

OXYCYCLE 1

Manual



English.....	2
Nederlands.....	9
Deutsch.....	16
Français.....	23
Espagnol.....	30
Svenska.....	37
Suomi.....	44



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

# Table of contents

Important safety precautions .....2

Parts list, hardware, and tools .....3

Exploded view .....4

Assembly instructions.....5

Operating the digital display computer .....6

Operating the tension control knob.....6

Storage precautions .....7

Workout .....7

Warm up and cool down routine.....7

## Important safety precautions

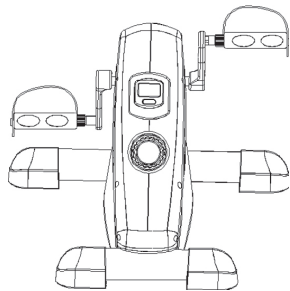
Read all instructions carefully before operating. Retain this owner's manual and keep all original transaction receipts for future reference.

1. Consult your physician before beginning your exercise program.
2. If you experience any irregular physical conditions such as dizziness, severe muscle or joint pain, pain in the chest, stop exercising and consult your physician immediately.
3. Keep children and pets away from the machine while in use.
4. Do not operate the exercise equipment if it is damaged.
5. Set up this equipment as directed in Assembly Instructions and place unit on a flat, stable, and non-slip surface.
6. Keep hands and feet away from any moving parts. Do not insert any object into any openings.
7. Perform 3 to 5 minutes of warm-up and stretching before beginning your exercise.
8. Never exercise to exhaustion.
9. Do not stand on the unit, only exercise in seated position.
10. Keep a minimum safety clearance during operation. The equipment is designed as a home use exercise device. User 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.
11. Close supervision is necessary when this unit is used by, on, or near children, invalids or disabled persons.
12. Use this unit only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
13. Never operate the unit with the air openings blocked; keep the air openings free of lint.
14. Do not use outdoors.
15. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
16. For Household Use Only.
17. Exercise equipment is to be regularly inspected for maintenance for loose or broken parts.
18. Wear comfortable and suitable clothing when using this equipment. Do not use the equipment barefoot or in socks. Always wear appropriate athletic footwear.
19. Each exercise should be performed in a controlled manner and always begin exercises slowly.
20. Have the unit serviced by a qualified service technician. DO NOT ATTEMPT TO SERVICE THE UNIT YOURSELF.



# Parts list, hardware, and tools

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	027	Tension Bracket	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
004	Magnet Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
005	Tension Control Knob Bracket	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
007	Magnet 15x10x5T	7	032	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x15	4
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
009	Flywheel	1	034	Single Sided Adhesive Tape	4
010	Stabilizer End Cap	4	035	PVC Pad Ø18.5xØ17x9	2
011	Square Sensor (L=300mm)	1	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	037	Spring Ø9.4xØ10x50	1
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	038	Belt 220PJ3	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
015	Left Crank 5" (9/16")	1	040	Right Cover	1
016	Digital Display Computer	1	041	Left Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	042	Right Hand grip 9/16"	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 60O3Z	2	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
022	Tension Control Knob	1	047	Non-Slip Mat	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	048	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x20	2
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10	049	Hexagon Nut M5x4	1
025	Eyebolt M6x43	2	050	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x15	1



(18) Hexagon Socket  
Button Head Bolt  
6 PCS



(19) Spring Washer  
6 PCS

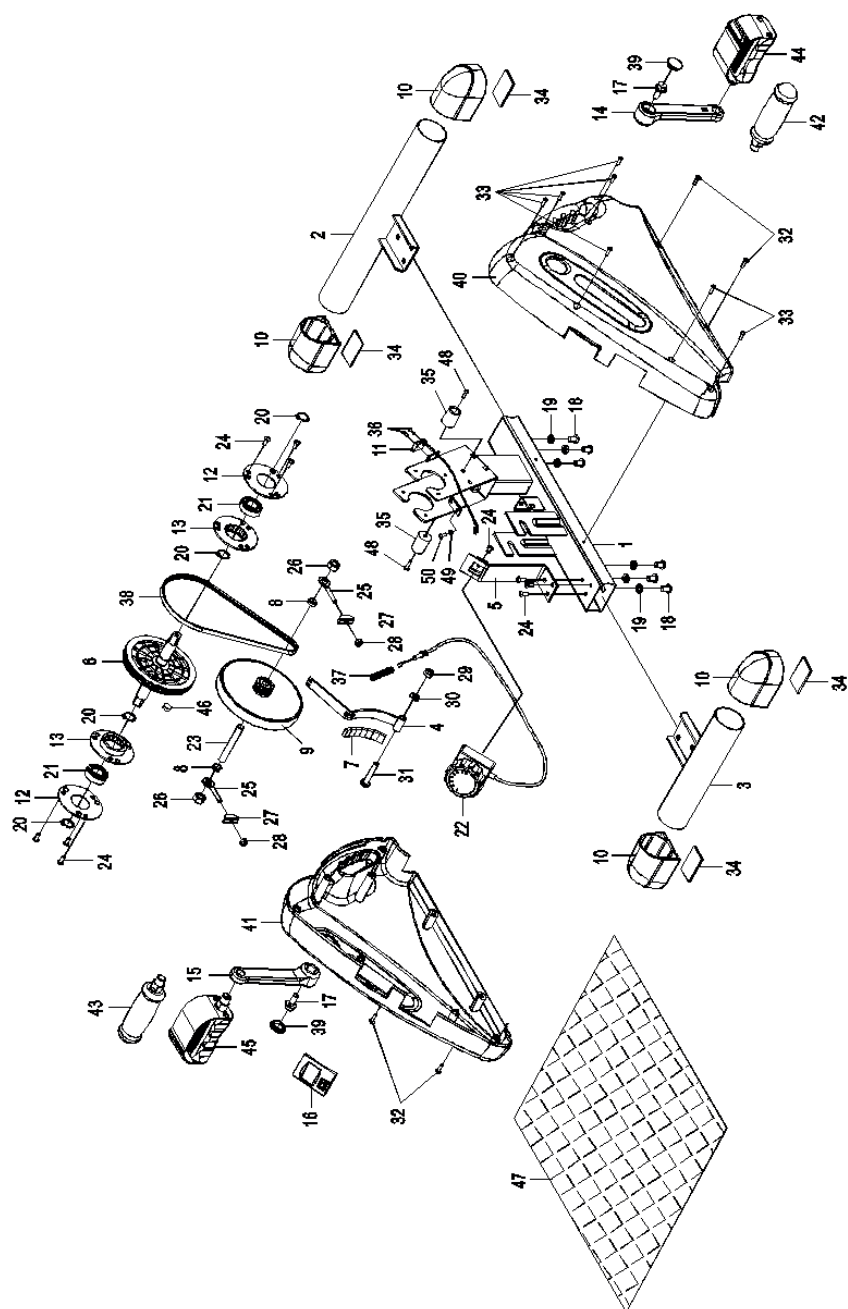


Wrench  
1 PC

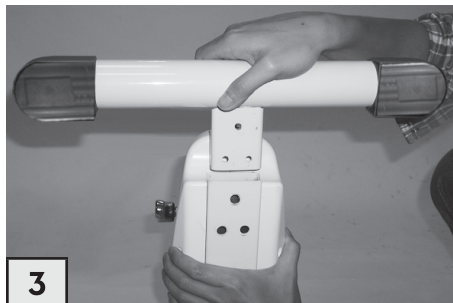
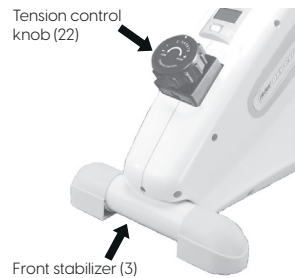
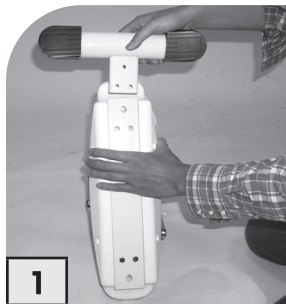


