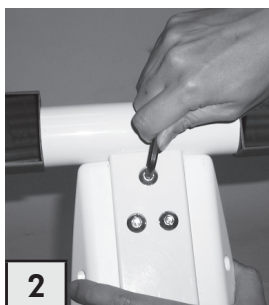
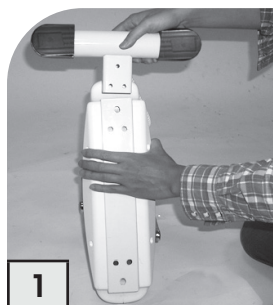
Wrench
1 PC



Allen Wrench
1 PC

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
O01	Controller	1	O23	Phillips-Slot Pan Head Bolt M6x12	6
O02	Rear Stabilizer Ø50.8x380	1	O24	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x12	6
O03	Front Stabilizer Ø50.8x220	1	O25	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
O04	Main Frame	1	O26	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
O05	Magnet Bracket Ø27.8x10	1	O27	Controller Bracket A	1
O06	Right Cover	1	O28	Washer Ø5.1xØ10.3x0.8t	1
O07	Left Cover	1	O29	Spring Washer Ø5.1xØ8.1x1.1t	1
O08	Right Crank	1	O30	Spring Washer Ø6.4xØ9.6x1.5t	6
O09	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5t	6
O10	Plastic Cap	2	O32	Controller Bracket B	1
O11	PCB Support	6	O33	Right Handgrip Pedal	1
O12	Stabilizer End Cap	4	O34	Left Handgrip Pedal	1
O13	Motor	1	O35	Power Cord	1
O14	Square Sensor	1	O36	Non-slip Mat	1
O15	Square Magnet	1	O37	Power Socket	1
O16	Power Control Board	1	O38	Red Wire	1
O17	Right Foot Pedal JD-23A	1	O39	Black Wire	1
O18	Left Foot Pedal JD-23A	1	O40	EVA Cushion 30x50xT3.0	2
O19	Hexagon Head Bolt M6x40	2	O41	Rubber Bumper Pad Ø20xØ4.2x2	2
O20	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	O42	Earth wire	1
O21	Nut M6	2	O43	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.0x15	4
O22	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	1	O44	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2

Инструкции по сборке



1. Держите устройство в вертикальном положении. Контроллер (1) обращен верхней стороной вверх, а спиральный кабель находится снизу. Затем вставьте передний стабилизатор (3) в основную раму (4)
 2. Прикрепите передний стабилизатор (3) к основной раме (4) с помощью трех головок с шестигранной внутренней шестигранной головки (24) и трех пружинных шайб (31). (См. «Общий чертеж, список деталей и инструментов»)
 3. Вставьте задний стабилизатор (2) в основную раму (4).
 4. Прикрепите задний стабилизатор (2) к основной раме (4) с помощью трех головок с шестигранной внутренней шестигранной головки (24) и трех пружинных шайб (31). (См. «Общий чертеж, список деталей и инструментов»)
 5. Подключите левую педаль (18) к левой шатунной (9) сборке, где будет располагаться ваша левая нога во время занятий спортом. Зафиксируйте ее в шатунной сборке против часовой стрелки с помощью предоставленного инструмента. (См. рисунки 5 и 5-1). Подключите правую педаль (17) к правой шатунной (8) сборке, закрутив ее по часовой стрелке.
- Примечание: левая/правая педали и левые/правые шатуны помечены как "L" и "R" (лево и право)**
6. Вставьте указанный конец сетевого кабеля (35) в разъем на устройстве.

Управление контроллером

Функция кнопки

MODE: Нажимайте кнопку «MODE» когда хотите выбирать дисплей функции.

UP: Для увеличения вращательной скорости. Уровни скорости варьируют от 0 до 5.

DOWN: Для уменьшения вращательной скорости. Уровни скорости варьируют от 5 до 0.



