



# MoVeS



## OXYCYCLE 1

### User Manual



English .....	2
Nederlands .....	8
Deutsch .....	14
Français .....	20
Espagnol .....	26
Svenska .....	32
Suomi .....	38



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

## Table of Contents

Safety Precautions .....	2
Overview Drawing .....	3
Parts List .....	4
Assembly Instructions .....	5
Operating the Controller .....	6
Operating the Resistance Control Knob .....	6
Workout .....	7

## Safety Precautions

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

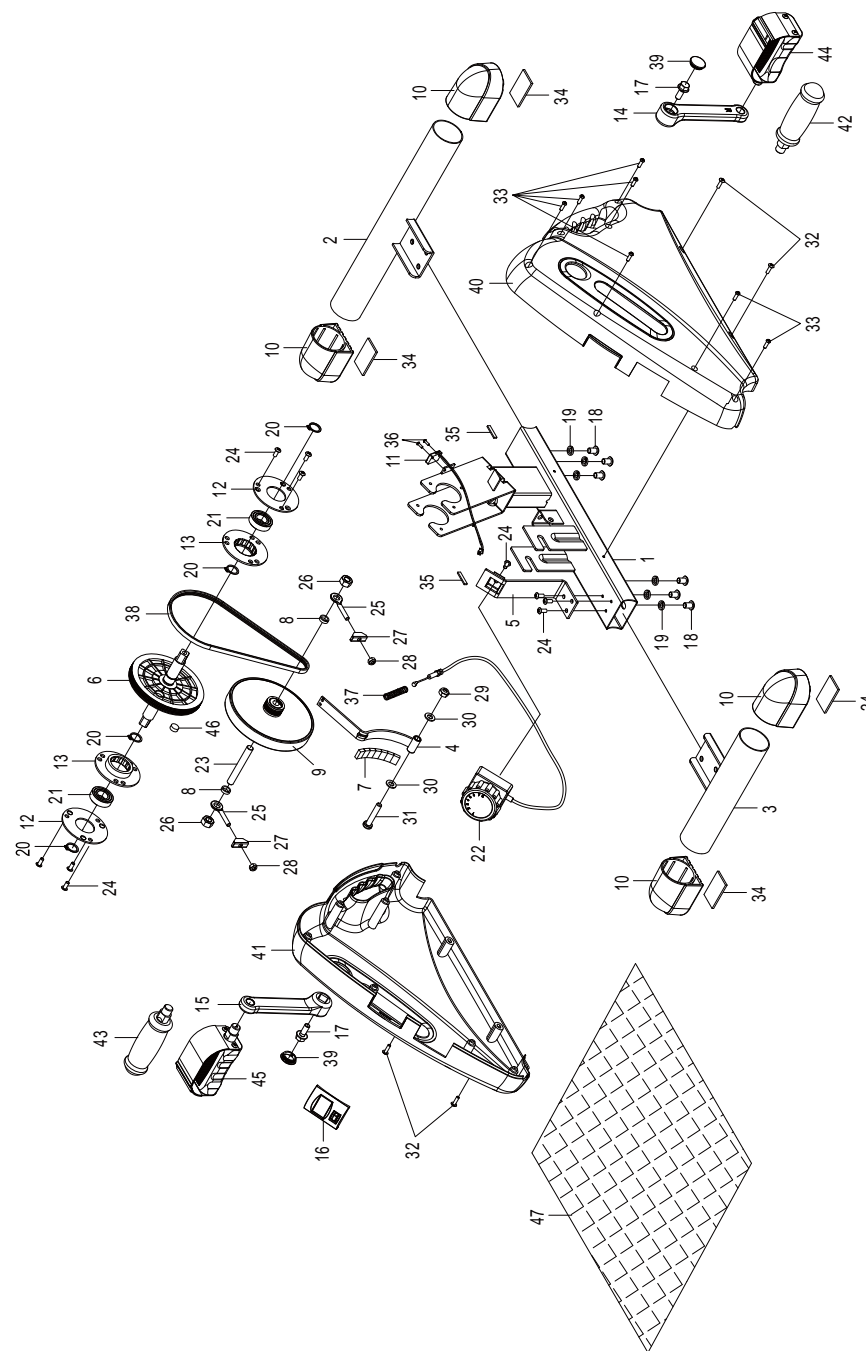
- Consult your physician before beginning your exercise program.
- If you experience any irregular physical conditions such as dizziness, severe muscle or joint pain or pain in the chest, stop exercising and consult your physician immediately.
- Keep children and pets away from the machine while in use.
- 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:

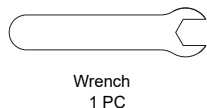
Do not store the unit in any place where it will be subject to high or low temperatures. Do not expose to direct sunlight for extended periods of time. Do not store the unit in a humid or dusty area.



## Overview Drawing



## Parts List



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	025	Eyebolt M6x43	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	027	Tension Bracket	2
004	Magnet Bracket	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
005	Tension Control Knob Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	2
007	Magnet 15x10x5T	7	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	032	Cross Recessed Truss Head Tap- ping Screw ST4.2x15	4
009	Flywheel	1	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
010	Stabilizer End Cap	4	034	Single Sided Adhesive Tape	4
011	Square Sensor (L=300mm)	1	035	Single Sided EVA Adhesive Tape	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	037	Spring Ø9.4xØ1.0x50	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	038	Belt 220PJ3	1
015	Left Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
016	Digital Display Computer	1	040	Right Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	041	Left Cover	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	042	Right Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 6003Z	2	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
022	Tension Control Knob	1	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	047	Non-Slip Mat	1
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10			

## Assembly Instructions



1. Hold the unit in an upright position. The controller side facing up. Insert the front stabilizer (3) into the main frame (1).
2. Attach the front stabilizer (3) to the main frame (1) with three bolts (18) and three spring washers (19).
3. Insert the rear stabilizer (2) into the main frame (1).
4. Attach the rear stabilizer (2) to the main frame (1) with three bolts (18) and three spring washers (19).
5. Connect the left foot pedal (45) to the left crank (15) 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 (44) to the right crank (14) 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 Digital Display Computer

### Computer Button Functions

Push the button to turn on the display.

Push the button to select a function.

Push and hold the button for 3 seconds to reset all functions except for the ODO function.



### Computer Display Functions & Measuring Range

SCAN		Automatically displays each function every 6 seconds.
TMR	[0:00~99:59]	Displays the exercise time.
KM	[0.0~199.9 km/h]	Displays the current training speed in kilometers / hour.
DIS	[0.0-999.9 km]	Displays the accumulative distance traveled during exercise.
CAL	[0.0-999.9]	Displays the calories burned during exercise.
ODO	[0.0-9999 km]	Displays the total accumulative distance traveled.
RPM	[0~9999 rpm]	Displays the current revolutions per minute.

STOP	The unit is stopped.
AUTO START	Start motion or push button.
DISPLAY OFF	After approximately 4 minutes without operation.

### Battery Replacement



Remove the display by using a slotted screwdriver.



Remove the battery with a slotted screwdriver. Replace with a new 3V lithium button cell battery.

## Operating the Resistance Control Knob

### 8-level resistance control knob

The resistance can be adjusted by turning the resistance control knob.

To increase the resistance, turn the resistance control knob in a clockwise direction. To decrease the resistance, turn the resistance control knob in a counterclockwise direction.



## How to use your OxyCycle 1 Pedal Exerciser.

When using the OxyCycle 1, the proper way to exercise is to set the desired resistance by turning the resistance control knob, and then pedaling to get the best results. Pedaling at excessive speeds or applying excessive force will damage the product or may cause injury to persons. Please start exercising at a slow pedaling speed.