Allen Wrench  
1 PC

# Exploded view



## Assembly instructions



1. Hold the unit in an upright position. The tension control knob (22) side facing up. Then insert the front stabilizer (3) into the main frame (1).
2. Attach the front stabilizer (3) to the main frame (1) with three hexagon socket button head bolts (18) and three spring washers (19). Tighten bolts with the allen wrench provided. (p.3)
3. Insert the rear stabilizer (2) into the main frame (1).
4. Attach the Rear Stabilizer (2) to the Main Frame (1) with three Hexagon Socket Button Head Bolts (18) and three Spring Washers (19). Tighten bolts with the Allen Wrench provided. (p.3)
5. Connect the left foot pedal (45) to the left crank (15) assembly where you would position your left foot when exercising. Thread it into the crank assembly in a counter-clockwise direction with the wrench provided. (See figures 5 and 6).
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 to zero except for the TOTAL REPS function.



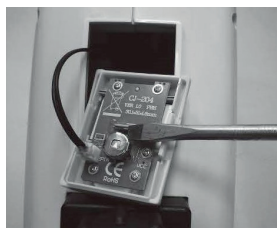
### Computer Display Functions & Measuring Range

SCAN	Automatically displays each function every 6 seconds.
SCAN → REP → TMR → T.REPS → CAL → DIS	
REPS	Displays the number of time of rotation.
TMR	Displays the exercise time.
T.REPS	Displays the number of total rotation.
CAL	Displays the calories burned during exercise.
DIS	Displays the accumulative distance traveled during exercise.
STOP	The unit has stopped.
AUTO START	Start motion or push button.
AUTO DISPLAY SHUT 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 tension control knob

### Tension 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 the OxyCycle 1 Pedal Exerciser

When using the OxyCycle 1, the proper way to exercise is to set the desired resistance by turning the tension 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 user. Please start exercising at a slow pedaling speed.

## Storage precautions

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

## 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**

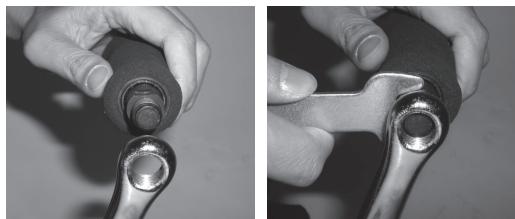
Do not stand on the unit to exercise. Only exercise in a seated position. Make sure the seat does not move or pivot. Do not sit in a chair with casters.



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.



## Warm up and cool down routine

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

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



### 1. Head rolls

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



### 2. Shoulder lifts

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



### 3. Side stretches

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



### 4. Quadriceps stretch

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



### 5. Inner thigh stretch

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



### 6. Toe touches

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



### 7. Hamstring stretches

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



### 8. Calf/achilles stretch

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



## Inhoud

Veiligheid.....	9
Onderdelen en gereedschap.....	10
Overzichtstekening.....	11
Montage-instructies.....	12
Bediening van de digitale displaycomputer.....	13
Bediening van de spanningregelknop.....	13
Opslag.....	14
Training.....	14
Opwarm- en afkoelroutine.....	14

## Veiligheid

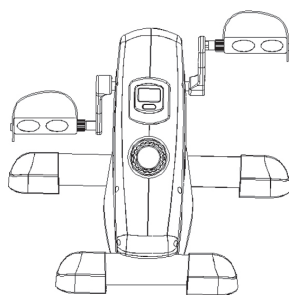
Lees deze veiligheidsvoorschriften aandachtig alvorens dit toestel te bedienen en hou deze handleiding bij:

1. Raadpleeg uw arts voor u begint met uw oefenprogramma.
2. Als u last heeft van onregelmatige fysieke klachten zoals duizeligheid, ernstige spier- of gewrichtspijn, pijn op de borst, stop dan met trainen en raadpleeg onmiddellijk uw arts.
3. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat tijdens gebruik.
4. Bedien de oefenapparatuur niet als deze beschadigd is.
5. Zet dit apparaat op zoals aangegeven in de montage-instructies en plaats het op een vlakke, stabiele en antislip ondergrond.
6. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende delen. Steek geen objecten in openingen.
7. Voer 3 tot 5 minuten warming-up en rekken uit voordat u begint met trainen.
8. Train nooit tot uitputting.
9. Sta niet op het apparaat, train alleen in zittende positie.
10. Houd tijdens het gebruik een minimale veiligheidsafstand aan. Het apparaat is ontworpen als een oefenapparaat voor thuisgebruik. Gebruikers moeten volledige controle hebben over hun spieren om dit apparaat te bedienen. **Het is mogelijk niet geschikt voor mensen die quadriplegisch of paraplegisch zijn.** Raadpleeg uw arts of huisarts.
11. Nauw toezicht is nodig wanneer dit apparaat wordt gebruikt door, op of in de buurt van kinderen, invaliden of gehandicapte personen.
12. Gebruik dit apparaat alleen voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen bijlagen die niet worden aanbevolen door de fabrikant.
13. Bedien het apparaat nooit met geblokkeerde luchtopeningen; houd de luchtopeningen vrij van pluis.
14. Gebruik het niet buitenshuis.
15. Bedien niet waar aerosol (spray) producten worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
16. Alleen voor huishoudelijk gebruik.
17. Oefenapparatuur moet regelmatig worden geïnspecteerd op onderhoud voor losse of gebroken onderdelen.
18. Draag comfortabele en geschikte kleding bij het gebruik van dit apparaat. Gebruik het apparaat niet op blote voeten of met sokken. Draag altijd geschikt sportschoeisel.
19. Voer elke oefening gecontroleerd uit en begin altijd langzaam met oefeningen.
20. Laat het apparaat onderhouden door een gekwalificeerde servicetechnicus. **PROBEER HET APPARAAT NIET ZELF TE ONDERHOUDEN.**



# Onderdelen en gereedschap

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	027	Tension Bracket	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
004	Magnet Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
005	Tension Control Knob Bracket	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	1
006	Belt Pulley Ø120x1.52	1	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
007	Magnet 15x10x5T	7	032	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x15	4
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
009	Flywheel	1	034	Single Sided Adhesive Tape	4
010	Stabilizer End Cap	4	035	PVC Pad Ø18.5xØ17x9	2
011	Square Sensor (L=300mm)	1	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	037	Spring Ø9.4xØ10x50	1
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	038	Belt 220PJ3	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
015	Left Crank 5" (9/16")	1	040	Right Cover	1
016	Digital Display Computer	1	041	Left Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	042	Right Hand grip 9/16"	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 60O3Z	2	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
022	Tension Control Knob	1	047	Non-Slip Mat	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	048	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x20	2
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10	049	Hexagon Nut M5x4	1
025	Eyebolt M6x43	2	050	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x15	1