RPM LEVEL (Rotation Speed Level)	RPM (Unloaded)
0	0 (STOP)
1	20 ~ 25
2	30 ~ 35
3	40 ~ 45
4	50 ~ 55
5	60 ~ 65

Функции дисплея

SCAN: Отображает каждую функцию в течение 6 секунд.

TIME: Отображает прошедшее время или оставшееся время тренировки.

Count up: Пользователь может нажать кнопку UP на контроллере, чтобы начать упражнение без установки времени. Время начинается счет с 0:00 до 99:59 минут с увеличением на 1 секунду. Скорость вращения педали можно регулировать, нажимая кнопку UP или DOWN на контроллере. Когда время достигает 99:59, педали автоматически останавливаются вращаться. На экране контроллера появится знак STOP. Нажмите кнопку UP, чтобы начать упражнение снова.

Count down: Пользователь может установить время упражнения перед тренировкой. Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать функцию TIME, а затем нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 2 секунд, чтобы TIME мигнуло для установки времени упражнения. Нажмите кнопку MODE, чтобы установить время упражнения. Каждое увеличение составляет 1 минуту. Диапазон установленного времени упражнения от 5:00 до 30:00 минут. Как только вы установите время упражнения, нажмите кнопку UP, чтобы начать упражнение, время начнет отсчитывать до 0:00 с уменьшением на 1 секунду. Скорость вращения педали можно регулировать, нажимая кнопку UP или DOWN на контроллере. Когда установленное время упражнения уменьшается до 0:00, контроллер подаст сигнал тревоги на 5 секунд, а затем педали автоматически останавливаются вращаться. На экране контроллера появится знак STOP. Нажмите кнопку UP, чтобы начать упражнение снова.

RPM: Отображает текущий уровень RPM (оборотов в минуту).

COUNT: Один подсчет на каждое вращение педали.

CALORIES: Приблизительное количество сожженных калорий во время упражнения.

Для выбора отображаемой функции: Нажмите кнопку MODE.

Нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 2 секунд, чтобы сбросить все функциональные значения на ноль, когда функция TIME не активна.

Если вы прекращаете упражняться более чем на 4 минуты, монитор выключится.

Тренировка

Как использовать OxyCycle 2 Pedal Exerciser

OxyCycle 2 Pedal Exerciser можно использовать только штепсельная вилка в электросети и тренажер включён. Запрещается использовать когда тренажер выключён и не в электросети. Такое действие повреждает тренажер. Использовать тренажер правильным образом это, во первых наладив желаемую вращательную скорость педали (RPM уровень) нажимая UP или DOWN кнопку на контроллер, Следуя по скорости получите самые хорошие результаты. Работать педалями на чрезмерную скорость или приложить излишнюю силу активизирует защиту перегрузки для останова мотора, позволяя пользователю вытягивать ноги/руки. Мотор выключает себя в течении 2-3 секунда и снова включает себя автоматически. Если ситуация перегрузки продолжается (мотор включает и снова выключает себя) в течении 10 минут мотор окончательно выключает себя. Возможно, что это вызывает повреждение мотора. Знак STOP мелкает на экране и контроллер сигнализирует 8 секунд. Нажимайте кнопку DOWN до момента, когда уровень RPM доходит до 0. Тогда Вы можете повысить скорость и снова тренироваться.

Упражнения для ног

Если желаете использовать тренажер для тренировки нижнего тела поставте прибор на плоскую и стабильную поверхность и сидите на стуле так, что бы прибор прямо перед вами и что бы сустав колена не изогнуто не меньше чем 90 градусов. Очень важно, что потребитель носит обуви с резиновыми пятками что бы во время упражнения не поскользнуться с педали.