## 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](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.

Veiligheid .....	8
Overzichtstekening .....	9
Onderdelen .....	10
Instructies voor Montage .....	11
Bediening .....	12
Oefenen .....	13

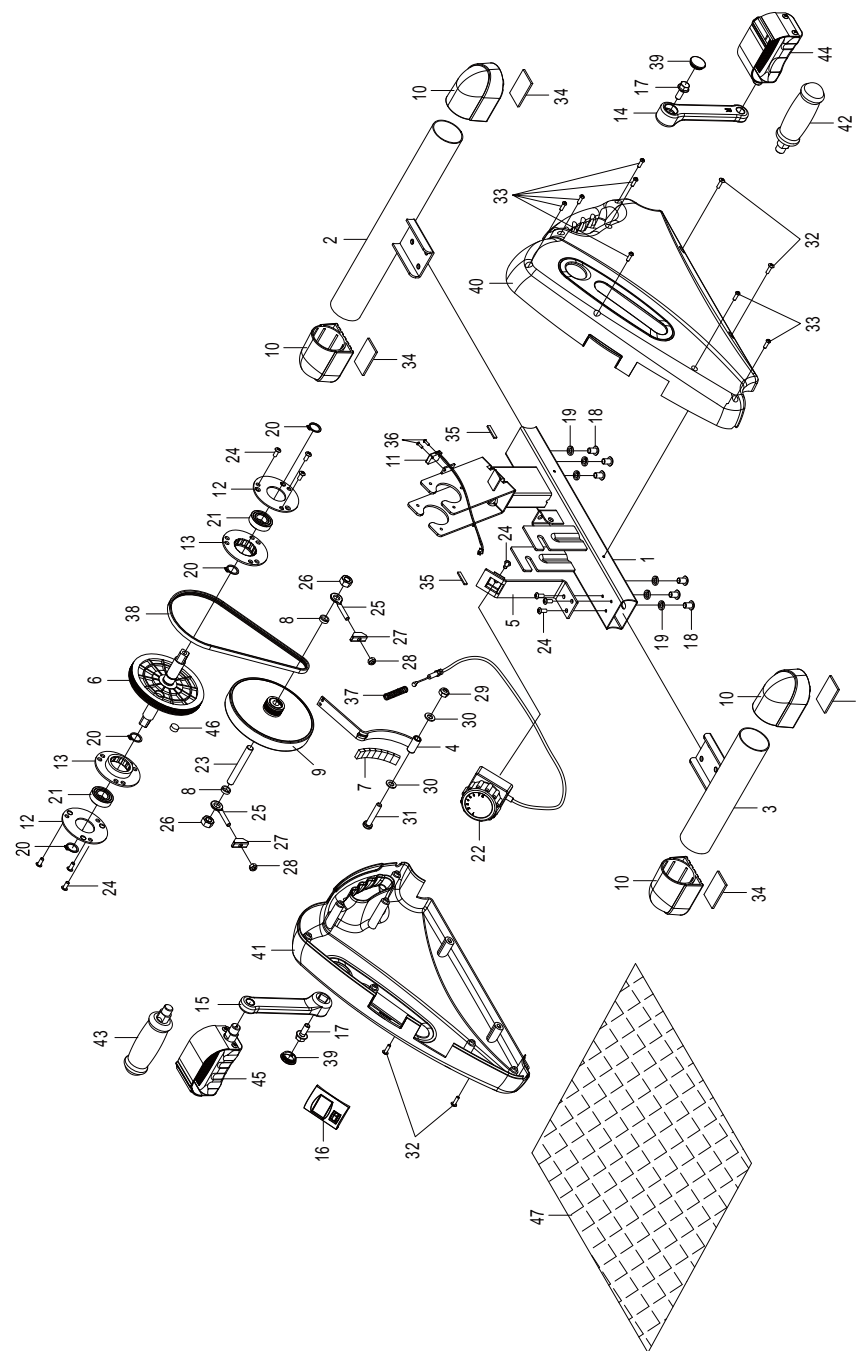
Veiligheid

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

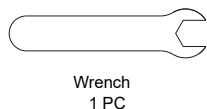
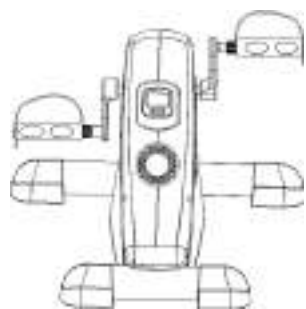
- Raadpleeg uw arts vóór u met een oefenprogramma begint.
- Raadpleeg onmiddellijk uw arts bij duizeligheid, ernstige spier- en gewrichtspijn, hartkloppingen of pijn in de borst.
- Uit de buurt van kinderen en huisdieren houden, zeker wanneer het toestel in gebruik is.
- Draag geen losse kledij.
- Hou 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 of buitenshuis gebruiken voor een lange tijd. Het toestel niet opbergen in een vochtige of stoffige ruimte.



## Onderdelen



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	025	Eyebolt M6x43	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	027	Tension Bracket	2
004	Magnet Bracket	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
005	Tension Control Knob Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	2
007	Magnet 15x10x5T	7	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	032	Cross Recessed Truss Head Tap- ping Screw ST4.2x15	4
009	Flywheel	1	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
010	Stabilizer End Cap	4	034	Single Sided Adhesive Tape	4
011	Square Sensor (L=300mm)	1	035	Single Sided EVA Adhesive Tape	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	037	Spring Ø9.4xØ1.0x50	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	038	Belt 220PJ3	1
015	Left Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
016	Digital Display Computer	1	040	Right Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	041	Left Cover	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	042	Right Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 6003Z	2	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
022	Tension Control Knob	1	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	047	Non-Slip Mat	1
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10			

## Instructies voor Montage



1. Hou het toestel rechtop. De kant met de bediening is naar boven gericht. Schuif nu de voorste voet (3) in de kader (1).
2. Maak de voorste voet (3) vast aan de kader (1) met drie schroeven (18) en drie veerringen (19).
3. Draai het toestel om en schuif de achterste voet (2) in de kader (1).
4. Maak de achterste voet (2) vast aan de kader (1) met drie schroeven (18) en drie veerringen (19).
5. Bevestig het linker pedaal (45) aan de linker trapas (15). Gebruik het bijgeleverde gereedschap om, tegen de klok in, de trapper vast te draaien. (zie afbeeldingen 5 en 6). Bevestig het rechter pedaal (44) aan de rechter trapas (14). 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).

## Digitaal Scherm Bedienen

### Computer Toets Functies

Druk op de toets om het scherm aan te zetten.  
Druk op de toets om een functie te selecteren.  
Houd de toets 3 seconden ingedrukt om alle functies (behalve de ODO functie). terug op 0 te zetten.



### Computer Scherm Functies & Waarden

SCAN		Toont elke functie gedurende 6 seconden.
TMR	[0:00~99:59]	Toont de oefentijd.
KM	[0.0~199.9 km/h]	Toont de huidige oefensnelheid in kilometer / uur.
DIS	[0.0-999.9 km]	Toont de afgelegde afstand.
CAL	[0.0-999.9]	Toont het aantal verbrande calorieën.
ODO	[0.0-9999 km]	Toont de totaal afgelegde afstand.
RPM	[0~9999 rpm]	Toont het aantal rotaties per minuut.

STOP	Het toestel is gestopt.
AUTO START	Start de beweging of druk de toets in.
SCHERM UIT	Na 4 minuten zonder beweging sluit het scherm automatisch af.

## Batterij Vervangen



Verwijder het scherm met een platte schroevendraaier



Verwijder de batterij met een platte schroevendraaier. Vervang door een nieuwe 3V lithium knoopcel batterij.

## Weerstandsknop bedienen

### Weerstandsknop met 8 standen

De weerstand kan aangepast worden door aan de weerstandsknop te draaien. Om de weerstand te laten toenemen, draai de knop in wijzerzin (rechtsom). Om de weerstand te laten afnemen, draai de knop in tegenwijzerzin (linksom).



### Hoe gebruikt u uw OxyCycle 1 Pedal Exerciser

Wanneer u oefent met de OxyCycle 1, kiest u de gewenste weerstand door aan de weerstandsknop te draaien. Op die manier bekomt u de beste resultaten. Overdreven snel trappen of overdreven druk uitoefenen op de trappers, kan het toestel beschadigen of kan verwondingen bij de gebruiker veroorzaken. Het is aan te raden om te beginnen oefenen aan een trage snelheid.

