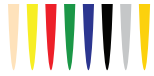




# MoVeS



## OXYCYCLE 2

### User Manual



English .....	2
Nederlands .....	8
Deutsch .....	14
Français .....	20
Espagnol .....	26
Türk .....	32
Русский .....	38

The specifications of this product may vary from this photo, subject to change without notice.



## Table of Contents

Safety Precautions .....	2
Overview Drawing .....	4
Parts List .....	4
Assembly Instructions .....	5
Operating the Controller .....	6
Workout .....	6

## 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

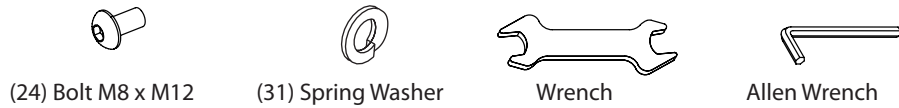
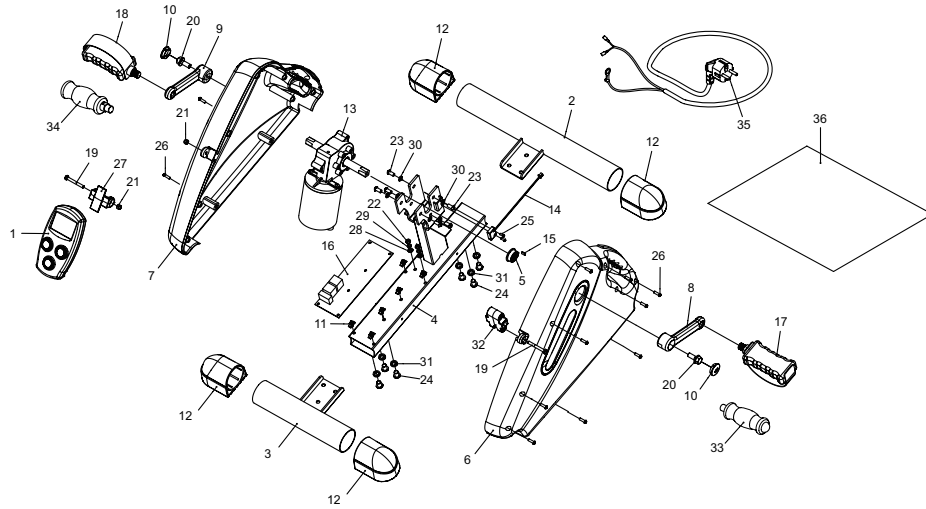
When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

Read all instructions before using this unit.

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

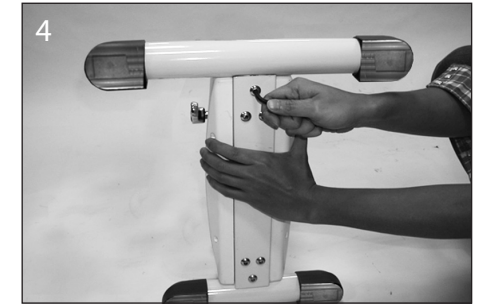
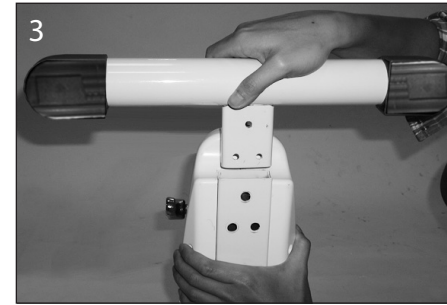
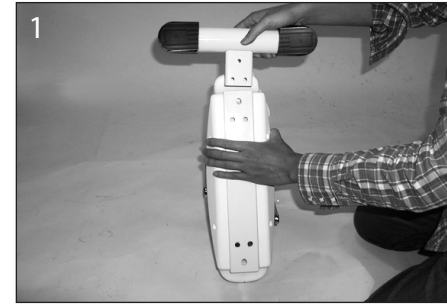
- An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating may occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Close supervision is necessary when 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



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
1	Controller	1	19	Bolt M5x40mm	2
2	Rear Stabilizer 380	1	20	Bolt M8x20mm	2
3	Front Stabilizer 220	1	21	Nut M5	2
4	Main Frame	1	22	Bolt M5x10mm	2
5	Magnet Bracket	1	23	Bolt M6x12mm	6
6	Right Cover	1	24	Bolt M8x12mm	6
7	Left Cover	1	25	Screw ST2.9x10	2
8	Right Crank	1	26	Screw ST4.2x15	11
9	Left Crank	1	27	Controller Bracket A	1
10	Plastic Cap	2	28	Washer	2
11	PCB Support	6	29	Spring Washer	2
12	Stabilizer End Cap	4	30	Spring Washer	6
13	Motor	1	31	Spring Washer	6
14	Square Sensor	1	32	Controller Bracket B	1
15	Square Magnet	1	33	Right Handgrip Pedal	1
16	Power Control Board	1	34	Left Handgrip Pedal	1
17	Right Foot Pedal	1	35	AC Power Cable	1
18	Left Foot Pedal	1	36	Non-slip Mat	1

## Assembly Instructions



1. Hold the unit in an upright position. The controller side facing up and the AC power cable side facing down. Insert the front stabilizer (3) into the main frame (4).
2. Attach the front stabilizer (3) to the main frame (4) with three bolts (24) and three spring washers (31).
3. Insert the rear stabilizer (2) into the main frame (4).
4. Attach the rear stabilizer (2) to the main frame (4) with three bolts (14) and three spring washers (31).
5. Connect the left foot pedal (18) to the left crank (9) assembly. Thread it into the crank assembly in a counter-clockwise direction with the tool provided. (See figures 5 and 6). Connect the right foot pedal (17) to the right crank (8) assembly by threading it in a clockwise direction. Note: The left/right pedals and left/right cranks are marked with "L" and "R" (left and right)

## 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.



LEVEL	RPM
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:** [0:00~30:00] Displays the time remaining or the time elapsed in your workout. You may also set exercise time for your 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 ranges from 5:00 to 30:00 minutes. Once you set exercise time and press UP button to start exercising, time counts down to 0:00 per 1 second. The speed of pedal revolution can be adjusted by pressing the UP or DOWN button on the controller. When exercise time counts down to zero, controller will alarm for 5 seconds and pedals will stop revolving automatically. The STOP sign will flash on the screen of the controller. Pressing the MODE button once, the STOP sign will stop flashing. After pressing the UP button, you can start exercising again.

**RPM:** [0~10~99] Displays the current RPM (Revolutions Per Minute) level.

**COUNT:** [0~9999] One increment for each pedal revolution.

**CALORIES:** [0~9999 KCAL] Estimated calories burned during exercise.

To select function display: Press MODE button.

To rest all values, press and hold MODE button for 2 seconds (when it is not in TIME function). The monitor will turn off automatically when not exercising for over 4 minutes.

## 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.

## Workout

### 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.



WWW.MOVES-YOU.COM



MVS In Motion  
Westdijk 150  
2830 Tisselt  
Belgium  
www.mvs-in-motion.com

© 2018, MVS In Motion. All rights reserved.

