

# Moves Cycle

## Entraîneur actif-passif pour entraîner le haut et le bas du corps



\*Les spécifications de ce produit peuvent différer de celles de cette photo et sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

## Table des matières

Informations générales et précautions

Consignes de sécurité

Instructions de montage et d'utilisation

Conseils d'utilisation

Composants

Liste des pièces

Schéma de montage

Affichage de la console

Définition du bouton

Mode actif

Mode passif

Modes utilisateur

Commandes graphiques

Instructions de montage

Dépannage et avertissement de fonctionnement

## **Informations générales et précautions**

### Destination

Prévention, réduction et amélioration des conséquences de la perte ou de l'absence de mouvement grâce à la thérapie par l'exercice pour les bras et les jambes.

## **Utilisateur visé**

Profanes et professionnels de la santé.

## **Indices**

Prévention, réduction et amélioration des conséquences de la perte ou de l'absence de mouvement, principalement dans les conditions médicales suivantes : neuromusculaire, orthopédique, cardiovasculaire, métabolique et autres conditions médicales qui entraînent des restrictions de mouvement ou un alitement.

## **Contre-indications**

L'utilisation doit être interrompue en cas de gonflement inhabituel, d'inconfort, d'étourdissements, de douleurs musculaires ou articulaires sévères ou de douleurs thoraciques.

## **Mesures de précaution**

- Veuillez lire attentivement ce manuel. Comprendre et pratiquer toutes les instructions. Connaissez les limites et les dangers associés à l'utilisation de cet appareil. Faites attention aux autocollants de précaution et de fonctionnement apposés sur l'appareil.
- Les exercices lourds avec cet équipement ne doivent pas être effectués sans consulter au préalable un médecin. Aucune allégation de santé spécifique n'est faite ou implicite en relation avec l'équipement. Consultez toujours un médecin avant utilisation.
- Utilisation sur une surface plane, stable et antidérapante.
- Ne portez pas de vêtements amples pendant l'exercice.
- Pendant les exercices pour les jambes : restez toujours assis, ne vous asseyez pas sur une chaise à roulettes, ne vous tenez jamais debout sur l'entraîneur d'escalier.
- Vérifiez l'appareil avant chaque utilisation pour vous assurer que toutes les commandes fonctionnent normalement.
- Manipulez l'appareil avec précaution. Une mauvaise manipulation peut nuire aux propriétés du produit.
- NE PAS laisser de corps étrangers ou de liquides pénétrer dans l'appareil. Empêchez la poussière, les produits inflammables, l'eau et les objets métalliques de pénétrer dans l'appareil, car ils pourraient causer des dommages, des dysfonctionnements ou des blessures
- NE PAS modifier ou remodeler l'appareil. Cela pourrait causer des dommages, un dysfonctionnement ou des blessures.
- Si vous rencontrez des problèmes pour faire fonctionner l'appareil après avoir soigneusement examiné ce manuel d'utilisation, contactez votre revendeur pour obtenir de l'aide.
- Le fait de ne pas utiliser et entretenir le cycle de déménagement conformément aux instructions de ce manuel annulera votre garantie.
- Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'appareil lorsqu'il est utilisé.

- Les utilisateurs doivent avoir un contrôle total de leurs muscles pour faire fonctionner cet appareil. Il peut ne pas convenir aux personnes tétraplégiques ou paraplégiques. Consultez votre médecin.

### **Informations générales**

Les exercices doivent être effectués à un rythme lent et confortable.

Ne pas utiliser si l'appareil est endommagé.

Signalez tout incident grave (décès, détérioration grave de la santé, menace grave pour la santé publique) au fabricant et à votre autorité compétente.

### **Consignes de sécurité**

#### **Sécurité électrique**

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, vous devez toujours observer les précautions de base suivantes :

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil. La sécurité passe toujours avant tout. Gardez les points suivants à l'esprit à tout moment.