## 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
Übersicht: Abbildung .....	15
Montageteilliste .....	16
Montageanleitung .....	17
Bedienung der Digital-Anzeige .....	18
Training .....	19

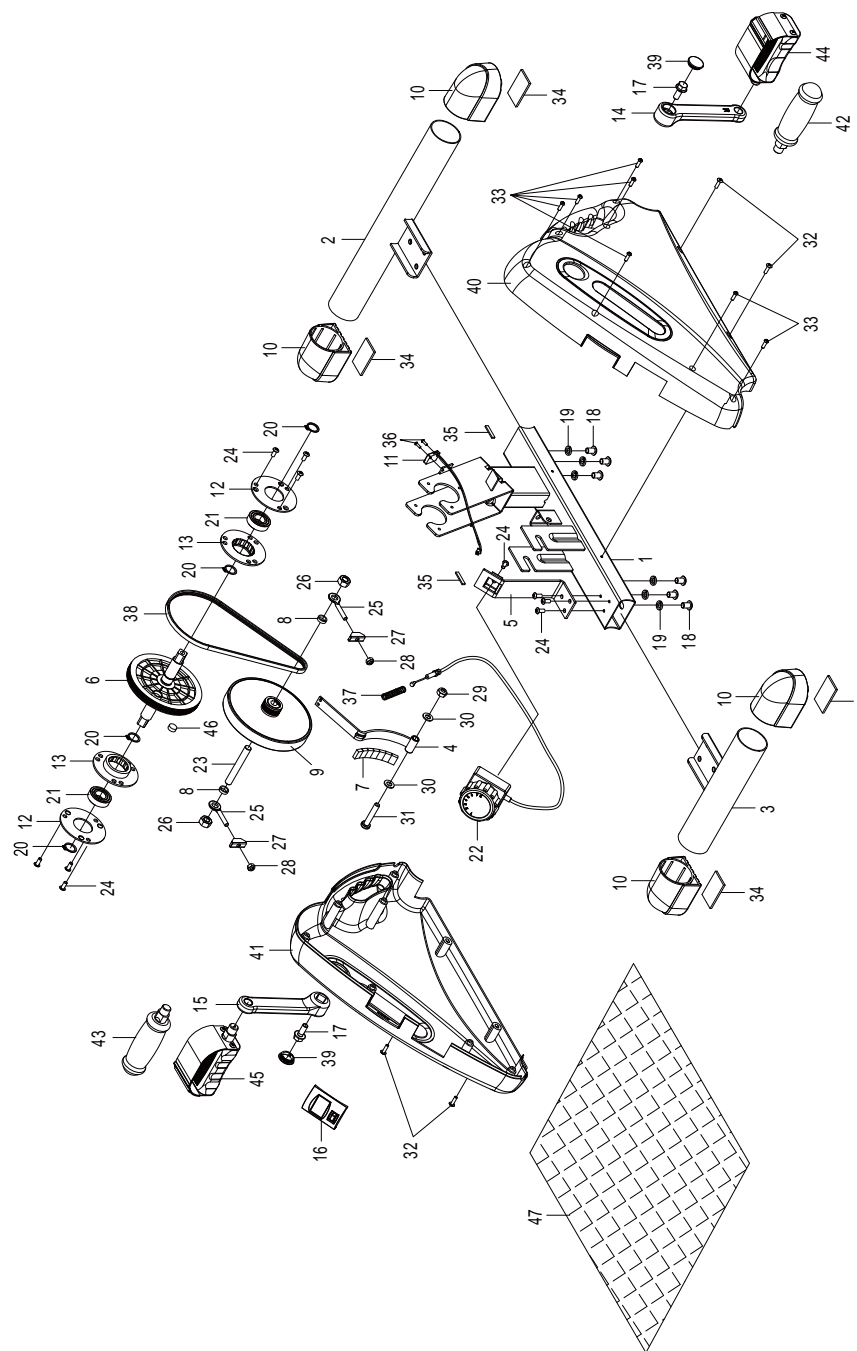
Sicherheitsmaßnahmen

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 wie 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. Fange 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.

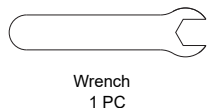
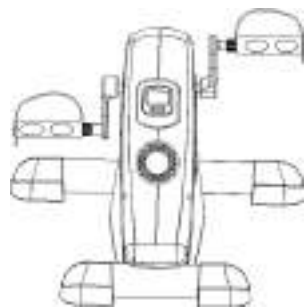
Aufbewahrungshinweis:

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.





## Montageteilliste



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	025	Eyebolt M6x43	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	027	Tension Bracket	2
004	Magnet Bracket	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
005	Tension Control Knob Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	2
007	Magnet 15x10x5T	7	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	032	Cross Recessed Truss Head Tap- ping Screw ST4.2x15	4
009	Flywheel	1	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
010	Stabilizer End Cap	4	034	Single Sided Adhesive Tape	4
011	Square Sensor (L=300mm)	1	035	Single Sided EVA Adhesive Tape	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	037	Spring Ø9.4xØ1.0x50	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	038	Belt 220PJ3	1
015	Left Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
016	Digital Display Computer	1	040	Right Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	041	Left Cover	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	042	Right Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 6003Z	2	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
022	Tension Control Knob	1	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	047	Non-Slip Mat	1
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10			

## Montageanleitung



- Das Gerät muß aufrecht stehen. Die Kontrolluhr zeigt nach oben. Stecken Sie den Vorderfuß (3) am Hauptrahmen (1).
- Befestigen Sie den Vorderfuß (3) am Hauptrahmen (1) mit 3 Bolzen (18) und 3 Federunterscheiben (19).
- Stecken Sie den Hinterfuß (2) auf den Hauptrahmen (1).
- Befestigen Sie den Hinterfuß (2) auf dem Hauptrahmen (1) mit 3 Bolzen (18) und 3 Federunterscheiben (19).
- Verbinden Sie die linke Fußpedale (45) mit der linken Kurbel (15). 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 (44) mit der rechten Kurbel (14) 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 Digitalanzeige

### Funktion der Bedienungsknöpfe

Drücken Sie den Knopf, um das Anzeigedisplay einzuschalten  
Drücken Sie den Knopf, um eine Funktion auszuwählen  
Drücken und halten Sie den Knopf für 3 Sekunden,  
um alle Funktionen zurückzusetzen, außer bei der ODO-Funktion



### Computer Anzeige Funktionen & Messbereich

SCAN		Automatische Anzeige jeder Funktion für 6 Sekunden.
TMR	[0:00~99:59]	Anzeige der Übungszeit.
KM	[0.0~199.9 km/U]	Anzeige der aktuellen Trittschwindigkeit in km/U.
DIS	[0.0-999.9 km]	Anzeige der absolvierten Strecke (während der aktuellen Übungseinheit).
CAL	[0.0-999.9]	Anzeige der verbrauchten Kalorien.
ODO	[0.0-9999 km]	Anzeige der bereits absolvierten Gesamtstrecke.
RPM	[0~9999 rpm]	Anzeige der aktuellen Umdrehungszahl / Minute.
STOP		Stop des Gerätes.
AUTO START		Auto-Start bei Bewegung der Pedale oder dem Drücken eines Knopfes.
DIGITALANZEIGE		Automatisches Abschalten erfolgt nach 4 Minuten Inaktivität.

### Batteriewechsel



Entfernen Sie die Digitalanzeige mit Hilfe eines Schraubenziehers



Entfernen Sie die Batterie mit einem Schraubenzieher. Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue 3V Lithium Knopf-Batterie

### Bedienung des Widerstands-Knopfes

#### 8 Stufen Widerstands-Knopf

Der Widerstand kann durch Drehen des Widerstands-Knopfes eingestellt werden. Zur Erhöhung des Widerstandes drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn. Zur Reduzierung des Widerstandes drehen Sie den Knopf entgegen dem Uhrzeigersinn.