Veiligheid .....	8
Overzichtstekening .....	10
Onderdelen .....	10
Instructies voor Montage .....	11
Bediening .....	12
Oefenen .....	12

## 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 techniker. 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

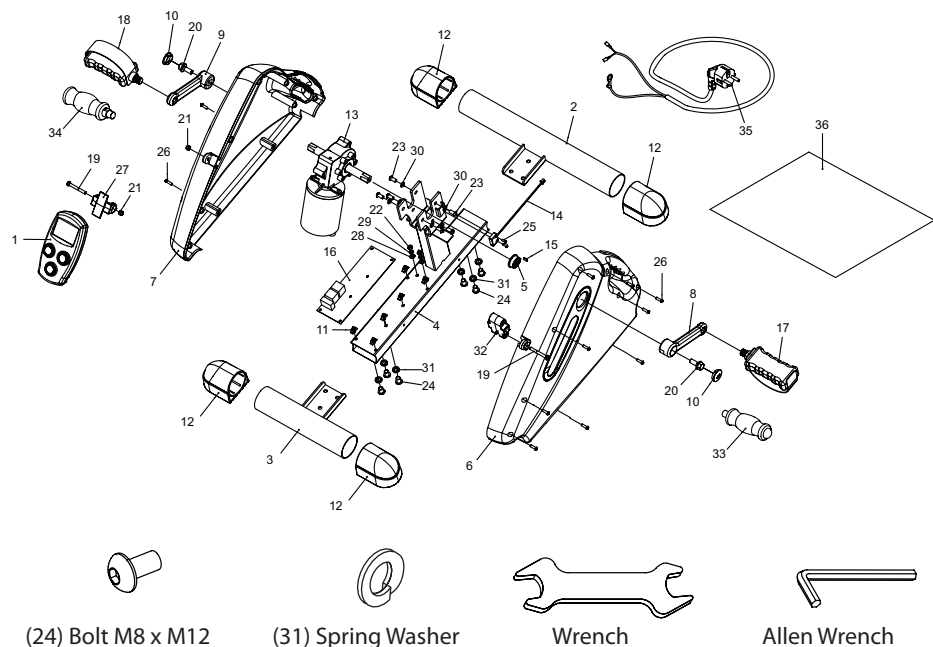
Bij elektrische toepassingen moet er steeds rekening gehouden worden met basis voorzorgsmaatregelen, inclusief de volgende:

Lees alle instructies vooraleer het toestel te gebruiken.

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

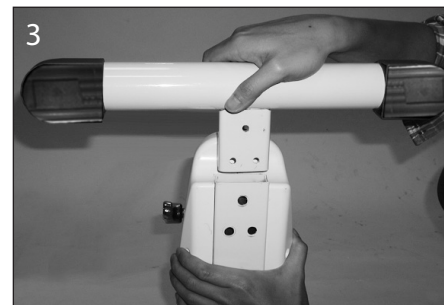
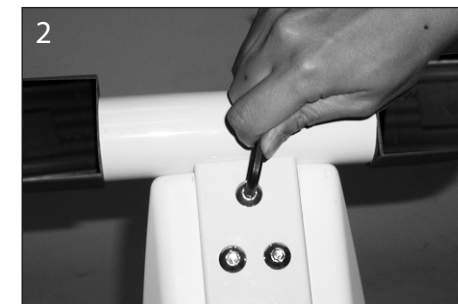
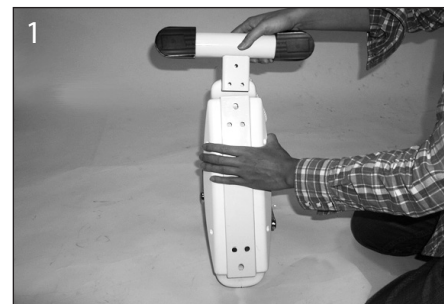
- Het toestel mag nooit onbewaakt blijven wanneer het is aangesloten. Haal de stekker uit het stopcontact wanneer u stopt met oefenen en wanneer u pedalen verandert.
- Zet het toestel niet onder een kussen of deken. Hierdoor kan het toestel oververhitten wat brand, letsels en elektrische schokken kan 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



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
1	Controller	1	19	Bolt M5x40mm	2
2	Rear Stabilizer 380	1	20	Bolt M8x20mm	2
3	Front Stabilizer 220	1	21	Nut M5	2
4	Main Frame	1	22	Bolt M5x10mm	2
5	Magnet Bracket	1	23	Bolt M6x12mm	6
6	Right Cover	1	24	Bolt M8x12mm	6
7	Left Cover	1	25	Screw ST2.9x10	2
8	Right Crank	1	26	Screw ST4.2x15	11
9	Left Crank	1	27	Controller Bracket A	1
10	Plastic Cap	2	28	Washer	2
11	PCB Support	6	29	Spring Washer	2
12	Stabilizer End Cap	4	30	Spring Washer	6
13	Motor	1	31	Spring Washer	6
14	Square Sensor	1	32	Controller Bracket B	1
15	Square Magnet	1	33	Right Handgrip Pedal	1
16	Power Control Board	1	34	Left Handgrip Pedal	1
17	Right Foot Pedal	1	35	AC Power Cable	1
18	Left Foot Pedal	1	36	Non-slip Mat	1

## Instructies voor Montage



- Hou het toestel rechtop. De kant met de bediening is naar boven gericht, de kant met de voedingskabel naar beneden. Schuif nu de voorste voet (3) in de kader (4).
- Maak de voorste voet (3) vast aan de kader (4) met drie schroeven (24) en drie veerringen (31).
- Draai het toestel om en schuif de achterste voet (2) in de kader (4).
- Maak de achterste voet (2) vast aan de kader (4) met drie schroeven (24) en drie veerringen (31).
- Bevestig het linker pedaal (18) aan de linker trapas (9). Gebruik het bijgeleverde gereedschap om, tegen de klok in, de trapper vast te draaien. (zie afbeeldingen 5 en 6). Bevestig het rechter pedaal (17) aan de rechter trapas (8). Draai de pedaal, met de klok mee, vast. De linker/rechter pedalen en linker/rechter trapassen zijn aangeduid met "L" en "R" (links en rechts).

## 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.



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

Functies:

**SCAN:** Toont elke functie gedurende 6 seconden.

**TIME:** [0:00~30:00] Toont uw oefentijd (aftellend of optellend). U kan ook zelf een oefentijd instellen. Druk op MODE om de TIME-functie te selecteren. Hou dan de MODE-knop gedurende 2 seconden ingedrukt tot TIME begint te knipperen. Gebruik de MODE knop om uw oefentijd in te stellen. Elke waardevermeerdering is 1 minuut. U kan een oefentijd instellen van 5 tot 30 minuten. Als de oefentijd is ingesteld, drukt u op de UP knop om de pedalen te laten draaien. De ingestelde oefentijd telt nu per seconde af. De rotatiesnelheid kan aangepast worden door op de UP of DOWN knop te drukken. Als de ingestelde oefentijd is afgelopen, geeft de bediening gedurende 5 seconden een alarmsignaal en zullen de pedalen stoppen met draaien. Het STOP signaal zal op de bediening knipperen. Als u op de MODE knop drukt zal het STOP signaal verdwijnen. Als u dan op de UP knop drukt, kan u terug beginnen oefenen.

**RPM:** [0~10~99] Toont het huidige toerental.

**COUNT:** [0~9999] Eén waardevermeerdering per rotatie.

**CALORIES:** [0~9999 KCAL] Schatting van het aantal verbrande calorieën.

Als de bediening niet in de TIME functie staat, kan u alle waarden naar 0 terugbrengen door de MODE knop gedurende 2 seconden ingedrukt te houden. Het scherm schakelt automatisch uit na 4 minuten.

## 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 beschadigd. 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

### Oefenen van het onderlichaam

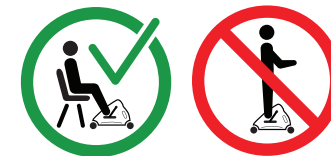
Om de Pedal Exerciser te gebruiken om uw onderlichaam te oefenen, plaatst u het toestel op de anti-slip mat. Zet de Pedal Exerciser recht voor u op de grond. Neem plaats op een comfortabele stoel, zodat uw knieën in een hoek van minstens 90° gebogen zijn. Draag schoenen met rubberen zolen en pas de lengte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

Gebruik de voetpedalen om beoefeningen 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.