AVERTISSEMENT – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures :

- Ne laissez jamais un appareil sans surveillance lorsqu'il est branché sur une prise de courant. Débranchez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- N'utilisez pas l'appareil sous une couverture ou un oreiller. La surchauffe peut provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes handicapées physiques ou de personnes handicapées.
- N'utilisez cet appareil que pour l'usage auquel il est destiné, comme décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- N'utilisez jamais cet appareil si le cordon ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou s'il est endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyez l'appareil à un centre de service pour examen et réparation.
- Ne transportez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- Gardez le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- N'utilisez jamais l'appareil avec des ouvertures d'air bloquées ; Gardez les ouvertures d'aération non pelucheuses.
- Ne laissez jamais tomber d'objets ou ne les insérez pas dans les ouvertures.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où des aérosols sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.
- Débranchez toujours l'appareil immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.

- La puissance d'entrée est de 100v ~ 240v, le type de prise dépend du pays. Vérifiez que le type de prise est adapté à votre environnement.

Conservez ce manuel dans un endroit sûr et assurez-vous que toute personne qui utilise l'appareil lit également ce manuel. Amusez-vous à vous entraîner.

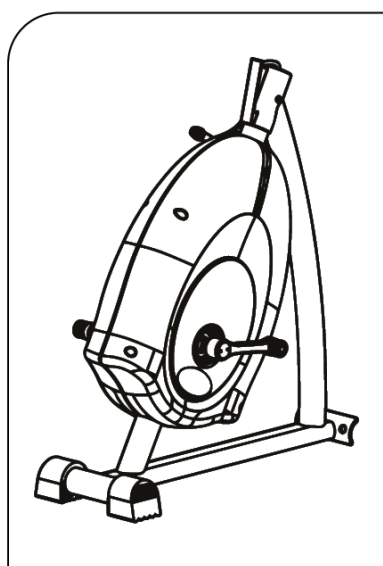
## **Instructions de montage et d'utilisation**

### **Conseils d'utilisation**

1. Une fois l'appareil branché, le voyant LED au-dessus des boutons s'allume.
2. Appuyez sur le bouton MODE pour entrer les sélections de mode d'entraînement. le voyant LED au-dessus du bouton MODE s'allumera.
3. Vous entendrez un long bip après avoir terminé l'exercice. Le rapport d'état de l'entraînement s'affichera à l'écran pendant 2 minutes, appuyez sur le bouton MODE pour voir chaque fonction.

P.S. : Le mode passif (RPM) Le mode actif (Watt) sont des valeurs moyennes.

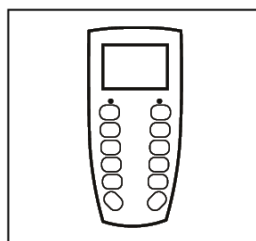
### **Composants**



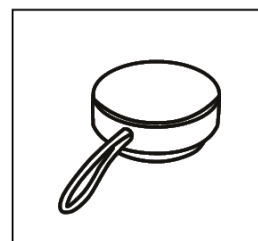
1.



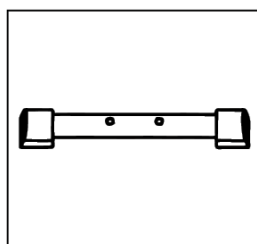
2.



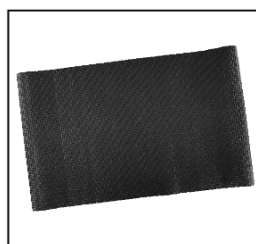
3.



4.



5.



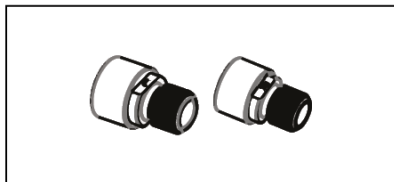
6.



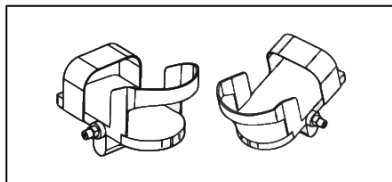
7.