### Wie verwenden Sie den OxyCycle 1 Pedal-Trainer

Zur Nutzung des OxyCycle 1 stellen Sie zu Beginn des Trainings durch Drehung des Widerstandsknopfes einen geeigneten Widerstand ein und treten dann in die Pedale. Das Treten mit extremer Geschwindigkeit oder extremer Kraft kann das Gerät beschädigen oder Personen verletzen und ist daher zu unterlassen. Starten Sie die Übung mit langsamer Geschwindigkeit.

## Training

### Beinübungen

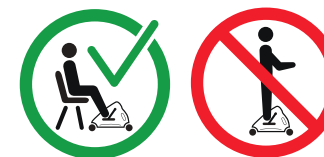
Stellen Sie den Pedal Exerciser auf eine rutschfeste Unterlage und setzen Sie sich bequem in einen Stuhl mit dem Heimtrainer direkt vor Ihnen. Das Kniegelenk sollte nicht weniger als 90° angewinkelt sein. Tragen Sie gummibesohlte Schuhe und justieren Sie den Pedalgurt zur passenden Länge. Wir empfehlen,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

Consignes de sécurité ..... 20  
 Dessin d'ensemble ..... 21  
 Liste de composants ..... 22  
 Instructions d'assemblage ..... 23  
 Fonctions ..... 24  
 Entraînement ..... 25

**Consignes de Sécurité**

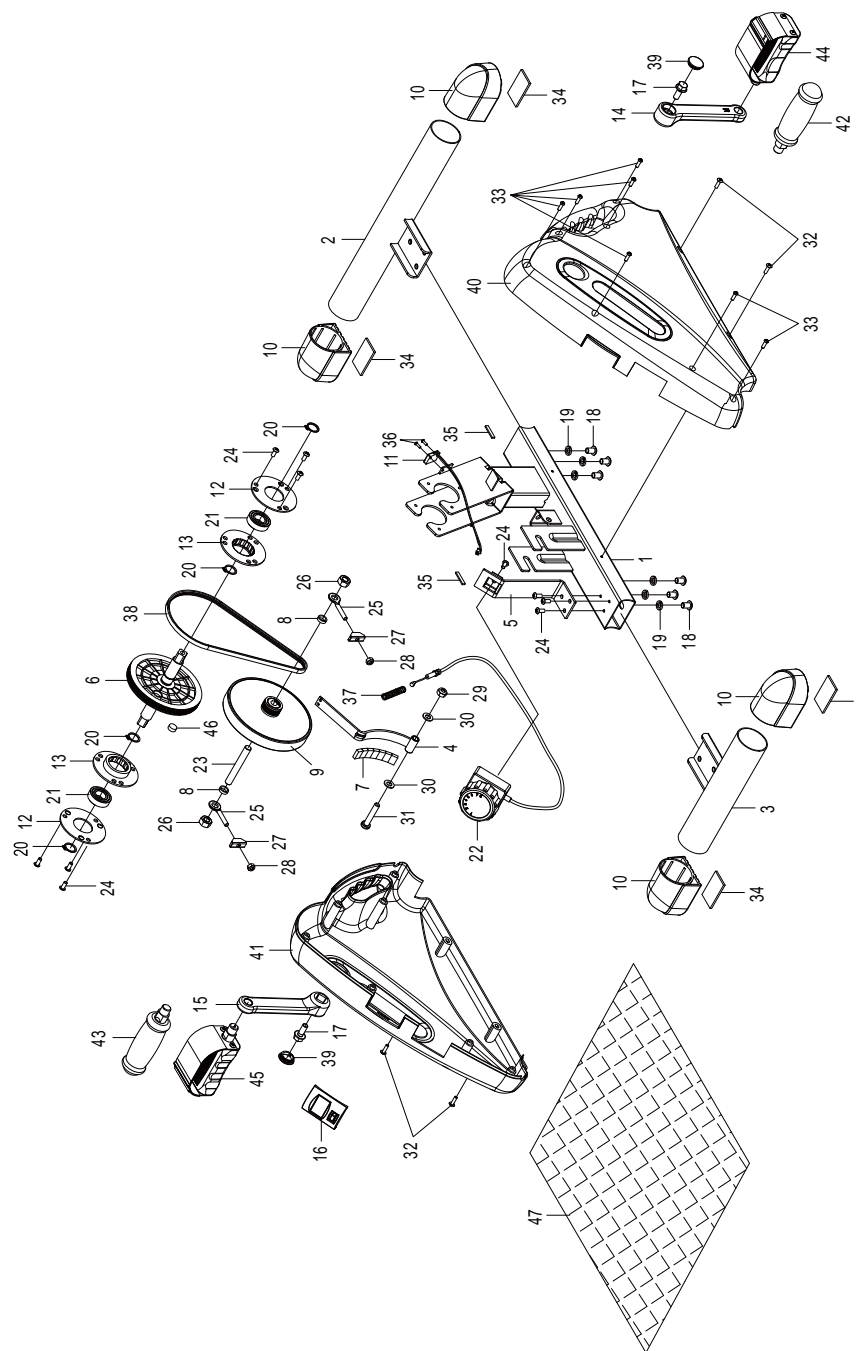
**Consignes de Sécurité**

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

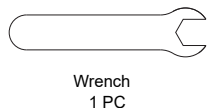
- Consultez votre médecin avant utilisation.
- Si vous ressentez un étourdissement, des nausées, une douleur à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux, cessez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- N'utilisez pas cet appareil à proximité d'enfants ou d'animaux domestiques.
- N'utilisez 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.



## Liste des Composants



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	025	Eyebolt M6x43	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	027	Tension Bracket	2
004	Magnet Bracket	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
005	Tension Control Knob Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	2
007	Magnet 15x10x5T	7	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	032	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x15	4
009	Flywheel	1	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
010	Stabilizer End Cap	4	034	Single Sided Adhesive Tape	4
011	Square Sensor (L=300mm)	1	035	Single Sided EVA Adhesive Tape	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	037	Spring Ø9.4xØ1.0x50	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	038	Belt 220PJ3	1
015	Left Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
016	Digital Display Computer	1	040	Right Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	041	Left Cover	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	042	Right Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 6003Z	2	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
022	Tension Control Knob	1	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	047	Non-Slip Mat	1
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10			

## Instructions d'Assemblage



1. Tenez le bloc principal bien droit, le côté écran de contrôle vers le haut. Insérez le stabilisateur avant (3) dans le corps principal (1).
2. Attachez le stabilisateur avant (3) au corps principal (1) avec trois boulons (18) et des rondelles (19).
3. Insérez le stabilisateur arrière (2) dans le corps principal (1).
4. Attachez le stabilisateur arrière (2) au corps principal (1) avec trois boulons (18) et des rondelles (19).
5. Connectez la pédale gauche (45) à la manivelle gauche (15). Vissez la dans la manivelle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec l'outil fourni. Connectez la pédale droite (44) à la manivelle droite (14) 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

### Fonctions

Appuyer le bouton pour choisir une fonction.  
Continuez à appuyer le bouton pour 3 secondes  
afin de remettre toutes les valeurs (sauf ODO) à 0.



### Fonctions et valeurs

SCAN		Montre chaque fonction pendant 6 secondes.
TMR	[0:00~99:59]	Montre le temps d'exercice passé.
KM	[0.0~199.9 km/h]	Montre la vitesse d'exercice courant en km/h.
DIS	[0.0-999.9 km]	Montre la distance parcouru.
CAL	[0.0-999.9]	Montre une estimation du nombre de calories brûlées.
ODO	[0.0-9999 km]	Montre la distance totale parcouru.
RPM	[0~9999 rpm]	Montre le nombre de rotations.
STOP		L'appareil s'arrête.
AUTO START		Mettez-vous en mouvement ou appuyez le bouton.
L'ECRAN S'ETEINT		Après 4 minutes sans mouvement, l'écran s'éteint automatiquement.

### Remplacer la batterie



Écartez l'écran à l'aide d'un tournevis plat.



Écartez la batterie à l'aide d'un tournevis plat. Remplacez par une nouvelle batterie bouton 3V lithium.

### Bouton de résistance

#### Bouton de résistance à 8 positions

La résistance peut être adapté en tournant au bouton de résistance.  
Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la vitesse. Tournez le bouton inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la vitesse.