[WWW.MOVES-YOU.COM](http://WWW.MOVES-YOU.COM)



MVS In Motion  
Westdijk 150  
2830 Tisselt  
Belgium  
[www.mvs-in-motion.com](http://www.mvs-in-motion.com)

© 2018, MVS In Motion. All rights reserved.

Sicherheitsmaßnahmen .....	14
Elektrische Sicherheit .....	15
Übersicht: Abbildungen & Montageteilliste .....	16
Montageanleitung .....	17
Bedienung der Kontrolluhr .....	18
Training .....	18

## 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.



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

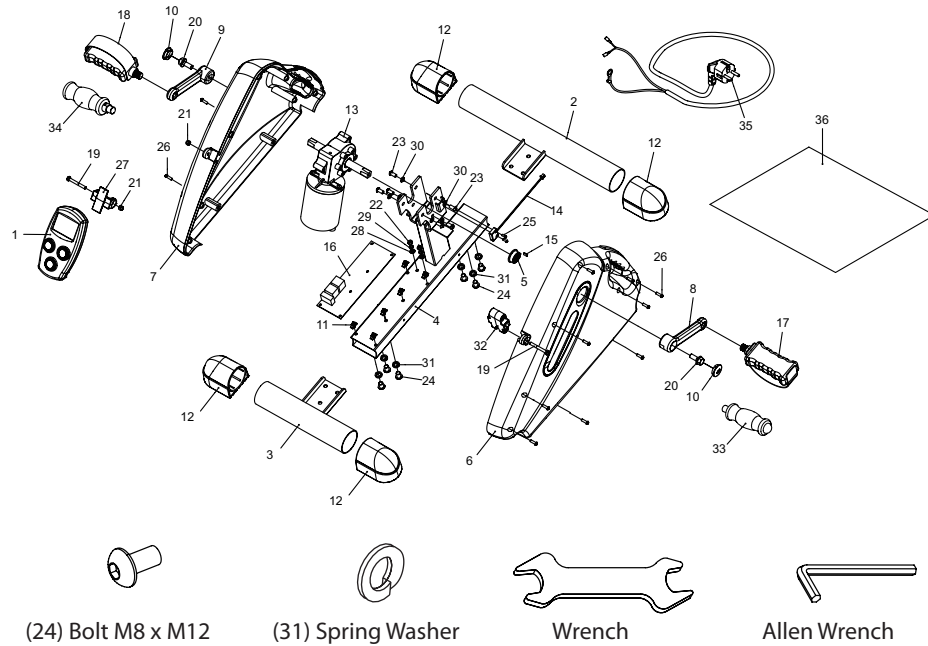
Lesen Sie alle Anweisungen bevor Sie das Gerät in benutzung nehmen.

**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 Sprühflaschen 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

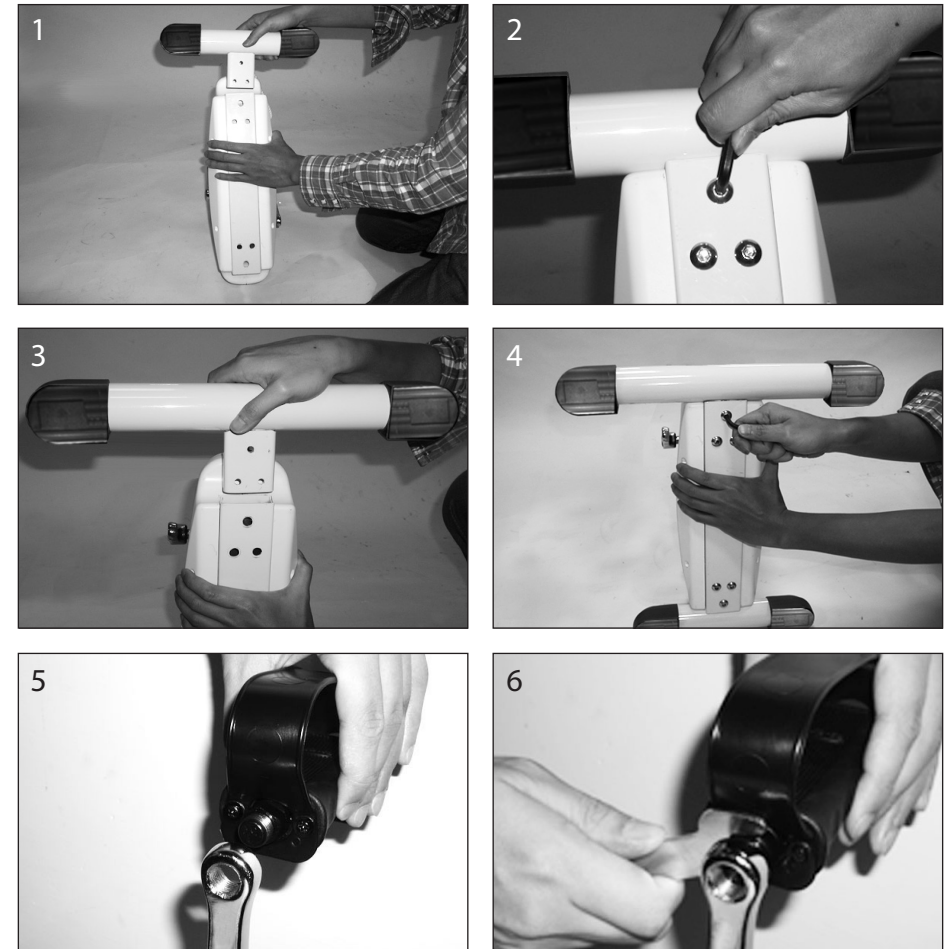


## Übersicht: Abbildungen & Montagetelliste



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
1	Controller	1	19	Bolt M5x40mm	2
2	Rear Stabilizer 380	1	20	Bolt M8x20mm	2
3	Front Stabilizer 220	1	21	Nut M5	2
4	Main Frame	1	22	Bolt M5x10mm	2
5	Magnet Bracket	1	23	Bolt M6x12mm	6
6	Right Cover	1	24	Bolt M8x12mm	6
7	Left Cover	1	25	Screw ST2.9x10	2
8	Right Crank	1	26	Screw ST4.2x15	11
9	Left Crank	1	27	Controller Bracket A	1
10	Plastic Cap	2	28	Washer	2
11	PCB Support	6	29	Spring Washer	2
12	Stabilizer End Cap	4	30	Spring Washer	6
13	Motor	1	31	Spring Washer	6
14	Square Sensor	1	32	Controller Bracket B	1
15	Square Magnet	1	33	Right Handgrip Pedal	1
16	Power Control Board	1	34	Left Handgrip Pedal	1
17	Right Foot Pedal	1	35	AC Power Cable	1
18	Left Foot Pedal	1	36	Non-slip Mat	1

## Montageanleitung



- Das Gerät muß aufrecht stehen. Die Kontrolluhr zeigt nach oben und das Stromkabel nach unten. Stecken Sie den Vorderfuß (3) am Hauptrahmen (4).
- Befestigen Sie den Vorderfuß (3) am Hauptrahmen (4) mit 3 Bolzen (24) und 3 Federunterscheiben (31).
- Stecken Sie den Hinterfuß (2) auf den Hauptrahmen (4).
- Befestigen Sie den Hinterfuß (2) auf dem Hauptrahmen (4) mit 3 Bolzen (24) und 3 Federunterscheiben (31).
- Verbinden Sie die linke Fußpedale (18) mit der linken Kurbel (9). Schrauben Sie diese mit dem mitgeliefertem Werkzeug in die Kurbel, indem Sie sie im gegengesetztem Uhrzeigersinn drehen. (Siehe Abbildung 5 und 6). Verbinden Sie die rechte Fußpedale (17) mit der rechten Kurbel (8) indem Sie sie mit dem mitgeliefertem Werkzeug im Uhrzeigersinn einschrauben. Bemerkung: Die linke/rechte Pedale und die linke/rechte Kurbel sind mit den Buchstaben "L" und "R" markiert (links und rechts).