(18) Hexagon Socket  
Button Head Bolt  
6 PCS



(19) Spring Washer  
6 PCS

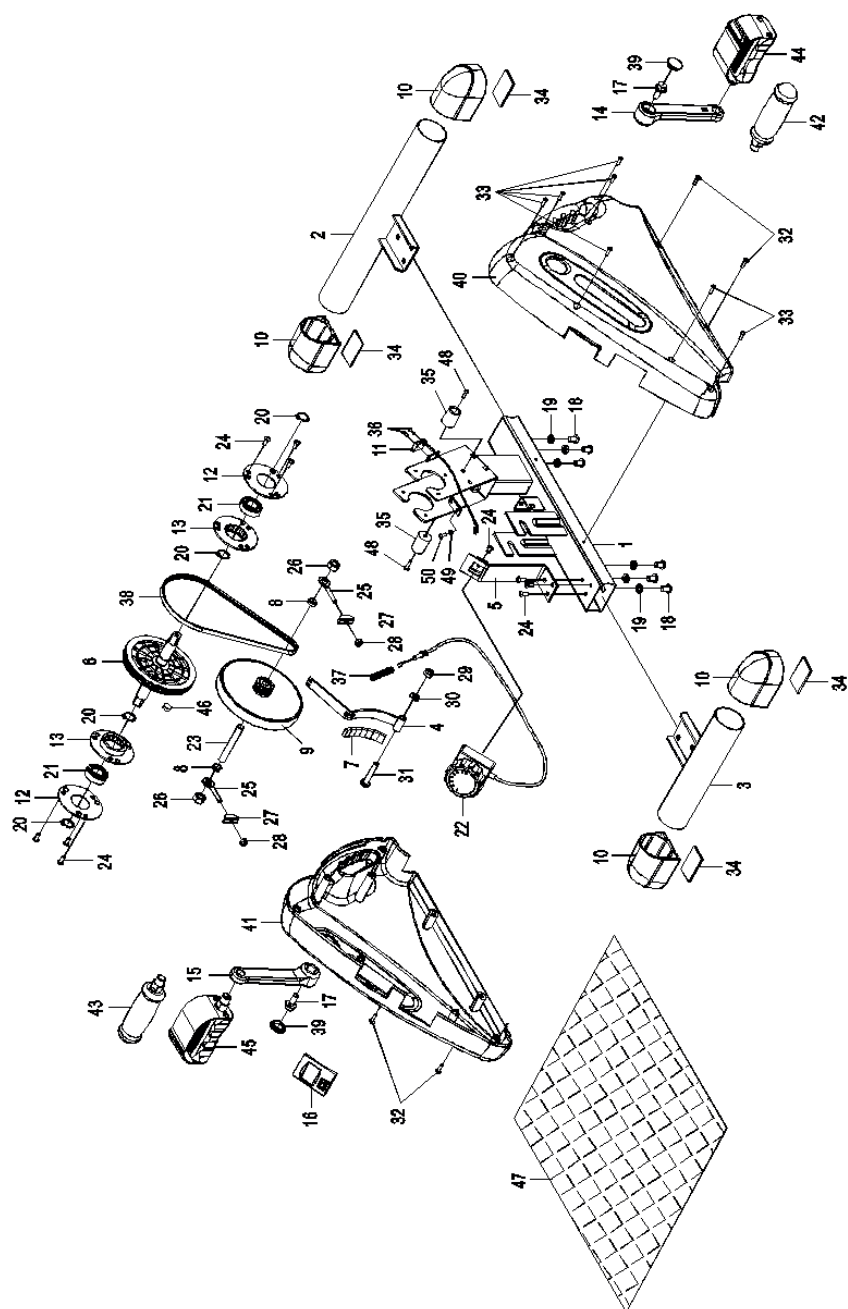


Wrench  
1 PC

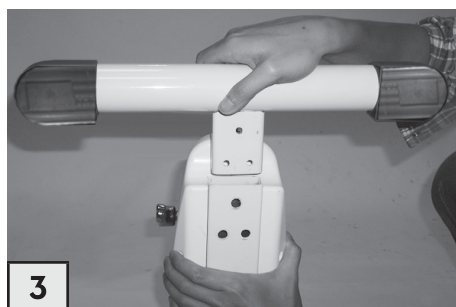
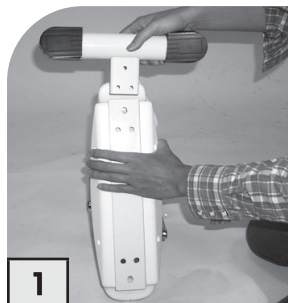


Allen Wrench  
1 PC

# Overzichtstekening



## Montage-instructies



1. Houd het toestel rechtop met de knop voor de spanningsregeling (22) naar boven gericht. Steek vervolgens de voorste stabilisator (3) in het hoofdframe (1).
2. Bevestig de voorste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met drie zeskantschroeven met binnenzeskant (18) en drie veerringen (19). Draai de bouten vast met de meegeleverde inbussleutel (p.10)
3. Steek de achterste stabilisator (2) in het hoofdframe (1).
4. Bevestig de achterste stabilisator (2) aan het hoofdframe (1) met drie zeskantschroeven met binnenzeskant (18) en drie veerringen (19). Draai de bouten vast met de meegeleverde inbussleutel (p.10)
5. Sluit het linkerpedaal (45) aan op de linker krukarm (15) waar u uw linker voet zou plaatsen tijdens het sporten. Draai het in een tegen de klok in gerichte richting in de krukassemblage met de meegeleverde sleutel. (Zie figuren 5 en 6).
6. Sluit het rechterpedaal (44) aan op de rechter krukarm (14) door het in een rechtsom gerichte richting in te draaien.

Let op: De linker-/rechterpedalen en linker-/rechterkrukken zijn gemarkeerd met "L" en "R" (links en rechts)

## Bediening van de digitale displaycomputer

### Computerknopfuncties

Druk op de knop om het display in te schakelen.

Druk op de knop om een functie te selecteren.

Druk de knop 3 seconden lang in om alle functies terug te zetten naar nul, behalve de TOTAAL AANTAL functie.



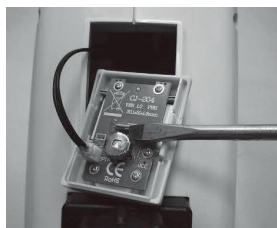
### Functies van het computervenster en meetbereik

SCAN	Toont automatisch functies elke 6 seconden.
SCAN → REP → TMR → T.REPS → CAL → DIS	
REPS	Toont het aantal omwentelingen.
TMR	Toont de oefentijd.
T.REPS	Toont het totale aantal omwentelingen.
CAL	Toont de verbrande calorieën tijdens de oefening.
DIS	Toont de cumulatieve afstand afgelegd tijdens de oefening.
STOP	Het toestel is gestopt.
AUTO START	Start beweging of druk op knop.
AUTO DISPLAY SHUT OFF	Na ongeveer 4 minuten zonder gebruik.

### Batterij vervangen



Verwijder het display met een gleufschroevendraaier.



Verwijder de batterij met een gleufschroevendraaier. Vervang deze door een nieuwe 3V lithium knoopcel-batterij

## Bediening van de spanningsregelknop

### Spanningsregelknop

De weerstand kan worden aangepast door aan de spanningsregelknop te draaien. Om de weerstand te verhogen, draait u de spanningsregelknop met de klok mee. Om de weerstand te verlagen, draait u de spanningsregelknop tegen de klok in.