### Comment utiliser votre pédalier OxyCycle 1

En utilisant le OxyCycle 1, vous choisissez la résistance désirée en tournant le bouton de résistance. Comme ça vous obtenez les meilleurs résultats. Pédaler à une vitesse excessive ou mettre trop de pression sur les pédales, peut abîmer l'appareil ou peut causer des blessures à l'utilisateur. Nous vous conseillons de commencer à s'entraîner à une vitesse lente.

## 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
Información general de dibujo .....	27
Lista de piezas .....	28
Instrucciones de montaje .....	29
Manejo del controlador .....	30
Entrenamiento .....	31

**Precauciones de Seguridad**

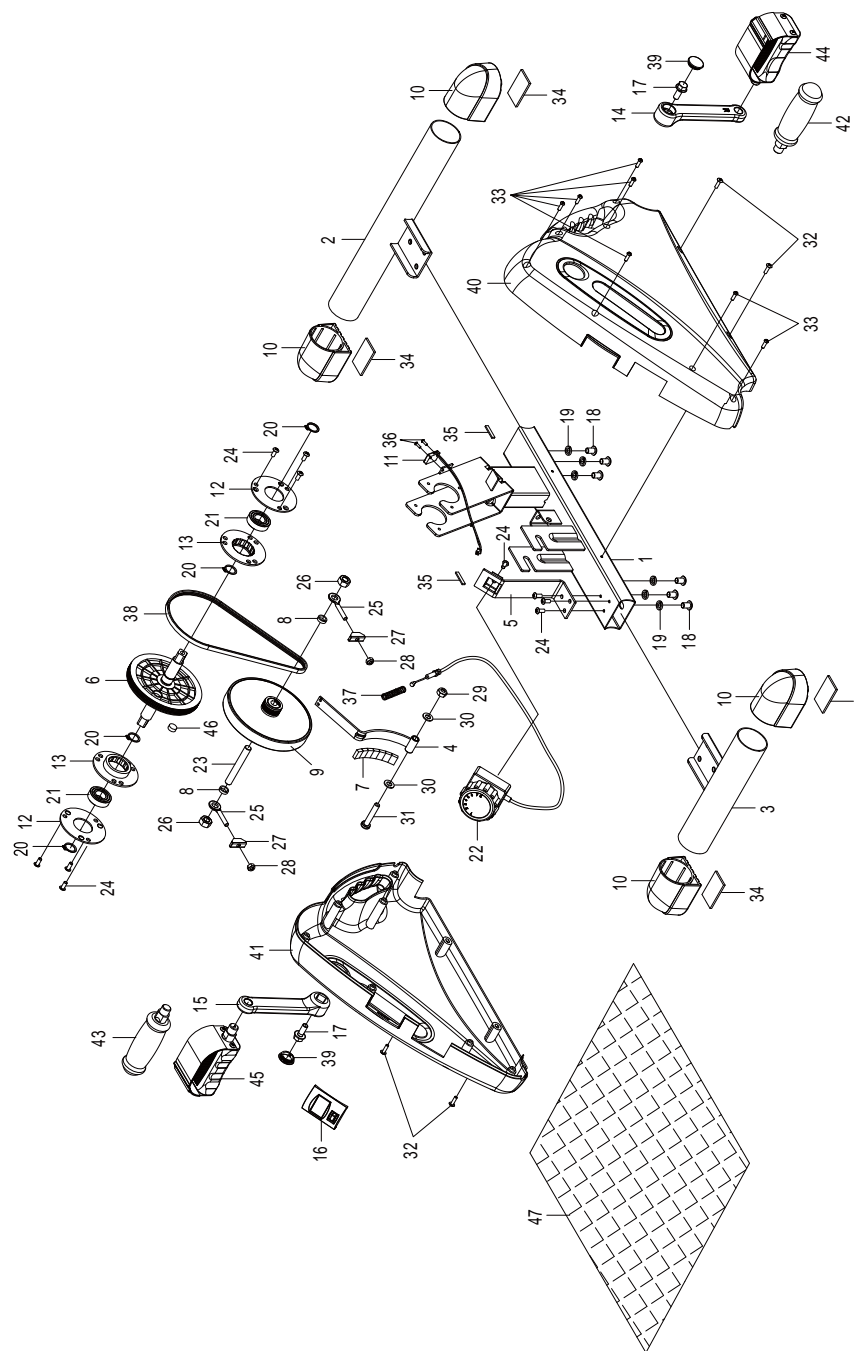
Precauciones de Seguridad

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.

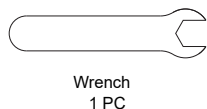
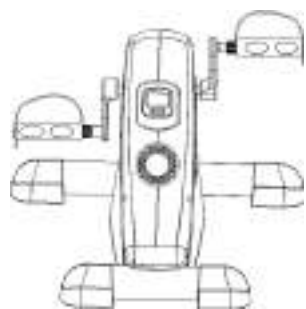
- Consulte a su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios.
- Si usted experimenta cualquier situación irregular física como mareos, dolor muscular severo, dolor en las articulaciones o dolor en el pecho, deje de hacer ejercicio y consulte con su médico inmediatamente.
- Mantenga 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.



## Partes



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	025	Eyebolt M6x43	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	027	Tension Bracket	2
004	Magnet Bracket	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
005	Tension Control Knob Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	2
007	Magnet 15x10x5T	7	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	032	Cross Recessed Truss Head Tap- ping Screw ST4.2x15	4
009	Flywheel	1	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
010	Stabilizer End Cap	4	034	Single Sided Adhesive Tape	4
011	Square Sensor (L=300mm)	1	035	Single Sided EVA Adhesive Tape	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	037	Spring Ø9.4xØ1.0x50	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	038	Belt 220PJ3	1
015	Left Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
016	Digital Display Computer	1	040	Right Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	041	Left Cover	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	042	Right Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 6003Z	2	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
022	Tension Control Knob	1	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	047	Non-Slip Mat	1
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10			

## Instrucciones Montaje



1. Mantenga la unidad en posición vertical. El lado del el mando de control de la Resistencia hacia arriba. Inserte el estabilizador delantero (3) en el marco principal (1).
2. Fije el estabilizador delantero (3) al marco principal (1) con tres tornillos (18) y tres arandelas (19).
3. Inserte el estabilizador trasero (2) en el marco principal (1).
4. Fije el estabilizador trasero (2) al marco principal (1) con tres tornillos (18) y tres arandelas (19).
5. Conecte el pedal del pie izquierdo (45) de la biela izquierda (15). 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 (44) Derecho a la biela derecha (14) roscando en sentido horario. Nota: Los pedales izquierdo y derecho así como las bielas están marcados con "L" y "R" (izquierda y derecha respectivamente).

## Funcionamiento de la Pantalla Digital del Ordenador

### Funciones del botón del Ordenador

Pulsar el botón para conectar la pantalla.

Pulsar el botón para seleccionar una función.

Al mantener pulsado el botón durante 3 segundos se borran los datos de todas las funciones excepto la función ODO.



### Funciones en la Pantalla del Ordenador

SCAN		Cada función aparece automáticamente en pantalla durante 6 segundos.
TMR	[0:00~99:59]	Muestra el tiempo de ejercicio.
KM	[0.0~199.9 km/h]	Muestra la velocidad en kilómetros /hora durante el ejercicio
DIS	[0.0-999.9 km]	Muestra la distancia recorrida durante el ejercicio.
CAL	[0.0-999.9]	Muestra las calorías consumidas durante el ejercicio.
ODO	[0.0-9999 km]	Muestra el total acumulado de la distancia recorrida.
RPM	[0~9999 rpm]	Muestra las revoluciones por minuto del ejercicio.
STOP		La unidad está parada.
AUTO START		Poner en movimiento o pulsar el botón.
DISPLAY OFF:		La pantalla se apagará después de 4 minutos sin funcionamiento.

### Cambio de la pila



Extraer el ordenador con la ayuda de un destornillador plano.



Saque la pila con la punta del destornillador. Reemplacela con una nueva pila de 3V de litio tipo botón.