1. Unité principale
2. Adaptateur
3. Consoler
4. Clé de sécurité
5. Stabilisateur arrière
6. Natte
7. Cordon d'alimentation

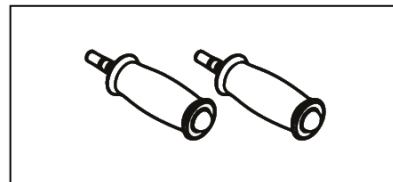
### **Kit de dégagement rapide**



1.



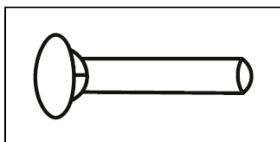
2.



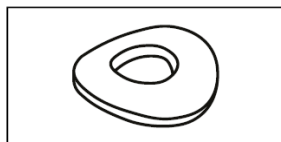
3.

1. Libération rapide de l'adaptateur
2. Grandes pédales à dégagement rapide
3. Poignées à dégagement rapide

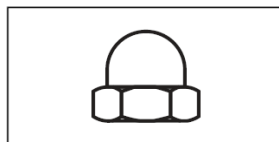
### **Kit de quincaillerie**



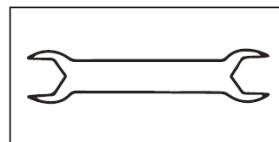
1.



2.



3.



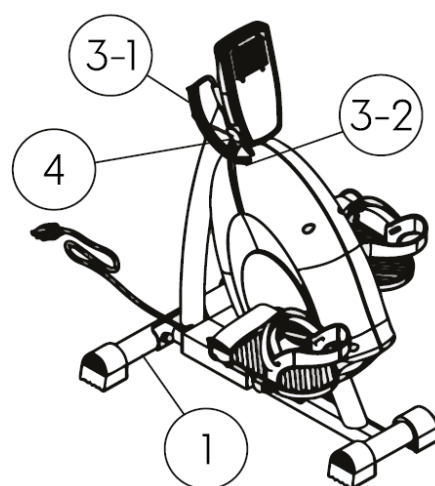
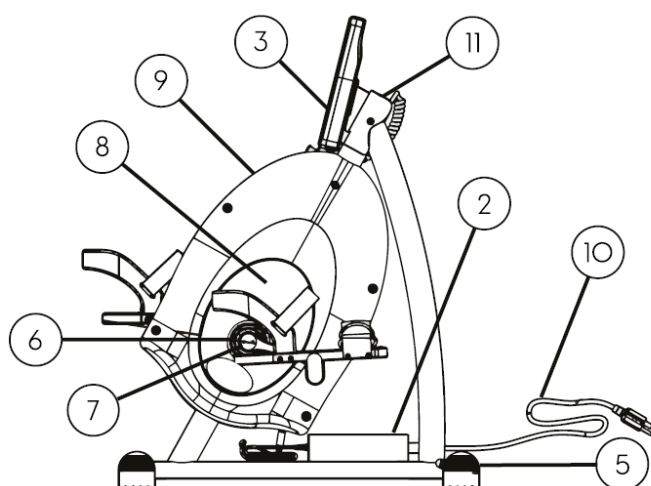
4.

1. Boulons à tête carrée (2 pièces)
2. Anneau incurvé (2 pièces)
3. Noix (2 pièces)
4. Clé plate

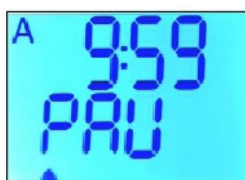
### **Liste des pièces**

| NO. | DESCRIPTION                      | Q'TY |
|-----|----------------------------------|------|
| 1   | Main unit                        | 1    |
| 2   | Power adaptor                    | 1    |
| 3   | Console                          | 1    |
| 3-1 | Console connector A              | 1    |
| 3-2 | Console connector B              | 1    |
| 4   | Safety key                       | 1    |
| 5   | End caps                         | 4    |
| 6   | Cranks (L & R)                   | 2    |
| 7   | Quick-release grips / big pedals | 1    |
| 8   | Decoration plate                 | 2    |
| 9   | Housing                          | 2    |
| 10  | AC power cord                    | 1    |
| 11  | Console holder                   | 1    |