### Hoe de OxyCycle 1 Pedal Trainer te gebruiken

Bij het gebruik van de OxyCycle 1 is de juiste manier van trainen om de gewenste weerstand in te stellen door aan de spanning regelknop te draaien, en vervolgens te trappen om de beste resultaten te behalen. Te snel trappen of te veel kracht uitoefenen kan het product beschadigen of letsel veroorzaken bij de gebruiker. Begin dus langzaam met trappen tijdens het sporten.

## Opslag

Bewaar het toestel niet op plaatsen waar het blootgesteld wordt aan hoge of lage temperaturen. Stel het niet bloot aan direct zonlicht of buiten gedurende lange tijd. Bewaar het toestel niet op een vochtige of stoffige plek.

## Training

### **Beenoefening**

Plaats de Pedal Exerciser op een antislipmat en zit comfortabel in een stoel, met het apparaat recht voor je. Het kniegewricht mag niet minder dan 90 graden gebogen zijn. Draag schoenen met rubberen zolen en pas de voetpedaalriemen aan tot de juiste lengte. Het wordt niet aanbevolen om de OxyCycle op blote voeten te gebruiken.

### **WAARSCHUWING**

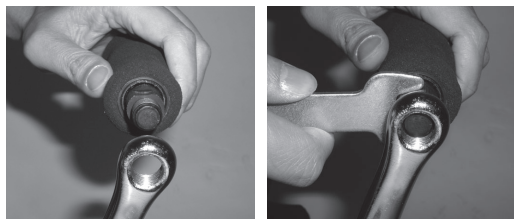
Ga niet op het toestel staan om te oefenen. Oefen alleen in zittende positie. Zorg ervoor dat de stoel niet beweegt of draait. Ga niet op een stoel met wielletjes zitten.



LET OP: Gebruik de voetpedalen voor beenoefeningen.

### **Armoefening**

Plaats het toestel recht voor u op een tafelblad (op de antislipmat). Gebruik de handgrepen voor armoefeningen.



## Opwarm- en afkoelroutine

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

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



### 1. Hoofddrollen

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



### 2. Schouderheffingen

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



### 3. Zijwaartse strekkingen

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



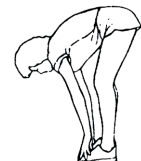
### 4. Quadriceps-strekking

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



### 5. Stretch binnenkant dij

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



### 6. Tenen aanraken

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



### 7. Stretch voor hamstrings

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



### 8. Kuit-/achillespeesstretch

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

## Inhaltsangabe

Sicherheitsmaßnahmen.....	16
Teilliste und Werkzeuge.....	17
Übersicht: Abbildung.....	18
Montageanleitung.....	19
Bedienung des digitalen Anzeigecomputer.....	20
Bedienung des Spannungsregler.....	20
Aufbewahrungshinweise.....	21
Training.....	21
Aufwärm- und Abkühlroutine.....	21

---

## Sicherheitsmaßnahmen

Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät bedienen. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch auf und behalten Sie alle Originalquittungen für zukünftige Referenzen:

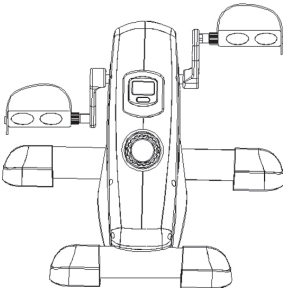
1. Konsultieren Sie vor Beginn Ihres Trainingsprogramms Ihren Arzt.
2. Wenn Sie unregelmäßige körperliche Zustände wie Schwindel, starke Muskelschmerzen oder Gelenkschmerzen, Schmerzen in der Brust haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs vom Gerät fern.
4. Bedienen Sie das Trainingsgerät nicht, wenn es beschädigt ist.
5. Richten Sie dieses Gerät gemäß den Montageanweisungen ein und platzieren Sie es auf einer flachen, stabilen und rutschfesten Oberfläche.
6. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern. Führen Sie keine Gegenstände in Öffnungen ein.
7. Führen Sie vor Beginn Ihres Trainings 3 bis 5 Minuten Aufwärm- und Dehnübungen durch.
8. Trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung.
9. Stehen Sie nicht auf dem Gerät, sondern üben Sie nur in sitzender Position.
10. Halten Sie während des Betriebs einen Mindestsicherheitsabstand ein. Das Gerät ist als Heimtrainingsgerät konzipiert. Der Benutzer muss volle Kontrolle über seine Muskeln haben, um dieses Gerät zu bedienen. **Es ist möglicherweise nicht für Menschen geeignet, die querschnittsgelähmt oder paraplegisch sind.** Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder Arzt.
11. Eine enge Aufsicht ist erforderlich, wenn dieses Gerät von, auf oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder behinderten Personen verwendet wird.
12. Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck. Verwenden Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Anhänge.
13. Betreiben Sie das Gerät niemals mit blockierten Lufteinlässen; halten Sie die Lufteinlässe frei von Flusen.
14. Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
15. Betreiben Sie es nicht in Räumen, in denen Aerosolprodukte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
16. Nur für den Hausgebrauch.
17. Trainingsgeräte müssen regelmäßig auf Wartung, lockere oder defekte Teile überprüft werden.
18. Tragen Sie bequeme und geeignete Kleidung, wenn Sie dieses Gerät verwenden. Verwenden Sie das Gerät nicht barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer geeignetes Sportschuhwerk.
19. Führen Sie jede Übung kontrolliert durch und beginnen Sie immer langsam mit den Übungen.
20. Lassen Sie das Gerät von einem qualifizierten Servicetechniker warten. **VERSUCHEN SIE NICHT, DAS GERÄT SELBST ZU WARTEN.**



# Teilleiste und Werkzeuge

Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1
004	Magnet Bracket	1
005	Tension Control Knob Bracket	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1
007	Magnet 15x10x5T	7
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2
009	Flywheel	1
010	Stabilizer End Cap	4
011	Square Sensor (L=300mm)	1
012	Big Washer Ø75x2.0T	2
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2
014	Right Crank 5" (9/16")	1
015	Left Crank 5" (9/16")	1
016	Digital Display Computer	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4
021	Bearing 6003Z	2
022	Tension Control Knob	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10
025	Eyebolt M6x43	2

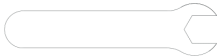
Part #	Description	Q'ty
026	Hexagon Nut M10x8.5	2
027	Tension Bracket	2
028	Hexagon Nut M6x6	2
029	Hexagon Nut M8x7.7	1
030	Washer Ø8.5x16x1.5T	1
031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
032	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x15	4
033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
034	Single Sided Adhesive Tape	4
035	PVC Pad Ø18.5xØ17x9	2
036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
037	Spring Ø9.4xØ10x50	1
038	Belt 220PJ3	1
039	Crank Cap	2
040	Right Cover	1
041	Left Cover	1
042	Right Hand grip 9/16"	1
043	Left Hand grip 9/16"	1
044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
047	Non-Slip Mat	1
048	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x20	2
049	Hexagon Nut M5x4	1
050	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x15	1