## 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.



LEVEL	DPM
0	0 (STOP)
1	20 ~ 25
2	30 ~ 35
3	40 ~ 45
4	50 ~ 55
5	60 ~ 65

Display Funktion:

**SCAN:** Zeigt jede Funktion für 6 Sekunden.

**TIME:** [0:00~30:00] Zeigt die verbleibende oder die bereits trainierte Zeit an. Sie können auch selbst die Trainingszeit festlegen. Drücken Sie auf MODE und wählen Sie die Funktion MODE aus. Dann halten Sie die MODE Taste für 2 Sekunden gedrückt. TIME blinkt für die Einstellung der Zeit. Drücken Sie nochmals auf MODE um die Trainingszeit einzugeben. Jeder Druck ist 1 Minute. Die Trainingszeit kann zwischen 5:00 und 30:00 Minuten eingestellt werden. Sobald Sie die Taste UP drücken und die Pedale automatisch zu drehen beginnen, beginnt die Zeit in Sekundenschritten rückwärts zu laufen. Die Geschwindigkeit der Pedale kann mit den Tasten UP und DOWN eingestellt werden. Wenn die Zeit abgelaufen ist, ertönt für 5 Sekunden ein Warnsignal und die Pedale stoppen automatisch. Das Symbol STOP erscheint auf dem Display und blinkt. Drücken Sie die MODE Taste und das STOP Symbol hört auf zu blinken. Um die Übung nochmals zu starten Drücken Sie die Taste UP.

**RPM:** [0~10~99] Zeigt die aktuelle DPM (Drehgeschwindigkeit der Pedale)

**COUNT:** [0~9999] Zählung der Pedalrotationen

**CALORIES:** [0~9999 KCAL] Schätzung der verbrannten Kalorien während der Übung.

Um die Funktionen auf dem Display auszuwählen drücken Sie die Taste MODE.

Drücken und halten Sie die MODE Taste für 2 Sekunden um alle Funktionen auf NULL zu setzen. Dies ist allerdings nur möglich wenn Sie nicht mehr in der Funktion TIME sind. Wird die Übung für mehr als 4 Minuten gestoppt, schaltet sich der Motor automatisch ab.

## Training

### Wie benutzen 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 0 angezeigt wird. Um die Übung neu zu starten drücken Sie dann wieder die UP Taste.

## Training

### 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 gummibesohlte 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.



WWW.MOVES-YOU.COM



MVS In Motion  
Westdijk 150  
2830 Tisselt  
Belgium  
www.mvs-in-motion.com

© 2018, MVS In Motion. All rights reserved.

Consignes de sécurité .....	20
Sécurité électrique .....	21
Dessin d'ensemble & Liste de composants .....	22
Instructions d'assemblage .....	23
Fonctions .....	24
Entraînement .....	24

## Consignes de Sécurité

### 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.



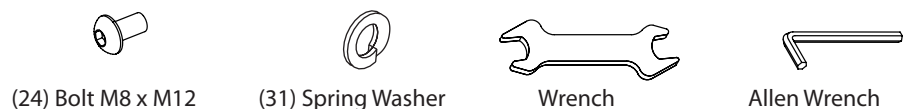
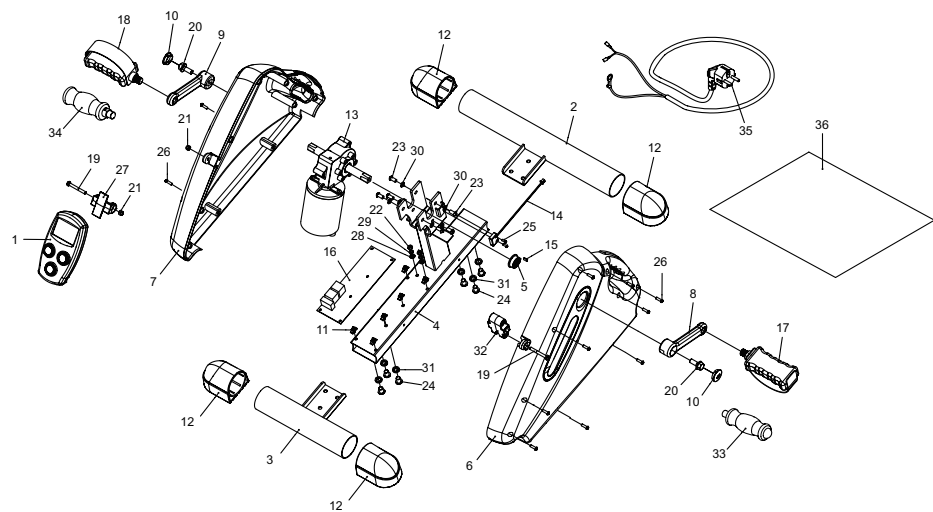
En cas d'usage motorisé, il faut suivre certaines précautions :

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

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

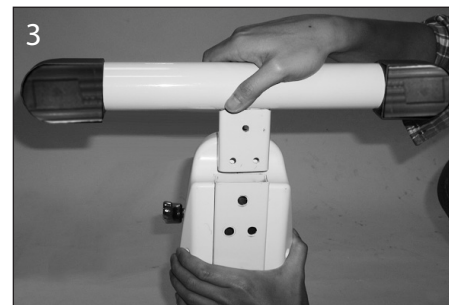
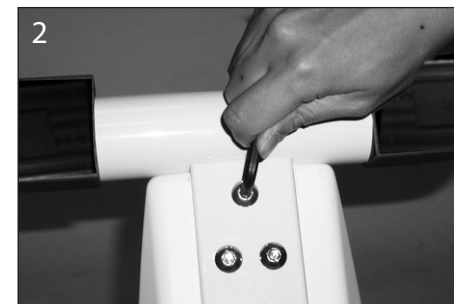
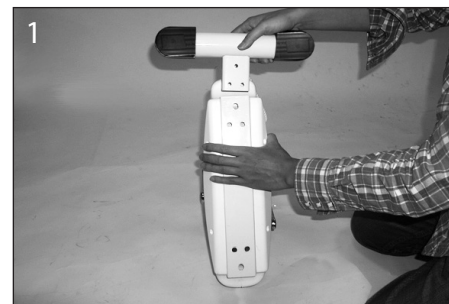
- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'appareil après chaque utilisation ou avant de le démonter.
- N'utilisez jamais ce pédalier sur une couverture ou un coussin. Une surchauffe de l'appareil peut entraîner un départ de feu, des blessures ou des chocs électriques.
- 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 Composants



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
1	Controller	1	19	Bolt M5x40mm	2
2	Rear Stabilizer 380	1	20	Bolt M8x20mm	2
3	Front Stabilizer 220	1	21	Nut M5	2
4	Main Frame	1	22	Bolt M5x10mm	2
5	Magnet Bracket	1	23	Bolt M6x12mm	6
6	Right Cover	1	24	Bolt M8x12mm	6
7	Left Cover	1	25	Screw ST2.9x10	2
8	Right Crank	1	26	Screw ST4.2x15	11
9	Left Crank	1	27	Controller Bracket A	1
10	Plastic Cap	2	28	Washer	2
11	PCB Support	6	29	Spring Washer	2
12	Stabilizer End Cap	4	30	Spring Washer	6
13	Motor	1	31	Spring Washer	6
14	Square Sensor	1	32	Controller Bracket B	1
15	Square Magnet	1	33	Right Handgrip Pedal	1
16	Power Control Board	1	34	Left Handgrip Pedal	1
17	Right Foot Pedal	1	35	AC Power Cable	1
18	Left Foot Pedal	1	36	Non-slip Mat	1

## Instructions d'Assemblage



1. Tenez le bloc principal bien droit, le côté écran de contrôle est orienté vers le haut et le câble d'alimentation vers le bas. Insérez le stabilisateur avant (3) dans le corps principal (4).
2. Attachez le stabilisateur avant (3) au corps principal (4) avec trois boulons (24) et des rondelles (31).
3. Insérez le stabilisateur arrière (2) dans le corps principal (4).
4. Attachez le stabilisateur arrière (2) au corps principal (4) avec trois boulons (24) et des rondelles (31).
5. Connectez la pédale gauche (18) à la manivelle gauche (9). Vissez-la dans la manivelle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec l'outil fourni. Connectez la pédale droite (17) à la manivelle droite (8) et assemblez-les en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Note: Les pédales gauche et droite et leurs manivelles sont signalées par « L » (Left = gauche) et « R » (Right = droite).