### **Schéma de montage**



### **Affichage de la console**



PAU



End



Standby



EI



Spasm



→ Écran

Boutons

### **Définition du bouton**

|                                                                                     |                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Écran ON/OFF. Temps d'inactivité de plus de 10 minutes, l'écran s'éteindra automatiquement pour économiser de l'énergie. |
|  | Sélections de modes d'entraînement : A (actif) > P (passif) > U1 (préréglage 1) > U2 (préréglage 2) > U3 (préréglage 3)  |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>(1) appuyez en mode A (ctive)  pour diminuer la résistance et la pression  pour augmenter la résistance. Le signe de poids  est également affiché, le maximum est de 6 caractères.</p> <p>(2) Aucune fonction en mode passif ou U1 – U3.</p> |
| <p>RPM</p>                                                                          | <p>(1) en mode P(assive) ou dans les programmes prédéfinis (U1-U3), appuyez sur la marque de l'escargot  pour réduire la vitesse, appuyez sur le signe du lapin  pour augmenter la vitesse.</p> <p>(2) Aucune fonction en mode actif.</p>                                                                                        |
|    | <p>Réglage de l'heure</p> <p>Augmenter le temps </p> <p>Réduire le temps </p>                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | <p>Appuyez sur ce bouton pour démarrer l'entraînement après la configuration.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p>Appuyez sur ce bouton pour faire une pause pendant l'exercice. Appuyez à nouveau pour terminer, appuyez à nouveau, revenez à « Veille » pour sélectionner un nouveau mode.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p>Dans P(assive) et U1 - U3, appuyez sur le bouton de direction.</p> <p> Vers l'avant (dans le sens des aiguilles d'une montre)</p> <p> Vers l'arrière (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre)</p>                                                                                                                |
|  | <p>En mode P(assive) ou en modes prédéfinis (U1-U3). Après avoir réglé l'heure, vous pouvez appuyer dessus pour régler la détection antispasmodique, le signe s'affichera. Dès que l'appareil se bloque, le sens de marche s'inverse et s'arrête immédiatement. « END » s'affiche sur l'écran LCD. Appuyez sur le bouton STOP pour revenir à « STANDBY ».</p>                                                                                                                                      |

### **Mode actif**

1. Lorsque l'appareil est en veille, appuyez sur MODE pour sélectionner les exercices : A(ctive) > P(assiv) > U1 (Préréglage passif 1) > U2 (Préréglage passif 2) > U3 (Préréglage passif 3).
2. Lorsque vous sélectionnez A, appuyez pour    régler votre temps d'entraînement, le préréglage est de 10 minutes. Vous pouvez appuyer sur les touches fléchées pour augmenter ou diminuer le temps.

3. Après avoir réglé l'heure, appuyez sur START pour commencer votre routine d'exercice.
4. Après avoir appuyé sur START, l'écran commencera le compte à rebours (3 > 2 > 1), puis vous commencerez à faire de l'exercice.
5. Vous pouvez sélectionner la résistance souhaitée avant ou après le démarrage, le pré réglage est L01 et l'écran affiche également 1 signe de poids. Appuyez    pour sélectionner un autre niveau de résistance.
6. Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur MODE pour scanner l'état de la fonction : TIME/Mile/Km, RPM/WATT. Pour numériser automatiquement, appuyez sur MODE pendant 3 secondes, « auto » apparaîtra à l'écran. Chaque fonction s'affiche automatiquement à tour de rôle. (Vous pouvez toujours appuyer sur MODE pour vérifier).
7. Pendant l'exercice, appuyez sur STOP pour faire une pause (l'écran LCD affichera PAU). Appuyez sur START pour continuer ou appuyez à nouveau sur STOP pour terminer l'entraînement. Sous PAU :
  - a. Vous pouvez appuyer sur MODE pour changer le mode A  P.
  - b. Vous pouvez appuyer sur STOP pendant 3 secondes pour réinitialiser.
8. Les 3 dernières secondes avant la fin d'un programme, l'écran LCD commencera à compter 3 > 2 > 1. Après un long bip, l'appareil s'arrête.