(18) Hexagon Socket  
Button Head Bolt  
6 PCS



(19) Spring Washer  
6 PCS

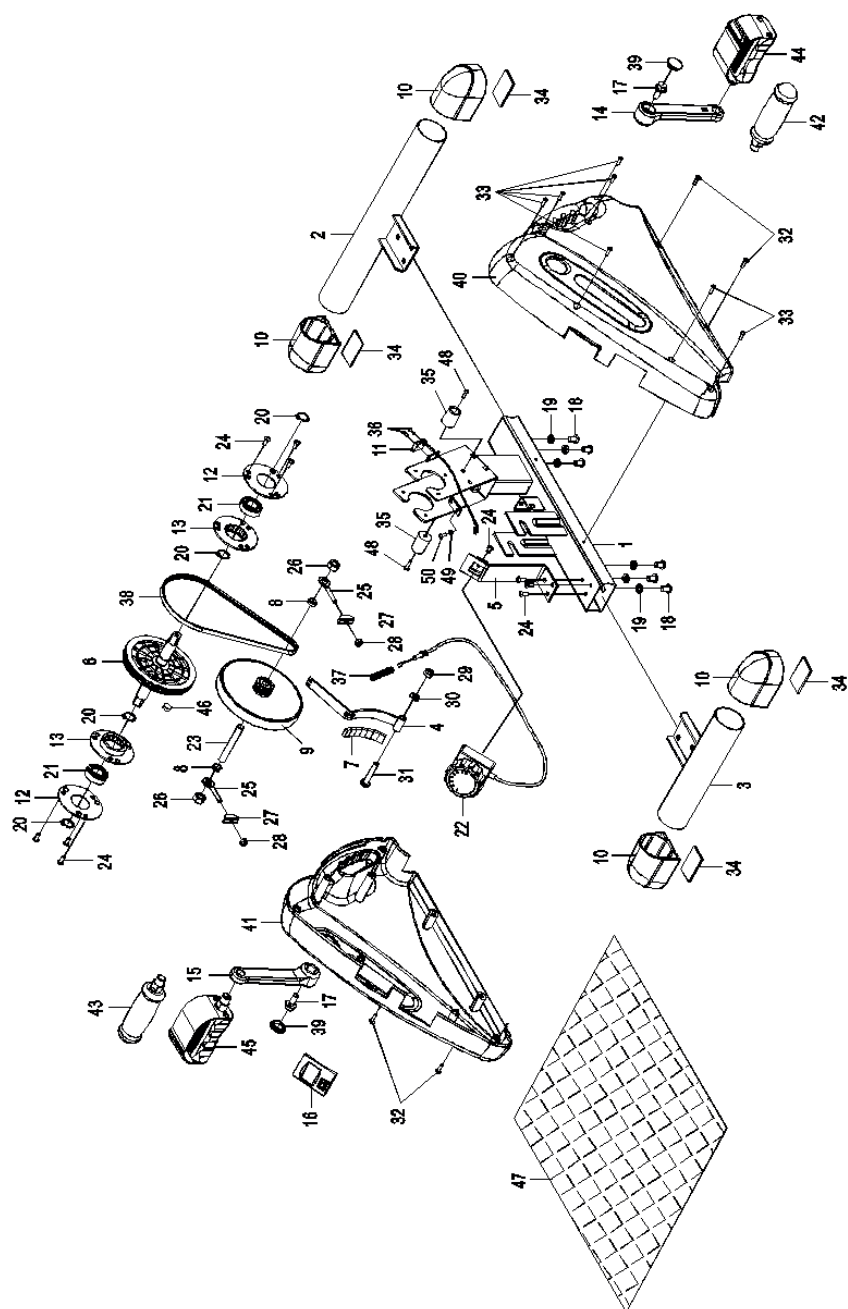


Wrench  
1 PC

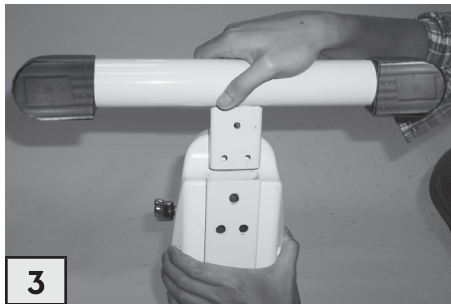
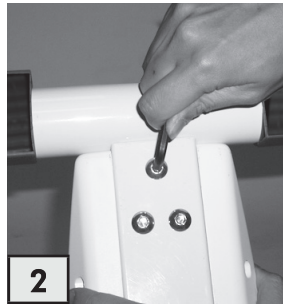
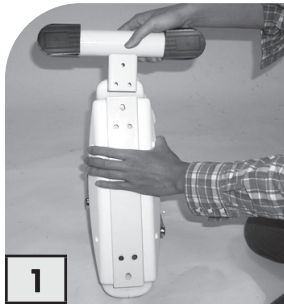


Allen Wrench  
1 PC

# Übersicht: Abbildung



# Montageanleitung



1. Halten Sie das Gerät in aufrechter Position. Die Seite des Spannungsreglers (22) zeigt nach oben. Führen Sie dann den vorderen Stabilisator (3) in den Hauptrahmen (1) ein.
2. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) am Hauptrahmen (1) mit drei Sechskant-Innensechskant Schrauben (18) und drei Federscheiben (19). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest. (S.17)
3. Führen Sie den hinteren Stabilisator (2) in den Hauptrahmen (1) ein.
4. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mit drei Sechskant-Innensechskant Schrauben (18) und drei Federscheiben (19). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest. (S.17)
5. Verbinden Sie das linke Fußpedal (45) mit der linken Kurbel (15) Montage, wo Sie Ihren linken Fuß positionieren würden, wenn Sie trainieren. Schrauben Sie es mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel im Gegenuhrzeigersinn in die Kurbelmontage ein. (Siehe Abbildungen 5 und 6).
6. Verbinden Sie das rechte Fußpedal (44) mit der rechten Kurbel (14) Montage, indem Sie es im Uhrzeigersinn einschrauben.

**Hinweis:** Die linken/rechten Pedale und linken/rechten Kurbeln sind mit "L" und "R" (links und rechts) gekennzeichnet.

## Bedienung des digitalen Anzeigecomputer

### Computer-Tastenfunktionen

Drücken Sie die Taste, um das Display einzuschalten.

Drücken Sie die Taste, um eine Funktion auszuwählen.

Drücken und halten Sie die Taste 3 Sekunden lang, um alle Funktionen auf Null zurückzusetzen, außer der GESAMT-WDH-Funktion.

### Computer-Anzeigefunktionen & Messbereich

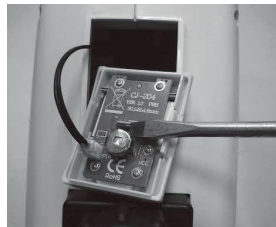
SCAN	Automatisch wird jede Funktion alle 6 Sekunden angezeigt.
SCAN → REP → TMR → T.REPS → CAL → DIS	
REPS	Zeigt die Anzahl der Umdrehungen an.
TMR	Zeigt die Trainingszeit an.
T.REPS	Zeigt die Gesamtanzahl der Umdrehungen an.
CAL	Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an.
DIS	Zeigt die während des Trainings zurückgelegte kumulative Strecke an.
STOP	Die Einheit hat angehalten.
AUTO START	Starten Sie die Bewegung oder drücken Sie die Taste.
AUTO DISPLAY SHUT OFF	Nach etwa 4 Minuten ohne Betrieb



### Batteriewechsel



Entfernen Sie das Display mit einem Schlitzschraubendreher.



