



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.



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

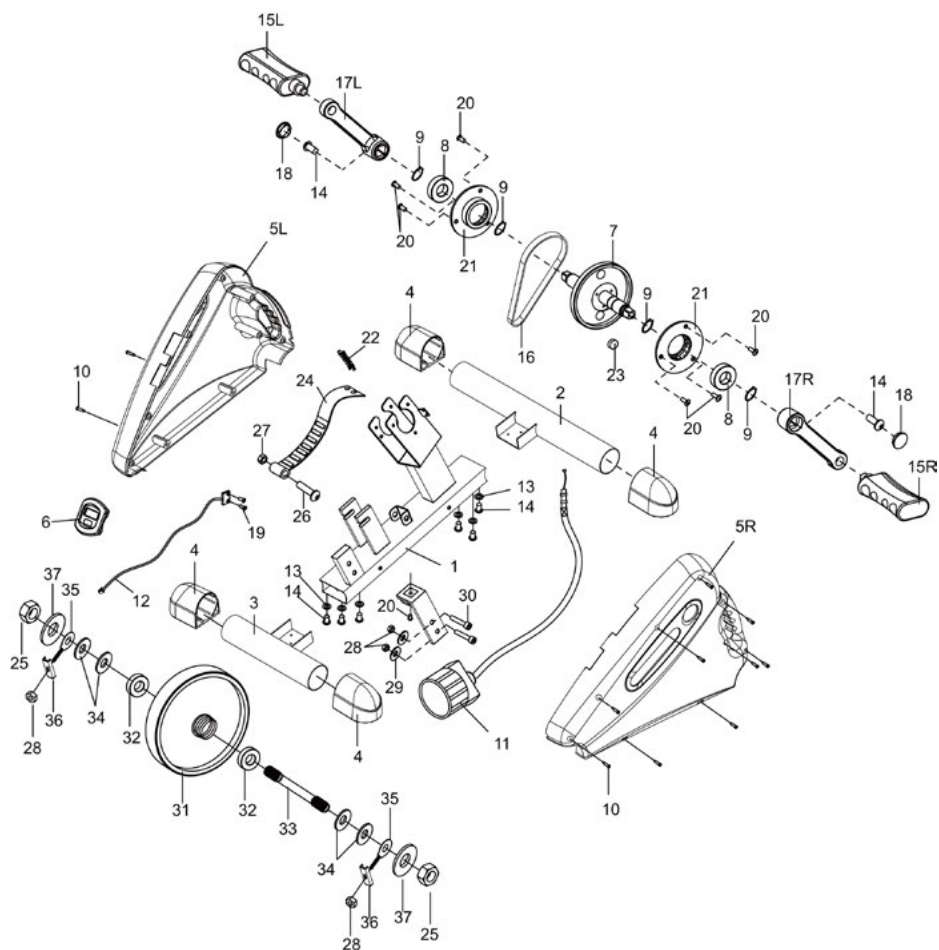
Säkerhetsåtgärder

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.

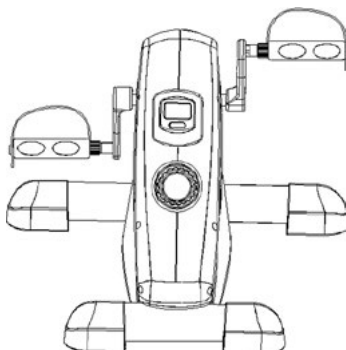




Förvaring:

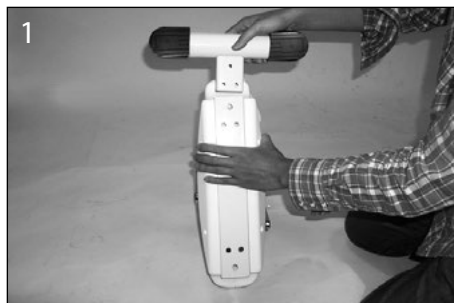
Förvara inte apparaten på en plats där den riskerar att utsättas för höga eller låga temperaturer. Exponera inte apparaten för direkt solljus under längre perioder. Förvara inte enheten på en fuktig eller dammig plats.

Lista över delar



Delnr.	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1
2	Bakre stabiliseringsben 380	1
3	Främre stabiliseringsben 220	1
4	Ändskydd för stabiliseringsbenet	4
5R	Höger kåpa	1
5L	Vänster kåpa	1
6	Digital display	1
7	Remskivans lina	1
8	Lager 6003	2
9	Inre c-ring	4
10	Skruv 16mm	11
11	Motståndsgrege	1
12	Fyrkantig sensor	1
13	Fjäderbricka	6
14	Bult M8x16mm	8
15R	Höger pedal	1
15L	Vänster pedal	1
16	Rem	1
17R	Höger vev	1
17L	Vänster vev	1

Delnr.	Beskrivning	Antal
18	Plastskydd	2
19	Bult M4x10mm	2
20	Bult M5x10mm	7
21	Lagerfäste	2
22	Fjäder	1
23	Rund magnet	1
24	Magnetfäste	1
25	Mutter M10	2
26	Bult M8x40mm	1
27	Kupolmutter M8	1
28	Kupolmutter M6	4
29	Bricka M6	2
30	Bult M6x35mm	2
31	Svänghjul	1
32	Lager 6900	2
33	Svänghjulsaxel M10x75mm	1
34	Plastbricka M10	4
35	Justerbar bult M6	2
36	U-fäste	2
37	Bricka M10	2



1. Håll enheten i upprätt läge. Motståndsgreppet med sidan uppåt. Fäst det främre stabiliseringsbenet (3) på huvudramen (1).
2. Fäst det främre stabiliseringsbenet (3) på huvudramen (1) med hjälp av tre bultar (14) och tre fjäderbrickor (13).
3. För in det bakre stabiliseringsbenet (2) i huvudramen (1).
4. Fäst det främre stabiliseringsbenet (2) på huvudramen (1) med hjälp av tre bultar (14) och tre fjäderbrickor (13).
5. Anslut den vänstra pedalen (15L) till det vänstra vevet (17L). Skruva den moturs på vevet med medföljande verktyg. (se bild 5 och 6). Anslut den högra pedalen (15R) till det högra vevet (17R) genom att skruva den medurs. Obs: Den vänstra/högra 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 s
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.

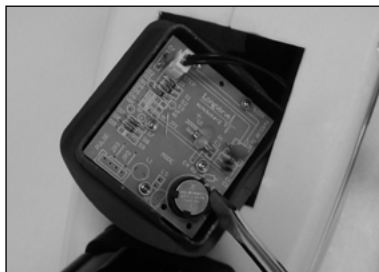
AUTOMATISK START Starta rörelse eller tryck på knapp.

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 knappcells batteri.

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 bentränaaren 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 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.

VARNING

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.



OBS: Använd fotpedalerna för träning av benen.



Träning av armarna

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



WWW.MOVES-YOU.COM



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

© 2018, MVS In Motion. All rights reserved.