### **Mode passif**

1. Lorsque l'appareil est en veille, appuyez sur MODE pour sélectionner les exercices : A(ctive) > P(assiv) > U1 (Préréglage passif 1) > U2 (Préréglage passif 2) > U3 (Préréglage passif3).
2. Lorsque vous sélectionnez P, appuyez pour    régler votre temps d'entraînement, le pré réglage est de 10 minutes. Vous pouvez appuyer sur les touches fléchées pour raccourcir ou augmenter le temps d'entraînement.
3. Après avoir réglé l'heure, vous pouvez appuyer pour  régler la détection anti-spasme, l'écran LCD affichera le signe de l'éclair (il n'est pas nécessaire de le régler si vous n'en avez pas besoin). Avec cette fonction : lorsque l'appareil se bloque pendant plus de 8 secondes, le sens de la marche s'inverse et s'arrête immédiatement. Pendant ce temps, l'écran LCD affiche END. Vous pouvez appuyer sur STOP pour revenir en veille et réinitialiser.
4. Après l'étape 2, appuyez sur START, l'écran affichera un compte à rebours (3 > 2 > 1) et après un bip, l'appareil commencera à fonctionner. Pour changer de mode

d'entraînement, appuyez sur STOP puis sur MODE pour sélectionner d'autres modes, appuyez sur START pour vous entraîner.

5. Pendant l'exercice, vous pouvez  RPM  appuyer pour les réglages de vitesse de L01 - L09.
6. Pendant l'exercice, appuyez pour  changer de direction :  vers l'avant (dans le sens des aiguilles d'une montre),  vers l'arrière (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre). L'écran LCD affichera également le panneau.
7. Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur MODE pour scanner l'état de la fonction : TIME/Mile/Km, RPM/WATT. Pour numériser automatiquement, appuyez sur MODE pendant 3 secondes, « auto » apparaîtra à l'écran. Chaque fonction s'affiche automatiquement à tour de rôle. (Vous pouvez toujours appuyer sur MODE pour vérifier).
8. Pendant l'exercice, appuyez sur STOP pour mettre en pause et changer P  A. Après avoir changé, appuyez sur START pour continuer votre exercice. Sur PAR, appuyez sur le bouton STOP et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser.
9. L'appareil s'arrête après un long bip.

### **Modes utilisateur (U1-U3) : 3 programmes prédéfinis**

1. Lorsque l'appareil est en veille, appuyez sur MODE pour sélectionner les exercices : A(ctive) > P(assive) > U1 (préréglage passif 1) > U2 (préréglage passif 2) > U3 (préréglage passif 3).
2. Lorsque vous sélectionnez U1, U2 ou U3, appuyez pour    régler votre temps d'entraînement, le préréglage est de 10 minutes. Vous pouvez appuyer sur les touches fléchées pour augmenter ou diminuer le temps.
3. Après avoir réglé l'heure, vous pouvez appuyer sur le bouton  pour régler la détection anti-spasme (de la même manière que pour régler le mode passif).
4. Après l'étape 2, appuyez sur START, l'écran commencera le compte à rebours (3 > 2 > 1). Après un bip, l'appareil commencera à tourner ou appuiera sur MODE pour sélectionner d'autres modes.
5. Pendant l'exercice, vous pouvez toujours  RPM  appuyer pour les réglages de vitesse de L01 - L09.
6. Pendant l'exercice, vous pouvez changer de direction  .  L'avant est dans le sens des aiguilles d'une montre,  l'arrière est dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ceci est également affiché à l'écran.