Entfernen Sie die Batterie mit einem Schlitzschraubendreher. Ersetzen Sie sie durch eine neue 3V Lithium-Knopfzellen-batterie.

## Bedienung des Spannungsregler

### Spannungsreglerknopf

Der Widerstand kann durch Drehen des Spannungsreglers eingestellt werden.

Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Spannungsreglerknopf im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Spannungsreglerknopf gegen den Uhrzeigersinn.



### So verwenden Sie den OxyCycle 1 Pedaltrainer:

Beim Gebrauch des OxyCycle 1 ist die richtige Art zu trainieren, den gewünschten Widerstand einzustellen, indem Sie den Spannungsreglerknopf drehen, und dann zu treten, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Ein übermäßiges Treten bei hoher Geschwindigkeit oder das Anwenden übermäßiger Kraft kann das Produkt beschädigen oder dem Benutzer Verletzungen zufügen. Beginnen Sie bitte das Training mit einer langsamen Trittschwindigkeit.

## Aufbewahrungshinweise

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, wo es extremen Temperaturen ausgesetzt ist. Setzen Sie es nicht direktem Sonnenlicht oder langen Aufenthalten im Freien aus. Lagern Sie das Gerät nicht an einem feuchten oder staubigen Ort.

## Training

### **Beinübung**

Platzieren Sie den Pedaltrainer auf einer rutschfesten Matte und setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, das Gerät direkt vor Ihnen. Das Kniegelenk sollte nicht weniger als 90 Grad gebeugt sein. Tragen Sie Schuhe mit Gummisohlen und stellen Sie die Fußpedalriemen auf die richtige Länge ein. Die Verwendung des OxyCycle barfuß wird nicht empfohlen.

### **WARNUNG**

Steigen Sie nicht auf das Gerät, um zu trainieren. Führen Sie das Training nur in sitzender Position durch. Stellen Sie sicher, dass der Sitz nicht verrutscht oder schwenkt. Setzen Sie sich nicht auf einen Stuhl mit Rollen.



HINWEIS: Verwenden Sie die Fußpedale für Beinübungen.

### **Armübung**

Platzieren Sie das Gerät direkt vor sich auf einer Tischplatte (auf der mitgelieferten rutschfesten Matte). Verwenden Sie die Handgriffe für Armübungen.



## Aufwärm- und Abkühlroutine

Das AUFWÄRMEN ist ein wichtiger Bestandteil jeder Trainingseinheit. Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, Ihren Körper auf die körperliche Aktivität vorzubereiten und Verletzungen zu minimieren. Wärmen Sie sich vor aerobem Training zwei bis fünf Minuten lang auf. Es sollte jede Trainingseinheit beginnen, um Ihren Körper auf intensivere Übungen vorzubereiten, indem Sie Ihre Muskeln aufwärmen und dehnen, Ihre Durchblutung und Pulsrate erhöhen und mehr Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportieren.

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



### 1. Kopffrollen

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



### 2. Schulterheben

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



### 3. Seitliche Dehnungen

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



### 4. Quadriceps-Streckung

Stellen Sie sich mit einer Hand gegen eine Wand, um das Gleichgewicht zu halten. Greifen Sie hinter sich und ziehen Sie Ihren rechten Fuß hoch. Bringen Sie Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihre Gesäßmuskulatur. Halten Sie 15 Zählungen lang und wiederholen Sie dies mit dem linken Fuß.



### 5. Dehnung der inneren Oberschenkel

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



### 6. Zehenberührung

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



### 7. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes gegen Ihren rechten inneren Oberschenkel. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehe. Halten Sie 15 Zählungen lang. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dann mit dem linken Bein.



### 8. Dehnung der Wadenmuskulatur / Achillessehne

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

## Index

Consignes de sécurité.....	23
Liste des pièces et outils.....	24
Dessin d'ensemble.....	25
Instructions d'assemblage.....	26
Utilisation de l'ordinateur à affichage numérique.....	27
Utilisation du bouton de réglage de la tension.....	27
Stockage.....	28
Entraînement.....	28
Routine d'échauffement et de récupération.....	28

---

## Consignes de sécurité

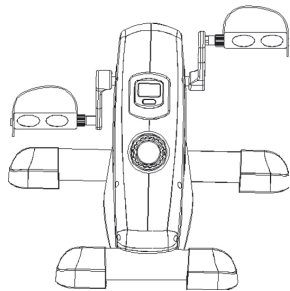
Lisez attentivement toutes les instructions avant utilisation. Conservez ce manuel du propriétaire et gardez tous les reçus de transaction originaux pour référence future.

1. Consultez votre médecin avant de commencer votre programme d'exercices.
2. Si vous ressentez des conditions physiques irrégulières telles que des étourdissements, des douleurs musculaires ou articulaires sévères, des douleurs à la poitrine, arrêtez de faire de l'exercice et consultez immédiatement votre médecin.
3. Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de la machine pendant son utilisation.
4. N'utilisez pas l'équipement d'exercice s'il est endommagé.
5. Installez cet équipement comme indiqué dans les instructions de montage et placez l'unité sur une surface plane, stable et antidérapante.
6. Gardez vos mains et vos pieds loin de toutes les pièces mobiles. Ne placez aucun objet dans les ouvertures.
7. Effectuez un échauffement et des étirements de 3 à 5 minutes avant de commencer votre exercice.
8. N'effectuez jamais d'exercice jusqu'à l'épuisement.
9. Ne vous tenez pas debout sur l'unité, faites de l'exercice uniquement en position assise.
10. Maintenez une distance de sécurité minimale pendant le fonctionnement. L'équipement est conçu comme un appareil d'exercice à usage domestique. L'utilisateur doit avoir un contrôle total de ses muscles pour utiliser cette unité. **Il peut ne pas convenir aux personnes quadriplégiques ou paraplégiques.** Veuillez consulter votre médecin.
11. Une supervision étroite est nécessaire lorsque cette unité est utilisée par, sur ou près d'enfants, d'infirmes ou de personnes handicapées.
12. Utilisez cette unité uniquement pour son usage prévu tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
13. N'utilisez jamais l'unité avec les ouvertures d'air bloquées; gardez les ouvertures d'air dégagées de la peluche.
14. Ne pas utiliser à l'extérieur.
15. N'opérez pas là où des produits aérosols (spray) sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.
16. Uniquement pour usage domestique.
17. L'équipement d'exercice doit être régulièrement inspecté pour la maintenance des pièces desserrées ou cassées.
18. Portez des vêtements confortables et adaptés lorsque vous utilisez cet équipement. Ne pas utiliser l'équipement pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures de sport appropriées.
19. Chaque exercice doit être effectué de manière contrôlée et commencez toujours les exercices lentement.
20. Faites réviser l'unité par un technicien de service qualifié. **NE TENTEZ PAS DE RÉPARER L'UNITÉ VOUS-MÊME.**



# Liste des pièces et outils

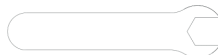
Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	027	Tension Bracket	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
004	Magnet Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
005	Tension Control Knob Bracket	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
007	Magnet 15x10x5T	7	032	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x15	4
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
009	Flywheel	1	034	Single Sided Adhesive Tape	4
010	Stabilizer End Cap	4	035	PVC Pad Ø18.5xØ17x9	2
011	Square Sensor (L=300mm)	1	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	037	Spring Ø9.4xØ10x50	1
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	038	Belt 220PJ3	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
015	Left Crank 5" (9/16")	1	040	Right Cover	1
016	Digital Display Computer	1	041	Left Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	042	Right Hand grip 9/16"	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 60O3Z	2	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
022	Tension Control Knob	1	047	Non-Slip Mat	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	048	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x20	2
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10	049	Hexagon Nut M5x4	1
025	Eyebolt M6x43	2	050	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x15	1