## Funcionamiento del mando de Control de la Resistencia

### 8 Niveles de Resistencia en el mando

La Resistencia puede ser regulada girando el mando de control de la Resistencia. Para incrementar la resistencia, girar el mando de control de la resistencia en la misma dirección que las agujas del reloj.



### Como usar su Pedalier de ejercicios OxyCycle 1

Cuando se usa el OxyCycle 1, la forma adecuada de realizar el ejercicio es colocando la resistencia deseada girando el mando de control de la resistencia, y pedalear para alcanzar los mejores resultados. Pedaleando a velocidades muy altas o aplicando una resistencia excesiva, se puede dañar el aparato o lo que es más importante, provocar lesiones en las personas. Por favor comience el ejercicio pedaleando a una velocidad baja.

## 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.



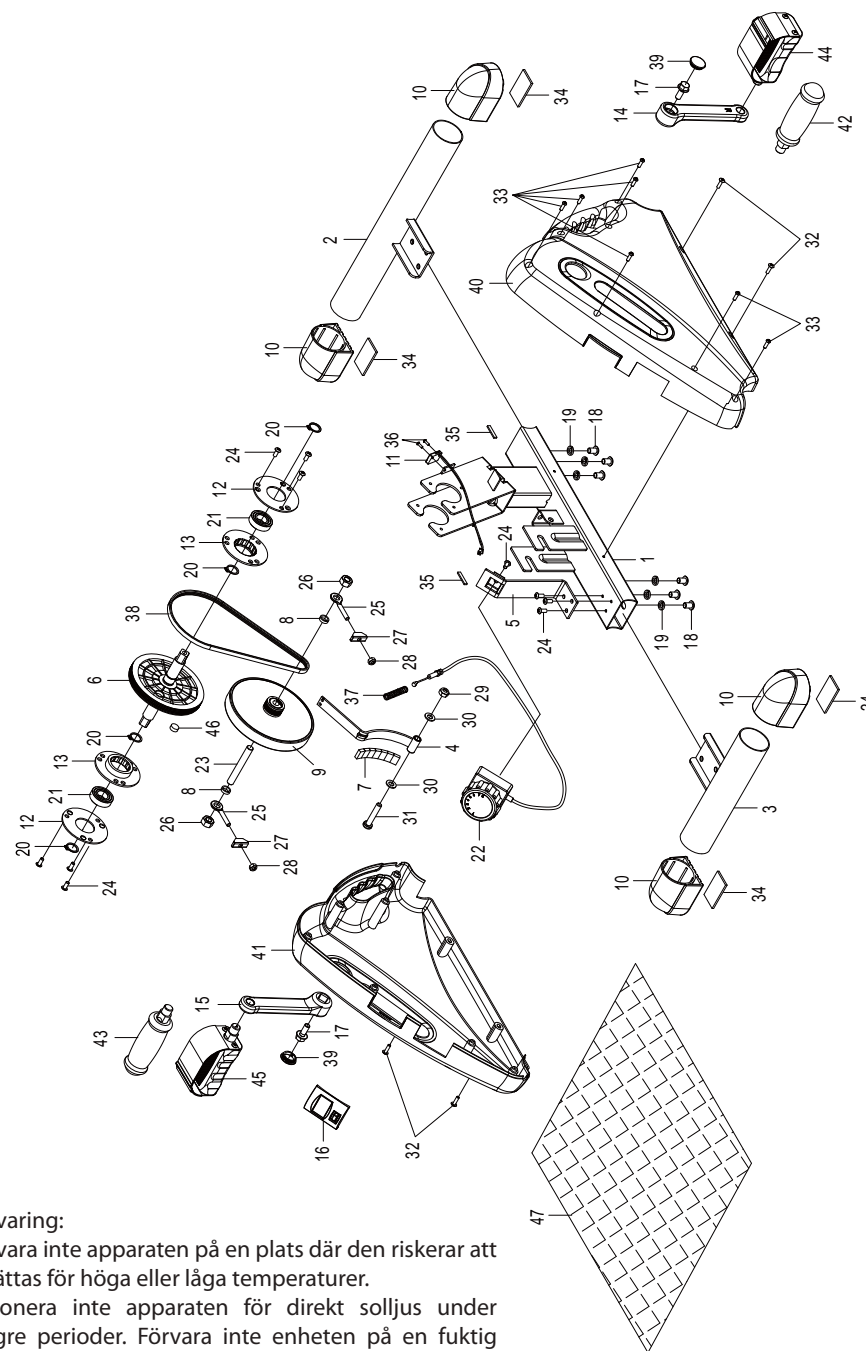
Säkerhetsåtgärder .....	32
Översiktsritning .....	33
Lista över delar .....	34
Monteringsanvisningar .....	35
Användning av den digitala displayen .....	36
Användning av motståndsreglaget .....	36
Träning .....	37

## Säkerhetsåtgärder

Läs alla instruktioner noggrant innan du börjar använda denna produkt. Spara denna bruksanvisning och samtliga kvitton för framtida referens.

- Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller ett annat träningsprogram.
- Om du upplever ovanliga fysiska tillstånd såsom yrsel, kraftig muskel- eller ledsmärta eller bröstsmärta bör du avsluta träningen och genast besöka din läkare.
- Barn och husdjur bör inte befinna sig i närheten av maskinen när den används.
- Använd inte denna eller annan träningsutrustning om den är skadad.
- Montera arm- och bentränaren enligt monteringsanvisningarna och ställ den på en jämn och halkfri yta.
- Håll händerna och fötterna borta från rörliga delar. För inte in några föremål i öppningarna.
- Värm upp i 3 till 5 minuter och stretcha innan du påbörjar din träning.
- Träna aldrig till utmattning.
- Stå inte på arm- och bentränaren utan använd den alltid i sittande läge.
- Håll ett säkerhetsavstånd under användning. Arm- och bentränaren är avsedd för träning i hemmet. Användaren måste ha full kontroll över sina muskler för att kunna använda denna enhet. Den lämpar sig kanske inte för tetraplegiska eller förlamade personer. Rådgör med din läkare.
- Träningsutrustning bör regelbundet inspekteras för att kontrollera om det finns lösa eller skadade delar som måste lagas.
- Denna produkt är endast avsedd för hushållsbruk inomhus.
- Använd bekväma och lämpliga kläder när du tränar med arm- och bentränaren.
- Varje övning bör utföras på ett kontrollerat sätt. Starta alltid träningspasset i långsam takt.
- Låt en kvalificerad servicetekniker laga produkten. Försök inte att laga den på egen hand.

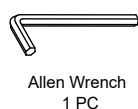
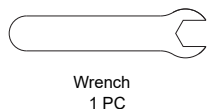
**Varning: Arm- och bentränaren ska användas i sittande läge på en jämn och stabil yta.**



### Förvaring:

Förvara inte apparaten på en plats där den riskerar att utsättas för höga eller låga temperaturer. Exponera inte apparaten för direkt solljus under längre perioder. Förvara inte enheten på en fuktig eller dammig plats.

## Lista över delar



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	025	Eyebolt M6x43	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	027	Tension Bracket	2
004	Magnet Bracket	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
005	Tension Control Knob Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	2
007	Magnet 15x10x5T	7	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	032	Cross Recessed Truss Head Tap- ping Screw ST4.2x15	4
009	Flywheel	1	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
010	Stabilizer End Cap	4	034	Single Sided Adhesive Tape	4
011	Square Sensor (L=300mm)	1	035	Single Sided EVA Adhesive Tape	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	037	Spring Ø9.4xØ1.0x50	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	038	Belt 220PJ3	1
015	Left Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
016	Digital Display Computer	1	040	Right Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	041	Left Cover	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	042	Right Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 6003Z	2	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
022	Tension Control Knob	1	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	047	Non-Slip Mat	1
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10			

## Monteringsanvisningar



- Håll enheten i upprätt läge. Motståndsgreppet med sidan uppåt. Fäst det främre stabiliseringsbenet (3) på huvudramen (1).
- Fäst det främre stabiliseringsbenet (3) på huvudramen (1) med hjälp av tre bultar (18) och tre fjäderbrickor (19).
- För in det bakre stabiliseringsbenet (2) i huvudramen (1).
- Fäst det främre stabiliseringsbenet (2) på huvudramen (1) med hjälp av tre bultar (18) och tre fjäderbrickor (19).
- Anslut den vänstra pedalen (45) till det vänstra vevet (15). Skruva den moturs på vevet med medföljande verktyg. (se bild 5 och 6). Anslut den högra pedalen (44) till det högra vevet (14) genom att skruva den medurs. Obs: Den vänstra/högre pedalen och det vänstra/höga vevet är märkta med "L" och "R" (står för left/right).