## Fonctions

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.



LEVEL	DPM
0	0 (STOP)
1	20 ~ 25
2	30 ~ 35
3	40 ~ 45
4	50 ~ 55
5	60 ~ 65

Fonctions:

**SCAN:** Montre chaque fonction pendant 6 secondes.

**TIME:** [0:00~30:00] Montre le temps restant ou passé à faire votre exercice. Vous pouvez également choisir la durée de votre exercice. Appuyez sur MODE pour sélectionner TIME. Restez appuyé sur MODE pendant 2 secondes. TIME clignotera afin de choisir la durée de l'exercice. Appuyez sur MODE pour choisir la durée. Chaque ajout se fait par tranche de 1 minute. La durée d'exercice peut être comprise entre 5:00 et 30:00 minutes. Une fois que vous aurez choisi la durée et appuyé sur UP afin de lancer l'exercice, le temps décomptera à 0:00 seconde par seconde. La vitesse de rotation peut être ajustée en appuyant sur UP ou DOWN. Quand la durée choisie sera écoulée, les pédales arrêteront de tourner automatiquement et le pédalier alarmera pendant 5 secondes. STOP clignotera sur l'écran. En appuyant sur MODE, STOP arrêtera de clignoter. En appuyant sur UP, vous pouvez recommencer votre exercice.

**RPM:** [0~10~99] Montre les rotations par minute.

**COUNT:** [0~9999] Une revalorisation pour chaque rotation.

**CALORIES:** [0~9999 KCAL] Estimation de calories brûlées pendant l'exercice.

Pour sélectionner les fonctions: appuyez sur MODE.

Restez appuyé(e) sur MODE pendant 2 secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro (quand l'écran n'est pas dans le mode TIME). Après 4 minutes d'inactivité, l'écran s'éteindra.

## Entraînement

### Comment utiliser votre pédalier OxyCycle 2

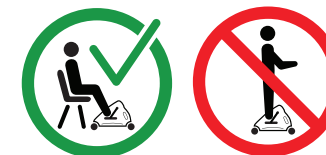
Le pédalier OxyCycle 2 ne peut être utilisé qu'avec le câble électrique branché. N'utilisez jamais le pédalier OxyCycle 2 sans le brancher afin d'éviter d'abîmer l'appareil. La bonne manière de s'entraîner est d'activer la vitesse de rotation désirée en appuyant sur UP ou DOWN. Puis vous suivez la vitesse 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.

## Entraînement

### 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. 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.



### 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.



[WWW.MOVES-YOU.COM](http://WWW.MOVES-YOU.COM)



MVS In Motion  
Westdijk 150  
2830 Tisselt  
Belgium  
[www.mvs-in-motion.com](http://www.mvs-in-motion.com)

© 2018, MVS In Motion. All rights reserved.

Precauciones de seguridad ..... 26  
 Seguridad eléctrica ..... 27  
 Información general de dibujo ..... 28  
 Lista de piezas ..... 28  
 Instrucciones de montaje ..... 29  
 Manejo del controlador ..... 30  
 Entrenamiento ..... 30

**Precauciones de Seguridad**

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 tetraplégico 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.



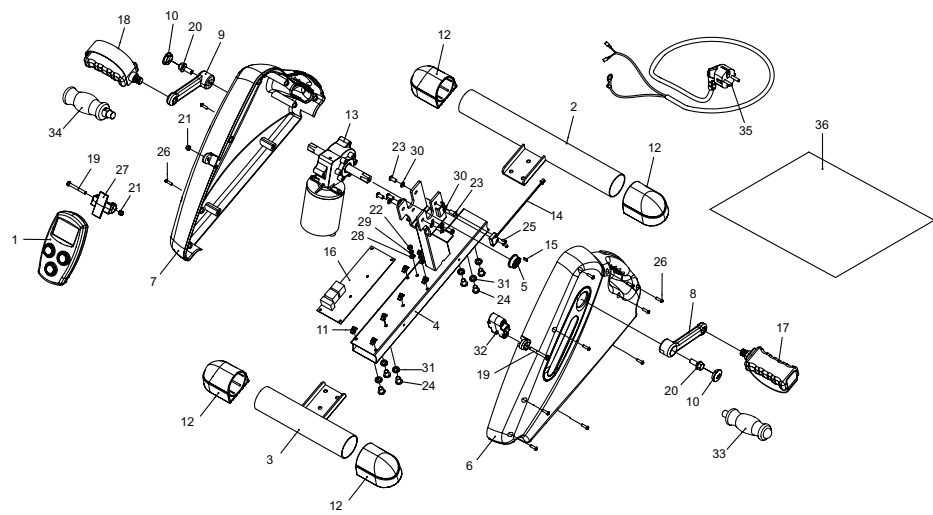
Cuando se utiliza un aparato eléctrico, las precauciones básicas deben seguirse siempre, incluyendo las siguientes:

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

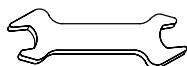
## Información- dibujo



(24) Bolt M8 x M12



(31) Spring Washer



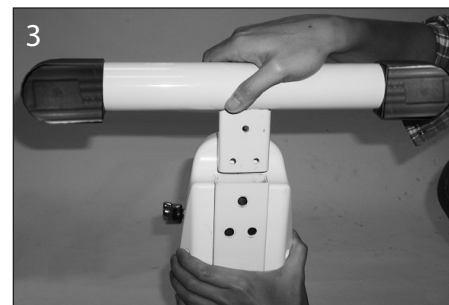
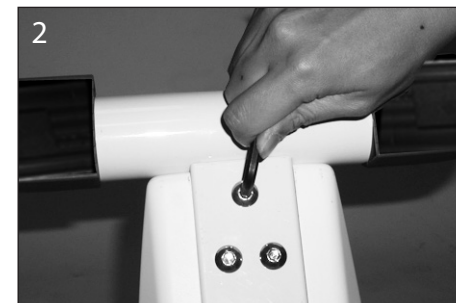
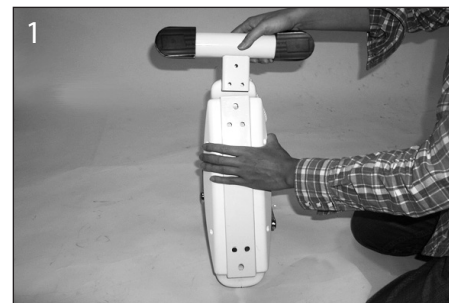
Wrench