(18) Hexagon Socket  
Button Head Bolt  
6 PCS



(19) Spring Washer  
6 PCS

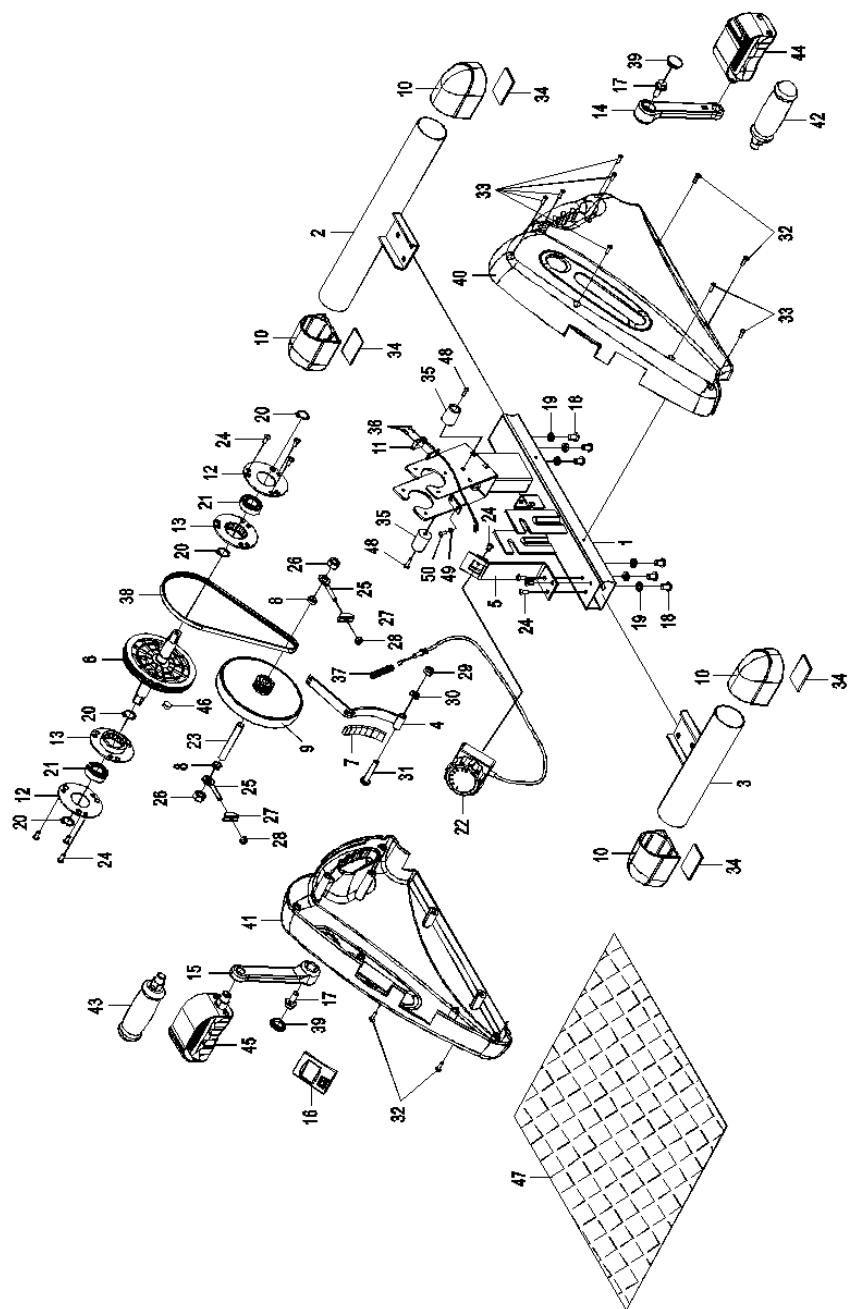


Wrench  
1 PC

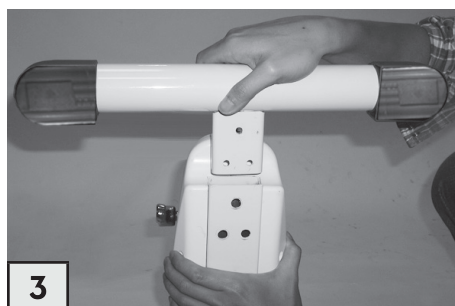
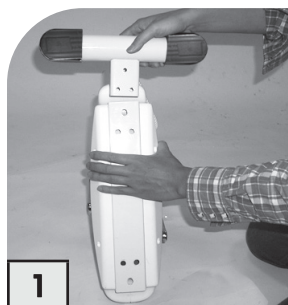


Allen Wrench  
1 PC

# Dessin d'ensemble



## Instructions d'ensemble



1. Maintenez l'unité en position verticale. Le côté du bouton de contrôle de tension (22) vers le haut. Ensuite, insérez le stabilisateur avant (3) dans le cadre principal (1).
2. Fixez le stabilisateur avant (3) au cadre principal (1) avec trois boulons à tête bouton hexagonaux (18) et trois rondelles à ressort (19). Serrez les boulons avec la clé allen fournie. (p.24)
3. Insérez le stabilisateur arrière (2) dans le cadre principal (1).
4. Fixez le stabilisateur arrière (2) au cadre principal (1) avec trois boulons à tête bouton hexagonaux (18) et trois rondelles à ressort (19). Serrez les boulons avec la clé Allen fournie. (p.24)
5. Connectez la pédale de gauche (45) à l'assemblage de la manivelle gauche (15) là où vous placerez votre pied gauche lors de l'exercice. Vissez-la dans l'assemblage de la manivelle dans le sens antihoraire avec la clé fournie. (Voir les figures 5 et 6).
6. Connectez la pédale de droite (44) à l'assemblage de la manivelle droite (14) en la vissant dans le sens horaire.

**Note :** Les pédales gauche/droite et les manivelles gauche/droite sont marquées avec "L" et "R" (gauche et droite).

## Utilisation de l'ordinateur à affichage numérique

### Fonctions des boutons de l'ordinateur

Appuyez sur le bouton pour allumer l'écran.

Appuyez sur le bouton pour sélectionner une fonction.

Appuyez et maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions à zéro, sauf pour la fonction TOTAL REPS.

### Fonctions de l'affichage de l'ordinateur & Plage de mesure

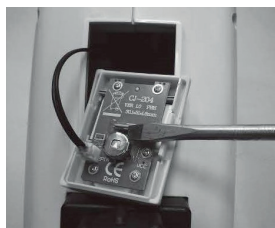
SCAN	Affiche automatiquement chaque fonction toutes les 6 secondes.
SCAN → REP → TMR → T.REPS → CAL → DIS	
REPS	Affiche le nombre de rotations.
TMR	Affiche le temps d'exercice.
T.REPS	Affiche le nombre total de rotations.
CAL	Affiche les calories brûlées pendant l'exercice.
DIS	Affiche la distance accumulée parcourue pendant l'exercice.
STOP	L'unité s'est arrêtée.
AUTO START	Démarrer le mouvement ou appuyer sur le bouton.
AUTO DISPLAY SHUT OFF	Après environ 4 minutes sans utilisation.