## Användning av den digitala displayen

### Knappfunktioner

Tryck på knappen för att starta displayen.  
Tryck på knappen för att välja en funktion.  
Håll knappen nedtryckt i 3 sekunder för att återställa alla funktioner förutom ODO-funktionen.



### Displayfunktioner och mätområde

SCAN		Visar automatiskt varje funktion var 6:e sekund.
TMR	[0:00~99:59]	Visar träningstiden.
KM	[0.0~199.9 km/h]	Visar den aktuella träningshastigheten i kilometer/timme.
DIS	[0.0-999.9 km]	Visar det ackumulerade avståndet under träningen.
CAL	[0.0-999.9]	Visar förbrända kalorier under träningen.
ODO	[0.0-9999 km]	Visar det totala ackumulerade avståndet.
RPM	[0~9999 rpm]	Visar det aktuella antalet varv per minut.

STOP Enheten är i stoppläge.  
AUTOMATISK START Starta rörelse eller tryck på knapp.  
AUTOMATISK AVSTÄNGNING AV DISPLAYEN: Efter ca 4 minuters inaktivitet.

## Byte av batterier



Använd en platt skruvmejsel för att avlägsna displayenheten.



Använd en platt skruvmejsel för att avlägsna batteriet. Ersätt det med ett nytt 3V lithium knappcellsbatte-ri.

## Användning av motståndsreglaget

### Motståndsreglage med 8 nivåer

Motståndet kan justeras genom att vrida motståndsreglaget. För att öka motståndet, vrid motståndsreglaget medurs. För att minska motståndet, vrid motståndsreglaget moturs.



## Så här gör du för att använda arm- och bentränaren OxyCycle 1

När du använder OxyCycle 1 ställer du in det önskade motståndet genom att vrida motståndsreglaget och sedan trampar du för att uppnå bästa resultat. Att trampa i alltför hög hastighet eller utöva alltför stor kraft kan skada produkten och leda till personskador. Börja träningen i låg hastighet.

## Träning

### Träning av benen

Ställ arm- och bentränaren på halkskyddsmattan och sätt dig bekvämt på en stol, med enheten direkt framför dig. Knäleden bör vara böjd med minst 90 grader. Använd skor med gummisulor och justera pedalremmarna till lämplig längd. Det är inte rekommenderat att använda träningsmaskinen barfota.



OBS: Använd fotpedalerna för träning av benen.

### WARNING

Stå inte på enheten för att träna. Träna endast i sittande läge. Kontrollera att stolen inte rör sig eller svänger. Sitt inte på en stol försedd med hjul.



### Träning av armarna

Ställ enheten direkt framför dig på en bordsskiva (på medföljande slitmattor). Använd handtagspedalerna för träning av armarna.



[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.

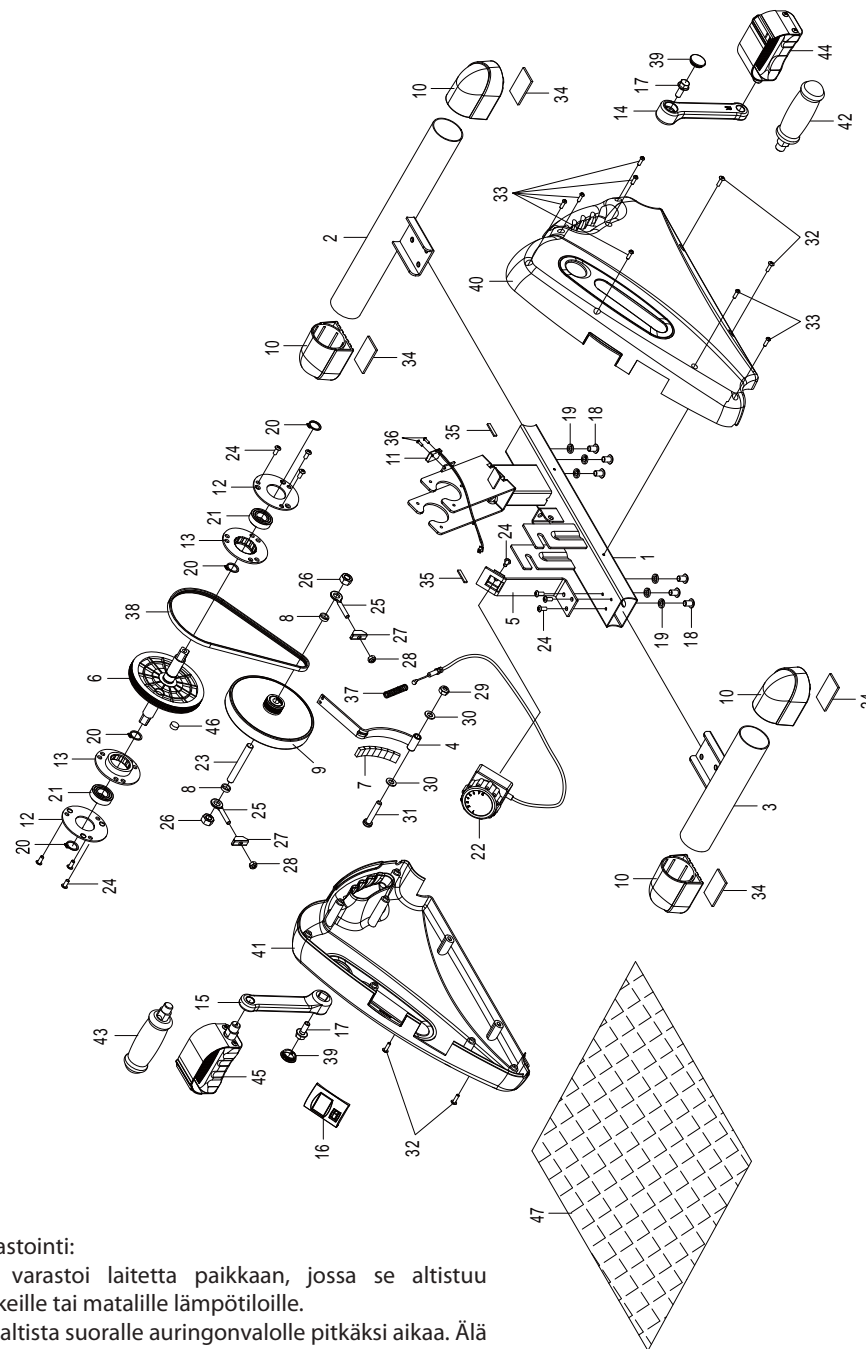
Turvaohjeet .....	38
Yleiskuvapiirustus .....	39
Osaluettelo .....	40
Kokoamisohjeet .....	41
Digitaalisen näytön käyttö .....	42
Vastuksensäätönupin käyttö .....	42
Harjoittelu .....	43

## Turvaohjeet

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje ja kaikki alkuperäiset ostotositteet tulevaa tarvetta varten.