Allen Wrench

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
1	Controller	1	19	Bolt M5x40mm	2
2	Rear Stabilizer 380	1	20	Bolt M8x20mm	2
3	Front Stabilizer 220	1	21	Nut M5	2
4	Main Frame	1	22	Bolt M5x10mm	2
5	Magnet Bracket	1	23	Bolt M6x12mm	6
6	Right Cover	1	24	Bolt M8x12mm	6
7	Left Cover	1	25	Screw ST2.9x10	2
8	Right Crank	1	26	Screw ST4.2x15	11
9	Left Crank	1	27	Controller Bracket A	1
10	Plastic Cap	2	28	Washer	2
11	PCB Support	6	29	Spring Washer	2
12	Stabilizer End Cap	4	30	Spring Washer	6
13	Motor	1	31	Spring Washer	6
14	Square Sensor	1	32	Controller Bracket B	1
15	Square Magnet	1	33	Right Handgrip Pedal	1
16	Power Control Board	1	34	Left Handgrip Pedal	1
17	Right Foot Pedal	1	35	AC Power Cable	1
18	Left Foot Pedal	1	36	Non-slip Mat	1

## Instrucciones Montaje



1. Mantenga la unidad en posición vertical. El lado del controlador está hacia arriba y el cable de alimentación abajo. Inserte el estabilizador delantero (3) en el marco principal (4).
2. Fije el estabilizador delantero (3) al marco principal (4) con tres tornillos (24) y tres arandelas (31).
3. Inserte el estabilizador trasero (2) en el marco principal (4).
4. Fije el estabilizador trasero (2) al marco principal (4) con tres tornillos (24) y tres arandelas (31).
5. Conecte el pedal del pie izquierdo (18) de la biela izquierda (9). Asegúrese de apretar en sentido contrario a las agujas del reloj con la herramienta proporcionada. (Véanse las figuras 5 y 6). Conecte el pedal del pie derecho (17) Derecho a la biela derecha (8) roscando en sentido horario. Nota: Los pedales izquierdo y derecho así como las bielas están marcados con "L" y "R" (izquierda y derecha respectivamente).

## Manejo del pedalier

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.



LEVEL	DPM
0	0 (STOP)
1	20 ~ 25
2	30 ~ 35
3	40 ~ 45
4	50 ~ 55
5	60 ~ 65

Función de pantalla:

**SCAN:** Muestra cada función durante 6 segundos.

**TIME:** [0:00 ~ 30:00] Muestra el tiempo restante o el tiempo transcurrido en su entrenamiento. También puede establecer el tiempo de ejercicio para su entrenamiento. Pulse el botón MODE para seleccionar la función tiempo y luego mantenga pulsado el botón MODE durante 2 segundos. La hora parpadeará para establecer el tiempo de ejercicio. Pulse el botón MODE para ajustar el tiempo de ejercicio. Cada incremento es de 1 minuto. El tiempo establecido de ejercicio varía de 5:00 a 30:00 minutos. Una vez que ajusta el tiempo de ejercicio y pulsa el botón UP para comenzar a hacer ejercicio, comienza la cuenta atrás hasta 0:00 en intervalos de 1 segundo. La velocidad de la vueltas del pedal se puede ajustar pulsando el botón UP o DOWN en el mando. Cuando el temporizador llega a cero, sonará una alarma durante 5 segundos y los pedales se detendrá automáticamente. La señal de STOP parpadea en la pantalla del controlador. Al presionar el botón MODE una vez, la señal de STOP dejará de parpadear. Si pulsa el botón UP, puede comenzar a hacer ejercicio de nuevo.

**RPM:** [0 ~ 10 ~ 99] Muestra el nivel actual de RPM (revoluciones por minuto).

**COUNT:** [0 ~ 9999] Número de giros.

**CALORIES:** [0 ~ 9999 KCAL] las calorías quemadas durante el ejercicio.

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

Para resetear los demás valores, mantenga pulsada la tecla MODE durante 2 segundos (cuando los pedales estén parados). El monitor se apagará automáticamente cuando se detiene el ejercicio más de 4 minutos.

## 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.

## Entrenamiento

### 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 sienta 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.



[WWW.MOVES-YOU.COM](http://WWW.MOVES-YOU.COM)



MVS In Motion  
Westdijk 150  
2830 Tisselt  
Belgium  
[www.mvs-in-motion.com](http://www.mvs-in-motion.com)

© 2018, MVS In Motion. All rights reserved.



## İçerikler Tablosu

Güvenlik Önlemleri .....	32
Elektrik Güvenliği .....	33
Görünüş çizimi .....	34
Parçalar listesi .....	34
Montaj talimatları .....	35
Denetleyicinin çalıştırılması .....	36
Deneme .....	36

## 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 duymanız 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 düşüne 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.**



## 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;

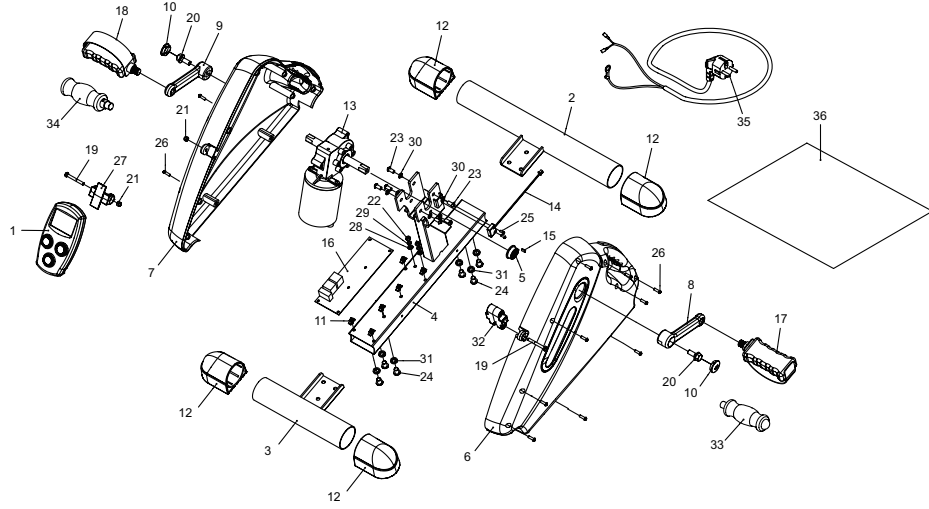
- Cihaz fişe takılıyken hiçbir zaman başıboş bırakılmamalıdır. Cihaz kullanılmadığı zamanlarda ve parçalarını çıkarırken veya takarken fişten çekin.
- Battaniye veya yastık altında çalıştırmayın. Aksi takdirde aşırı ısınma meydana gelebilir ve yangına, elektrik çarpmasına veya yaralanmaya yol açabilir.
- Cihaz çocukların, fiziksel 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 fişi hasarlıysa, uygun çalışmıyorsa, düşmüşse veya hasar gördüyse veya suya düştüyse 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 fişten çekin.
- Cihazın fişini, cihazı kullandıktan sonra ve temizlemeden önce daima prizden çekin.
- Sadece evde kullanmak içindir.
- Güç ihtiyacı: 220 V AC

Saklama şartları:

Üniteyi, yüksek veya düşük sıcaklıklara maruz kalacağı yerlerde saklamayın.

Uzun süre direk güneş ışığında bırakmayın. Üniteyi nemli veya tozlu alanlarda saklamayın.