предупреждение

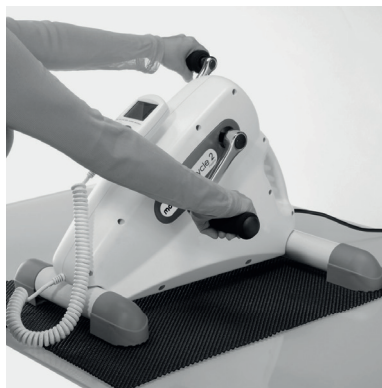
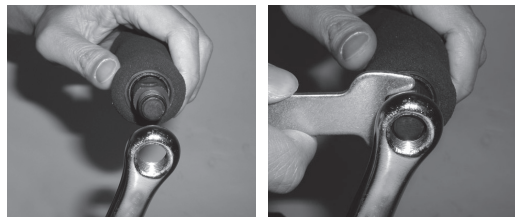
Не стойте на педалах тренажера если хотите тренироваться. Используйте тренажер только в позиции сидящего. Убедитесь в том, что стул не качается.



ПРИМЕЧАНИЕ: Используйте ножные педали для выполнения упражнений для ног упражнений.

Упражнения для рук

Поместите устройство непосредственно перед пользователем на столе. Используйте рукоятки для упражнений для рук.



Разминка и охлаждение

РАЗМИНКА - важная часть любой тренировки. Цель разминки состоит в подготовке вашего организма к физическим упражнениям и минимизации риска получения травм. Разминайтесь две-пять минут перед аэробными упражнениями. Она должна начинаться перед каждой тренировкой, чтобы подготовить ваш организм к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая ваши мышцы, увеличивая кровообращение и пульс, а также доставляя больше кислорода в мышцы.

ОХЛАЖДЕНИЕ в конце вашей тренировки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить болезненность в уставших мышцах. Цель охлаждения заключается в возвращении организма к покоящемуся состоянию к концу каждой тренировки. Правильное охлаждение постепенно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться в сердце.



1. Повороты головы

Поверните голову вправо на одно движение, вы должны почувствовать растягивающее ощущение вдоль левой стороны вашего шеи. Затем поверните голову назад на одно движение, растягивая подбородок к потолку и открывая рот. Поверните голову влево на одно движение, затем опустите голову к груди на одно движение.



2. Подъемы плеч

Поднимите правое плечо к уху на одно движение. Затем поднимите левое плечо вверх на одно движение, опустив при этом правое плечо.



3. Растяжки боковых мышц

Разведите руки в стороны и поднимите их до уровня головы. Протяните правую руку как можно дальше к потолку на одно движение. Повторите это действие с левой рукой.



4. Растяжка квадрицепсов

Поддерживая одной рукой стену для равновесия, протянитесь назад и поднимите правую ногу. Приблизьте пятку к ягодице настолько это возможно. Удерживайте в течение 15 секунд и повторите с левой ногой.



5. Растяжка внутренней части бедра

Сядьте с подошвами ног вместе и коленями, направленными наружу. Потяните ноги к паху как можно ближе. Нежно опустите колени к полу. Удерживайте в течение 15 секунд.



6. Поднимание до носков

Медленно наклонитесь вперед из талии, расслабив спину и плечи, потягиваясь к пальцам ног. Дотянитесь как можно дальше и удерживайтесь в течение 15 секунд.



7. Растяжка бедра

Вытяните правую ногу. Опустите стопу левой ноги на внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь к пальцам ноги, насколько это возможно. Удерживайте в течение 15 секунд. Расслабьтесь, затем повторите с левой ногой.



8. Растяжка икроножной мышцы

Опирайтесь спиной о стену, с правой ногой впереди левой, а руки впереди. Согните правую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра к стене. Удерживайте в течение 15 секунд, затем повторите на другой стороне.



MVS In Motion
Krommebeekpark 11
8800 Roeselare
Belgium - Europe
www.mvs-in-motion.com

moves



STRETCHING
LIMITS



mvs 
IN
MOTION



MVS In Motion
Krommebeekpark 11
8800 Roeselare
Belgium - Europe
www.mvs-in-motion.com