- Neuvottele lääkärisi kanssa ennen tämän tai muun harjoitusohjelman aloittamista.
- Jos havaitset joitakin epätavallisia fyysisiä tuntemuksia kuten huimausta, ankaraa lihas- tai nivelkipua tai kipua rinnassa, lopeta harjoittelu ja hakeudu lääkärin hoitoon välittömästi.
- Pidä lapset ja lemmikkieläimet poissa laitteen luota sitä käytettäessä.
- Älä käytä tätä tai muuta harjoituslaitetta jos se on vaurioitunut.
- Asenna Pedal Exerciser kokoamisohjeiden mukaan ja sijoita laite vaakasuoralle, luistamattomalle pinnalle.
- Pidä kädet ja jalat poissa liikkuvista osista. Älä työnnä mitään esineitä aukkoihin.
- Käytä 3-5 minuuttia lämmittelyyn ja venyttelyyn ennen harjoittelun aloittamista.
- Älä koskaan harjoittele uupumukseen asti.
- Älä seiso Pedal Exerciser-laitteella vaan harjoittele ainoastaan istuma-asennossa.
- Pidä pieni turvaetäisyys käytön aikana. Pedal Exerciser on suunniteltu harjoittelulaitteeksi kotikäyttöön. Käyttäjällä täytyy olla lihastensa täydellinen hallinta tämän laitteen käyttämiseksi. Se ei ole sopiva henkilöille, joilla on nelirajahalvaus tai alarajahalvaus. Neuvottele lääkärisi kanssa.
- Harjoituslaite on tarkastettava säännöllisesti huoltoa varten, löysien tai rikkiinäisten osien varalta.
- Tämä tuote on suunniteltu vain sisäkäyttöön.
- Käytä mukavaa ja sopivaa vaateetusta Pedal Exerciser-laitetta käytettäessä.
- Kukin harjoitus pitää suorittaa hallitusti. Aloita harjoittelu aina hitaasti.
- Pätevän huoltoteknikon on huollettava laite. Älä yritä huoltaa laitetta itse.

**Varoitus: Pedal Exerciser on suunniteltu käytettäväksi istuma-asennossa tasaisella ja tukevalla pinnalla.**

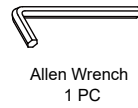
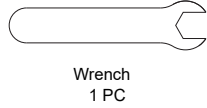
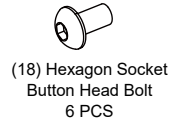
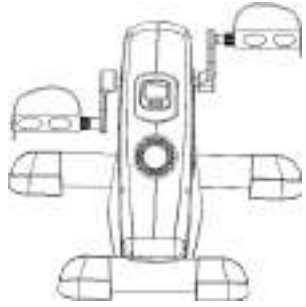


Varastointi:

Älä varastoi laitetta paikkaan, jossa se altistuu korkeille tai matalille lämpötiloille.

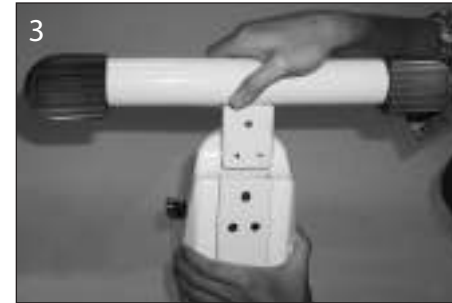
Älä altista suoralle auringonvalolle pitkäksi aikaa. Älä varastoi laitetta kosteassa tai pölyisessä paikassa.

## Osaluettelo



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	025	Eyebolt M6x43	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	027	Tension Bracket	2
004	Magnet Bracket	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
005	Tension Control Knob Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	2
007	Magnet 15x10x5T	7	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	032	Cross Recessed Truss Head Tap- ping Screw ST4.2x15	4
009	Flywheel	1	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
010	Stabilizer End Cap	4	034	Single Sided Adhesive Tape	4
011	Square Sensor (L=300mm)	1	035	Single Sided EVA Adhesive Tape	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	037	Spring Ø9.4xØ1.0x50	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	038	Belt 220PJ3	1
015	Left Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
016	Digital Display Computer	1	040	Right Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	041	Left Cover	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	042	Right Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 6003Z	2	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
022	Tension Control Knob	1	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	047	Non-Slip Mat	1
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10			

## Kokoamisohjeet



1. Pidä laitetta pystyasennossa, niin että vastuksensäätönappi osoittaa ylöspäin. Aseta etuvakaaja (3) runkoon (1).
2. Kiinnitä etuvakaaja (3) runkoon (1) kolmella pultilla (18) ja kolmella joustolaatalla (19).
3. Aseta takavakaaja (2) runkoon (1).
4. Kiinnitä takavakaaja (2) runkoon (1) kolmella pultilla (18) ja kolmella joustolaatalla (19).
5. Liitä vasen poljin (45) vasempaan kampeen (15). Kierrä se kampeen vastapäivään kääntämällä toimitukseen kuuluvalla työkalulla. (Katso kuvat 5 ja 6). Liitä oikea poljin (44) oikeaan kampeen (14) kiertämällä sitä myötäpäivään. Huomio: Oikea/vasen poljin ja oikea/vasen kampi on merkitty kirjaimilla "L" ja "R" (L= vasen ja R= oikea).

## Digitaalisen näytön käyttö

### Painikkeen toiminnot

Kytke näyttö päälle painamalla nappia.  
Valitse toiminto painamalla nappia.  
Nollaa kaikki toiminnot paitsi ODO-toimintoa pitämällä nappia painettuna 3 sekuntia.



### Näytön toiminnot ja mittausalue

SCAN → TMR → KM → DIS → CAL → ODO → RPM

SCAN		Näyttää kaikki toiminnot automaattisesti 6 sekunnin välein.
TMR	[0:00~99:59]	Näyttää harjoituksen ajan.
KM	[0.0~199.9 km/h]	Näyttää harjoituksen nopeuden kilometreinä tunnissa.
DIS	[0.0-999.9 km]	Näyttää harjoituksen aikana kertyneen matkan.
CAL	[0.0-999.9]	Näyttää harjoituksen aikana poltetut kalorit.
ODO	[0.0-9999 km]	Näyttää kertyneen matkan kokonaismäärän.
RPM	[0~9999 rpm]	Näyttää kierrosten lukumäärän minuutissa.

STOP Laite on pysäytetty.  
AUTO START Aloita liike tai paina painiketta.  
AUTO DISPLAY SHUT OFF: Noin 4 minuutin jälkeen ilman toimintaa.

## Pariston vaihtaminen



Irrota näyttö käyttämällä talttapäistä ruuvimeisseliä.



Irrota paristo talttapäisellä ruuvimeisselillä. Laita tilalle uusi 3V litium nappiparisto.

## Vastuksensäätönupin käyttö

### 8-tasoinen vastuksensäätönuppi

Vastusta voidaan säätää vastuksensäätönupilla. Lisätäkseen vastusta käännä vastuksensäätönuppiä myötäpäivään. Pienentääksesi vastusta käännä vastuksensäätönuppiä vastapäivään.



## Pedal Exerciser-laitteen käyttö

Parhaiden tulosten saavuttamiseksi käytä OxyCycle 1-laitetta niin, että säädät haluamasi vastuksen tason vastuksensäätönupilla ja poljet laitteella sen jälkeen.

Liiallisen nopeasti tai liiallisella vastuksella polkeminen vahingoittaa laitetta ja saattaa aiheuttaa loukkaantumisia käyttäjälle. Aloita harjoittelu aina polkemalla hitaasti.

## Harjoittelu

### Jalkojen harjoittelu

Aseta Pedal Exerciser-laite luistamattomalle matolle ja istu mukavasti tuoliin, laite suoraan edessäsi. Polvea ei pitäisi taivuttaa alle 90 asteen kulmaan. Käytä kumipohjaisia kenkiä ja säädä poljinhihnat oikean pituiseksi. Poljinharjoituslaitteen käyttöä ei suositella paljain jaloin.



### VAROITUS

Älä seiso laitteen päällä harjoitellaksesi. Harjoittele ainoastaan istuma-asennossa. Varmistu, että istuin ei siirry tai kierry. Älä istu tuolissa, jossa on rullapyörät.

HUOM: Käytä jaloille tarkoitettuja polkimia jalkojen harjoittelussa.



### Käsivarsien harjoittelu

Aseta laite suoraan eteesi pöydälle (mukana liukumaton matto). Käytä käsille tarkoitettuja kahvoja käsivarsien harjoitukseen.



WWW.MOVES-YOU.COM



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

© 2018, MVS In Motion. All rights reserved.