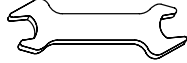
## Görünüş çizimi & Parçalar listesi



(24) Bolt M8 x M12



(31) Spring Washer



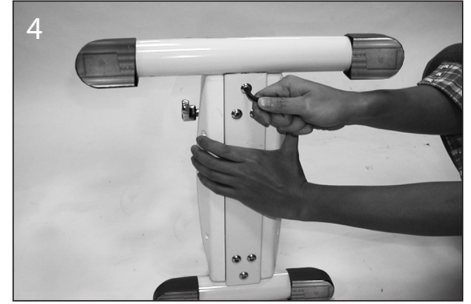
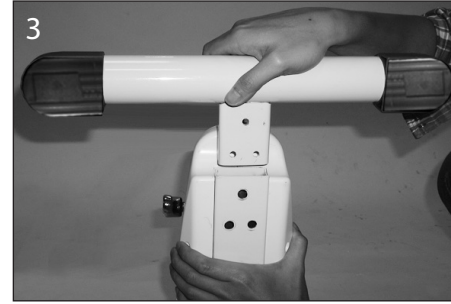
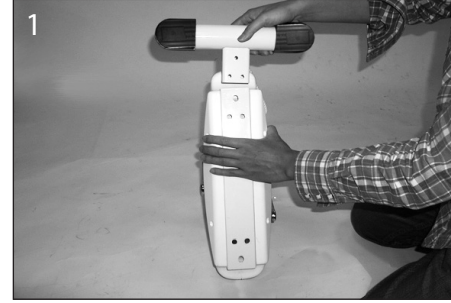
Wrench



Allen Wrench

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
1	Controller	1	19	Bolt M5x40mm	2
2	Rear Stabilizer 380	1	20	Bolt M8x20mm	2
3	Front Stabilizer 220	1	21	Nut M5	2
4	Main Frame	1	22	Bolt M5x10mm	2
5	Magnet Bracket	1	23	Bolt M6x12mm	6
6	Right Cover	1	24	Bolt M8x12mm	6
7	Left Cover	1	25	Screw ST2.9x10	2
8	Right Crank	1	26	Screw ST4.2x15	11
9	Left Crank	1	27	Controller Bracket A	1
10	Plastic Cap	2	28	Washer	2
11	PCB Support	6	29	Spring Washer	2
12	Stabilizer End Cap	4	30	Spring Washer	6
13	Motor	1	31	Spring Washer	6
14	Square Sensor	1	32	Controller Bracket B	1
15	Square Magnet	1	33	Right Handgrip Pedal	1
16	Power Control Board	1	34	Left Handgrip Pedal	1
17	Right Foot Pedal	1	35	AC Power Cable	1
18	Left Foot Pedal	1	36	Non-slip Mat	1

## Kuruluş Talimatları



1. Üniteyi yukarı bakacak şekilde tutun. Denetleyici tarafı yukarıya ve AC güç kablosu tarafı aşağı bakacaktır. Ön stabilizatörü (3) Ana Çerçeveye (4) sokun.
2. Ön stabilizatörü (3) Ana Çerçeveye(4), üç civatayı(24) ve üç yaylı rondelayı (31) kullanarak sokun.
3. Arka stabilizatörü (2) Ana Çerçeveye (4) sokun.
4. Arka stabilizatörü (2) Ana Çerçeveye(4), üç civatayı(24) ve üç yaylı rondelayı (31) kullanarak sokun.
5. Temin edilen aletle ,saat yönünün tersine döndürerek sol ayak pedalını (18) sol krank (9) tertibatına bağlayın. (Şekil 5 ve 6' a bakın). Temin edilen aletle ,saat yönünün tersine döndürerek sağ ayak pedalını (17) sağ krank (8) tertibatına bağlayın. Not: sol/sağ pedallar ve sol/sağ kranklar „L” ve „R” (sol ve sağ) ile işaretlenirler.

## Denetleyicinin Çalıştırılması

Düğme Fonksiyonu:

**MODE:** Fonksiyon ekranını seçmek için MODE düğmesine basın.

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

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



LEVEL	DPM
0	0 (STOP)
1	20 ~ 25
2	30 ~ 35
3	40 ~ 45
4	50 ~ 55
5	60 ~ 65

Ekran Fonksiyonu

**SCAN:** Her fonksiyonu 6 saniye gösterir.

**TIME:** (0:00- 30:00) İdmanınızdaki kalan zamanı veya geçen zamanı gösterir. Aynı zamanda idmanınız için egzersiz süresini de kurabilirsiniz. TIME fonksiyonunu seçmek için MODE tuşuna basın ve sonra MOE tuşuna 2 saniye basılı tutun. TIME egzersiz süresinin kurulması için yanıp sönecektir. Egzersiz süresini kurmak için MODE tuşuna basın. Her artış 1 dakikadır. Kurulu egzersiz süresi 5:00 ile 30:00 dakika arasında değişir. Egzersiz süresini kurduğunuzda ve egzersize başlamak için UP tuşuna bastığınızda, zaman her 1 saniyede bir 0:00'a doğru geri saymaya başlar. Pedal dönüşünün hızı, denetleyici üzerindeki UP veya DOWN tuşuna basılarak ayarlanabilir. Egzersiz zamanı sıfıra geldiğinde, denetleyici 5 saniye alarm verir ve pedallar otomatik olarak dönmeyi keser. Denetleyicinin ekranında STOP işareti yanıp sönecektir. MODE tuşuna bir kez basıldığında, STOP işareti yanıp sönmeyi bırakacaktır. UP tuşuna bastıktan sonra, tekrar egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz.

**RPM:** (0-10-99): Son RPM seviyesini (Dakika başı dönüşler) gösterir.

**COUNT(SAYIM):** (0-9999): Her pedal dönüşü için bir artış

**CALORIES (KALORİLER)(0-9999 KCAL):** egzersiz sırasında yakılan tahmini kalori.

Fonksiyon ekranını seçmek için: MODE tuşuna basın.

Tüm değerleri kurmak için, MODE tuşuna 2 saniye basılı tutun (TIME fonksiyonunda değilken). 4 dakikanın üzerinde egzersizi durdururken monitör otomatik olarak kapanacaktır.

## Deneme

### 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.

## Deneme

### Bacak egzersizi

Pedal Exerciser'ı kaymayan bir altlığın üstüne koyun ve cihaz direkt 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 dönmemesi gerekir. Tekerlekli iskemleye oturmayın.



### Kol egzersizi

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



WWW.MOVES-YOU.COM



MVS In Motion  
Westdijk 150  
2830 Tisselt  
Belgium  
www.mvs-in-motion.com

© 2018, MVS In Motion. All rights reserved.

Меры предосторожности .....	38
Электрические безопасности .....	39
Чертеж обзора .....	40
Список детали .....	40
Инструкция агрегата .....	41
Операции дигитального индикатора компьютера .....	42
Эксерсисы .....	42

## 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 упражнением 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 упражнения носите удобную, подходящий 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 самага поменять детали или обслуживать тренажер.

### Предостережение:

**Тренажер pedal exerciser конструируется для использования только в позиции сидящего на плоском и стабильном поле.**



## Электрические безопасности

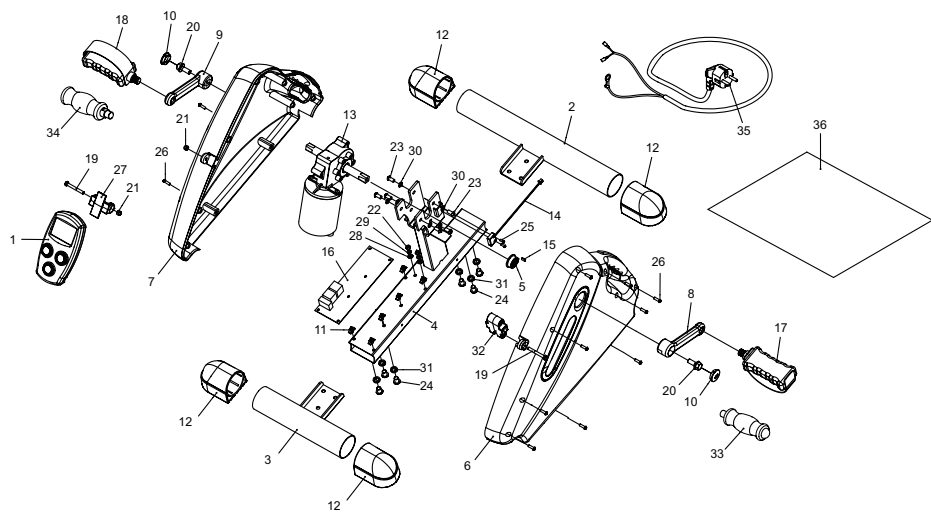
Когда употребляется электрические приборы надо последовать основные безопасности, следующего:

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

- Никогда оставить прибора 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 нерекондуемые 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, поварачивайте все включатели в положение включения и тогда удалите штепсельную вилку с электросети.
- У прибора есть поларизованная 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 элктросетью. Если она все еще не подходит контактируйте с профессиональным электриком что бы менять штепсельную вилку. Нельзя менять вилку самага.
- Только для бытового использования.
- Потребляемая мощность: 220 В переменного тока

Предосторожности хранения

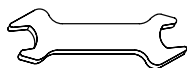
Нельзя хранить агрегат в месте, где очень высокие или очень низкие температуры. Нельзя хранить агрегат под прямого солнечного света. Нельзя хранить в сыром или пыльном месте.



(24) Bolt M8 x M12



(31) Spring Washer

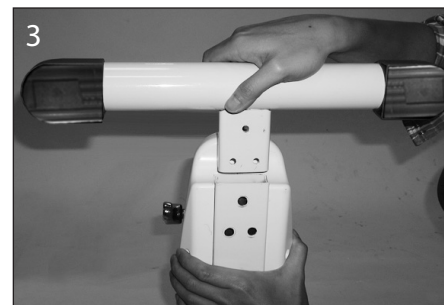
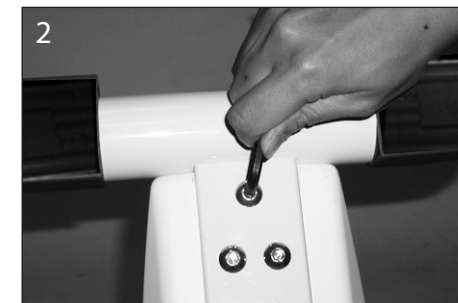
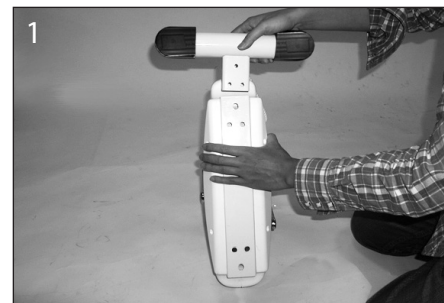


Wrench



Allen Wrench

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
1	Controller	1	19	Bolt M5x40mm	2
2	Rear Stabilizer 380	1	20	Bolt M8x20mm	2
3	Front Stabilizer 220	1	21	Nut M5	2
4	Main Frame	1	22	Bolt M5x10mm	2
5	Magnet Bracket	1	23	Bolt M6x12mm	6
6	Right Cover	1	24	Bolt M8x12mm	6
7	Left Cover	1	25	Screw ST2.9x10	2
8	Right Crank	1	26	Screw ST4.2x15	11
9	Left Crank	1	27	Controller Bracket A	1
10	Plastic Cap	2	28	Washer	2
11	PCB Support	6	29	Spring Washer	2
12	Stabilizer End Cap	4	30	Spring Washer	6
13	Motor	1	31	Spring Washer	6
14	Square Sensor	1	32	Controller Bracket B	1
15	Square Magnet	1	33	Right Handgrip Pedal	1
16	Power Control Board	1	34	Left Handgrip Pedal	1
17	Right Foot Pedal	1	35	AC Power Cable	1
18	Left Foot Pedal	1	36	Non-slip Mat	1



1. Держите изделие во вертикальной позиции. Сторона контроллера должен быть выше и сторона AC электропровода ниже. Вставляйте передний стабилизатор (3) в главный каркас (4).
2. Прикрепите передний стабилизатор (3) к главному каркасу с тремя болтами (24) и с тремя шайбами (31).
3. Вставляйте задний стабилизатор (2) к главному каркасу (4).
4. Прикрепите задний стабилизатор (2) к главному каркасу (4) с тремя болтами (24) и с тремя шайбами (31).
5. Соединяйтесь левая педаль (18) левом коленом агрегата. Закручайте педаль с коленой с помощью орудия движущихся по противной стороне часовой стрелки (Посмотрите картинки 5 и 6). Соединитесь правая педаль (17) правом коленом (8). Закручайте педаль с коленой с помощью орудия движущихся по часовой стрелке. Заметка: левая/правая педаль и левое/правое колено отмеченные буквами L (Left – левое) и R (Right – правое).

## Операции дигитального индикатора компьютера

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.



LEVEL	DPM
0	0 (STOP)
1	20 ~ 25
2	30 ~ 35
3	40 ~ 45
4	50 ~ 55
5	60 ~ 65

Функции дисплея:

**SCAN:** Показывает каждую функцию шесть секунд.

**TIME:** [0:00~30:00] (ВРЕМЯ) Показывает время Вы также можете тренировать, надавивая время упражнения. Нажимайте кнопку «MODE» что бы выбрать функцию времени. Тогда нажимайте кнопку «MODE» две секунды. Номера времени будут сверкаться на экране для налаживания времени желаемое для упражнения. Для налаживания времени нажимайте кнопку «MODE». Каждая прибавка один минут. Налаживание тренировочного времени варьирует от 5.00 до 30.00 минут. Когда Вы уже налаживали время нажимайте кнопку «UP» что бы начинать тренировку. Отсчёт времени в обратном порядке начинается от установленного времени до 0.00 по одному секунду. Нажимая кнопку «UP» или «DOWN» Вы можете регулировать скорость педали. Когда добирались до конца установленного времени, сигнальный звонок контроллера работает 5 секунд и педали закончивают работать автоматически. Появляется знак пауза (STOP) и начинается мелькать на экране контроллера. Нажимайте кнопку функций (MODE) один раз, знак пауза закончит мелькание. Тогда можете начинать тренировку еще раз.

**RPM:** [0~10~99] (Повороты в минуте): Показывает текущие повороты в минуте.

**COUNT** [0~9999] (счёт): Один счёт по каждому повороту.

**CALORIES:** [0~9999 KCAL] (калорий): Использованные калорий во время упражнения.

Нажимайте кнопку функции (MODE) для выбора функций.

Нажимайте и держите кнопку MODE 2 секунду что бы все функции вновь устанавливать к нулю (если эта не функция времени).

Если не тренируетесь 4 минута тренажер выключает себя автоматически.

## Эксерсисы

### Как использовать OxyCycle 2 Pedal Exerciser

OxyCycle 2 Pedal Exerciser можно использовать только штепсельная вилка в электросетевом и тренажер включён. Запрещается использовать когда тренажер выключён и не в электросетевом. Такое действие повреждает тренажер. Использовать тренажер правильным образом это, во первых налаживать 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 втягивать ноги/руки. Мотор выключает себя в течении 2-3 секунды 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 мелькает 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.

## Эксерсисы

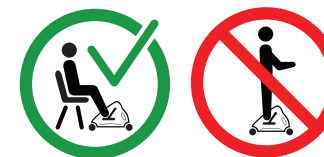
### Упражнения для ног

Если желаете использовать тренажер для тренировки нижнего тела поставьте 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.



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



### Упражнения для рук

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



WWW.MOVES-YOU.COM



MVS In Motion  
Westdijk 150  
2830 Tisselt  
Belgium  
www.mvs-in-motion.com

© 2018, MVS In Motion. All rights reserved.