7. Vous pouvez appuyer sur MODE pour voir votre état d'entraînement : TIME/Mile/Km, RPM/WATT. Pour numériser automatiquement, appuyez sur MODE pendant 3 secondes, « auto » apparaîtra à l'écran. Chaque fonction s'affiche automatiquement à tour de rôle.

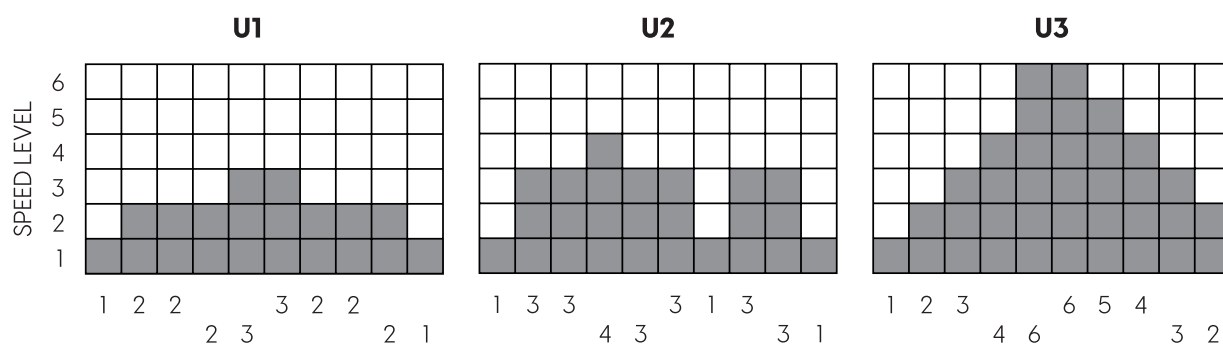
### **Profil du programme**



Vers l'avant (dans le sens des aiguilles d'une montre)



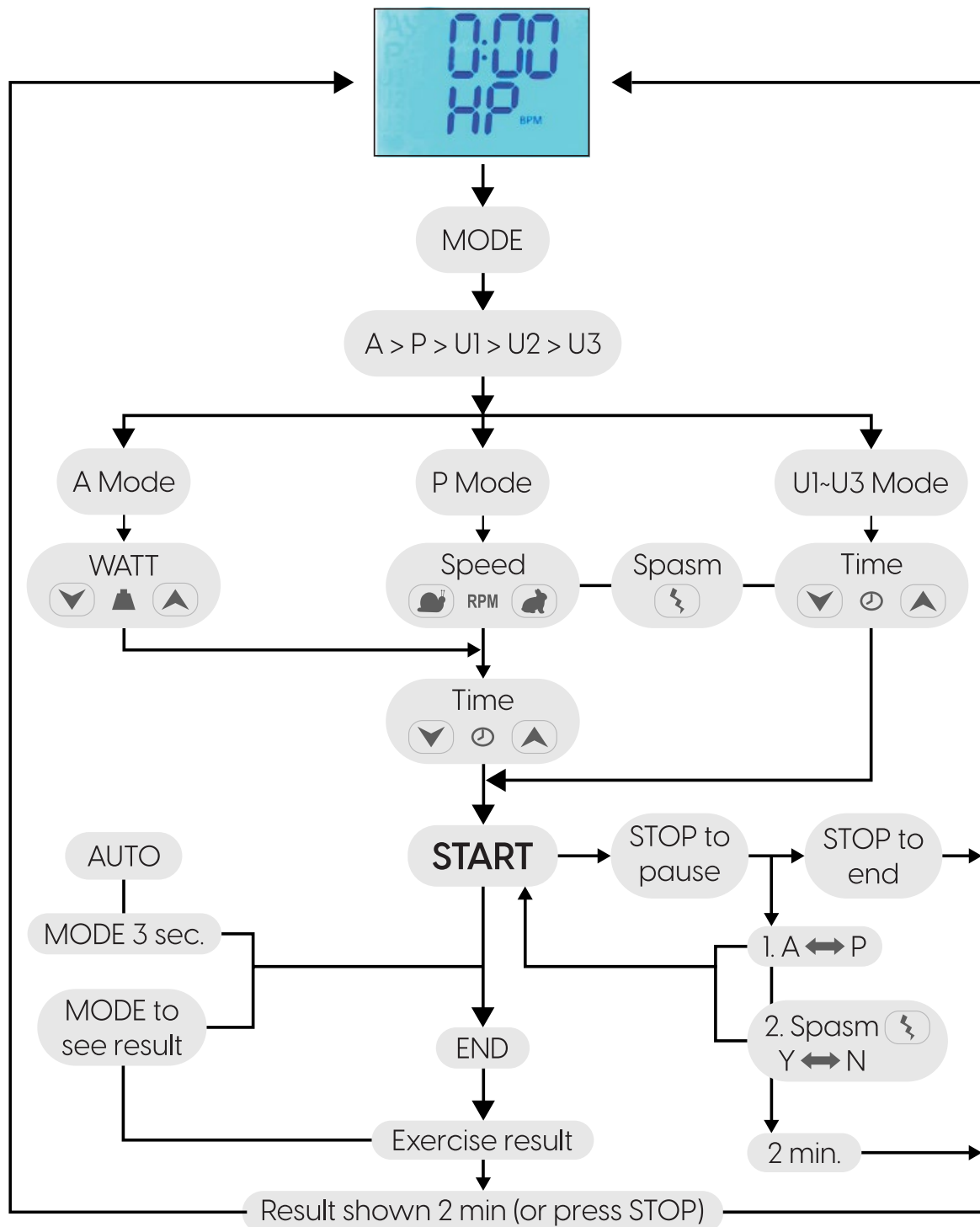
Marche arrière (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre)



### **Commandes graphiques**

Veille

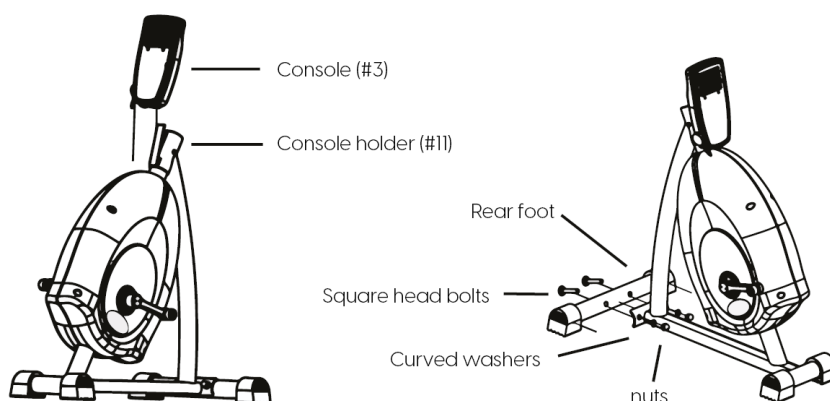
Économies d'énergie après 10 minutes



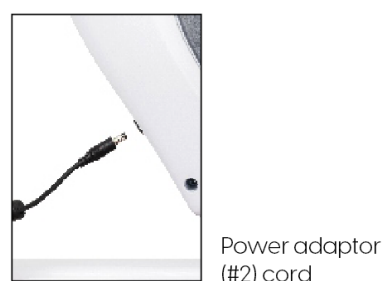
### **Instructions de montage**

Après avoir ouvert la boîte, assurez-vous de vérifier tous les composants conformément à la liste des pièces. Assemblez tous les composants en suivant les étapes suivantes :

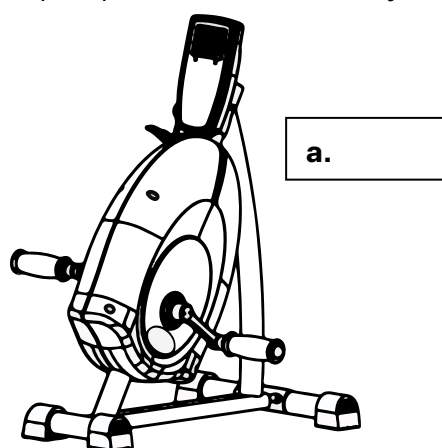
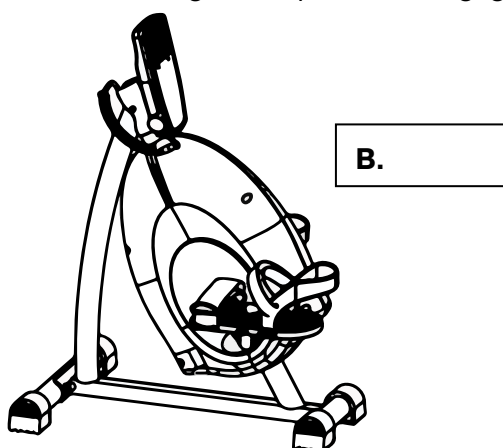
1. Placez la console (#3) dans le support de console (#11). Serrez le pied arrière avec 2 boulons à tête carrée/rondelles pliées/écrous.



2. Placez le connecteur de console A (#3-1) et le connecteur de console B (#3-2) ensemble.



3. Après les étapes 1 et 2, connectez l'adaptateur secteur (#2) et le cordon d'alimentation (#10), puis branchez le cordon de l'adaptateur secteur dans le boîtier (autocollant AC illustré)
4. Des adaptateurs sont préinstallés sur les manivelles. En tirant sur les coussinets de glissière extérieurs, vous pouvez desserrer la pédale actuelle et insérer les éléments suivants dans les adaptateurs : a. les poignées à dégagement rapide pour les exercices de bras. b. Les grandes pédales à dégagement rapide pour les exercices des jambes.



## **Dépannage et avertissement de fonctionnement**

## 1. Dépannage de votre appareil

E1 : Lorsque l'écran LCD affiche E1, l'appareil s'arrête. Vous devrez peut-être vérifier les points suivants :

- Appuyez sur le bouton STOP pour revenir en veille
- Selon p. 8 ~ 10, vous pouvez redémarrer toutes les procédures
- Si l'appareil fonctionne normalement, vous pouvez continuer
- Si le problème persiste (E1), contactez le revendeur pour une vérification plus approfondie.

SPAS : Lorsque vous voyez SPAS sur l'écran LCD, appuyez sur le  bouton . Vous pouvez appuyer sur STOP pour actualiser les paramètres ou quitter l'écran.

## 2. Avertissement d'utilisation :

En mode passif :

- Ne dépassez pas la vitesse réglée, appuyez uniquement sur les boutons pour augmenter ou diminuer la vitesse selon vos besoins.
- Si vous roulez à une vitesse supérieure à la vitesse définie, la protection commence par un bip. Si vous continuez à bouger trop fort, la résistance travaillera au niveau maximum pour arrêter votre vitesse. Dès que vous suivez la vitesse définie, la résistance s'arrête.
- Lorsque vous entendez le bip, sachez que vous conduisez l'appareil trop vite sans appuyer sur la sélection du bouton.
- Une vitesse trop élevée fait que le moteur génère un courant inverse soudain qui retourne au tableau de commande et l'endommage. Une fois que la carte de commande est endommagée, le mode passif ne fonctionne pas.
- N'utilisez pas l'appareil lorsqu'il est débranché. Si vous faites fonctionner l'appareil alors que vous êtes débranché, le moteur générera toujours de l'énergie, ce qui peut endommager le tableau de commande en raison d'une surcharge sans qu'un signal d'avertissement ne retentisse.
- Nous conseillons vivement à l'utilisateur de suivre les instructions ci-dessus. Prenez bien soin de l'appareil pendant l'exercice. Une utilisation inappropriée annulera votre droit à la garantie.

Votre attention est grandement appréciée. Nous souhaitons sincèrement que vous profitiez des avantages de l'exercice avec cet appareil.



Made in Malaysia