### Remplacement de la batterie



Retirez l'affichage en utilisant un tournevis à fente.



Retirez la batterie avec un tournevis à fente. Remplacez par une nouvelle pile bouton au lithium de 3V.

## Utilisation du bouton de réglage de la tension

### Bouton de contrôle de tension

La résistance peut être ajustée en tournant le bouton de contrôle de tension.

Pour augmenter la résistance, tournez le bouton de contrôle de tension dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la résistance, tournez le bouton de contrôle de tension dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



### Comment utiliser l'exerciceur de pédale OxyCycle 1

Lors de l'utilisation de l'OxyCycle 1, la bonne façon de faire de l'exercice est de régler la résistance désirée en tournant le bouton de contrôle de tension, puis de pédaler pour obtenir les meilleurs résultats. Pédaler à des vitesses excessives ou appliquer une force excessive endommagera le produit ou pourrait causer des blessures à l'utilisateur. Veuillez commencer à faire de l'exercice à une vitesse de pédalage lente.

## Stockage

Ne rangez pas l'unité dans un endroit exposé à des températures élevées ou basses.  
Ne l'exposez pas directement au soleil ou à l'extérieur pendant de longues périodes.  
Ne rangez pas l'unité dans un endroit humide ou poussiéreux.

## Entraînement

### **Exercice des jambes**

Placez l'exerciceur de pédales sur un tapis antidérapant et asseyez-vous confortablement dans une chaise, l'appareil directement devant vous. L'articulation du genou ne doit pas être fléchie de moins de 90 degrés. Portez des chaussures à semelles en caoutchouc et ajustez les sangles des pédales aux bonnes longueurs. L'utilisation pieds nus de l'OxyCycle n'est pas recommandée.

### **AVERTISSEMENT**

Ne montez pas sur l'unité pour faire de l'exercice. Faites uniquement de l'exercice en position assise. Assurez-vous que le siège ne bouge pas ou ne pivote pas. Ne vous asseyez pas dans une chaise avec des roulettes.



### **Exercice des bras**

Placez l'unité directement devant vous sur une table (sur le tapis antidérapant inclus). Utilisez les poignées pour les exercices de bras.



REMARQUE : Utilisez les pédales pour les exercices des jambes.

## Routine d'échauffement et de récupération

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

LE REFROIDISSEMENT à la fin de votre entraînement, répétez ces exercices pour réduire les douleurs musculaires. Le but du refroidissement est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque séance d'exercice. Un refroidissement approprié abaisse lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner vers le cœur.



### 1. Rotation de la tête

Tournez votre tête vers la droite pendant un temps, vous devriez ressentir une sensation d'étirement sur le côté gauche de votre cou. Puis ramenez votre tête en arrière pendant un temps, en tirant votre menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez ensuite votre tête vers la gauche pendant un temps, puis laissez tomber votre tête sur votre poitrine pendant un temps.



### 2. Élévations d'épaules

Levez votre épaule droite vers votre oreille pendant un temps. Ensuite, levez votre épaule gauche pendant un temps tout en baissant votre épaule droite.



### 3. Étirements latéraux

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



### 4. Étirement des quadriceps

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



### 5. Étirement des adducteurs

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



### 6. Touchers d'orteils

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



### 7. Étirement des ischio-jambiers

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



### 8. Étirement des mollets/Achille

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

## Índice

Precauciones de seguridad importantes.....	30
Lista de piezas y herramientas.....	31
Vista desmontada.....	32
Instrucciones de ensamblaje.....	33
Operación del ordenador de pantalla digital.....	34
Operación del botón de control de tensión.....	34
Precauciones de almacenamiento.....	35
Entrenamiento.....	35
Rutina de calentamiento y enfriamiento.....	35

## Precauciones de seguridad importantes

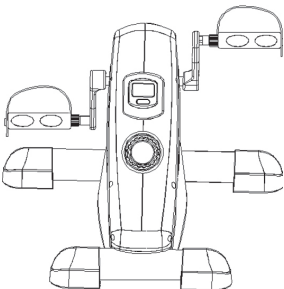
Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar. Conserve este manual del propietario y guarde todos los recibos originales de transacciones para futuras consultas.

1. Consulte a su médico antes de comenzar su programa de ejercicios.
2. Si experimenta alguna condición física irregular como mareos, dolor muscular o articular severo, dolor en el pecho, deje de hacer ejercicio y consulte a su médico de inmediato.
3. Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina mientras está en uso.
4. No opere el equipo de ejercicio si está dañado.
5. Configure este equipo según las Instrucciones de ensamblaje y coloque la unidad sobre una superficie plana, estable y antideslizante.
6. Mantenga las manos y los pies alejados de cualquier parte móvil. No introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
7. Realice de 3 a 5 minutos de calentamiento y estiramiento antes de comenzar su ejercicio.
8. Nunca haga ejercicio hasta la extenuación.
9. No se ponga de pie en la unidad, solo haga ejercicio en posición sentada.
10. Mantenga un espacio mínimo de seguridad durante la operación. El equipo está diseñado como dispositivo de ejercicio para uso doméstico. El usuario debe tener control total de sus músculos para operar esta unidad. **Puede que no sea adecuado para personas cuadripléjicas o parapléjicas.** Consulte a su médico o médico.
11. La supervisión cercana es necesaria cuando esta unidad es utilizada por, en o cerca de niños, inválidos o personas discapacitadas.
12. Use esta unidad solo para su uso previsto según se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
13. Nunca opere la unidad con las aberturas de aire bloqueadas; mantenga las aberturas de aire libres de pelusa.
14. No lo use al aire libre.
15. No opere donde se estén utilizando productos en aerosol o donde se esté administrando oxígeno.
16. Solo para uso doméstico.
17. El equipo de ejercicio debe ser inspeccionado regularmente para el mantenimiento de piezas sueltas o rotas.
18. Use ropa cómoda y adecuada al usar este equipo. No use el equipo descalzo o con calcetines. Siempre use calzado deportivo apropiado.
19. Cada ejercicio debe realizarse de manera controlada y siempre comenzar los ejercicios lentamente.
20. Haga que la unidad sea revisada por un técnico de servicio calificado. **NO INTENTE SERVICIAR LA UNIDAD USTED MISMO.**



# Lista de piezas y herramientas

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	027	Tension Bracket	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
004	Magnet Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
005	Tension Control Knob Bracket	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
007	Magnet 15x10x5T	7	032	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x15	4
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
009	Flywheel	1	034	Single Sided Adhesive Tape	4
010	Stabilizer End Cap	4	035	PVC Pad Ø18.5xØ17x9	2
011	Square Sensor (L=300mm)	1	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	037	Spring Ø9.4xØ10x50	1
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	038	Belt 220PJ3	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
015	Left Crank 5" (9/16")	1	040	Right Cover	1
016	Digital Display Computer	1	041	Left Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	042	Right Hand grip 9/16"	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 60O3Z	2	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
022	Tension Control Knob	1	047	Non-Slip Mat	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	048	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x20	2
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10	049	Hexagon Nut M5x4	1
025	Eyebolt M6x43	2	050	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x15	1



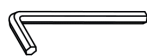
(18) Hexagon Socket  
Button Head Bolt  
6 PCS



(19) Spring Washer  
6 PCS

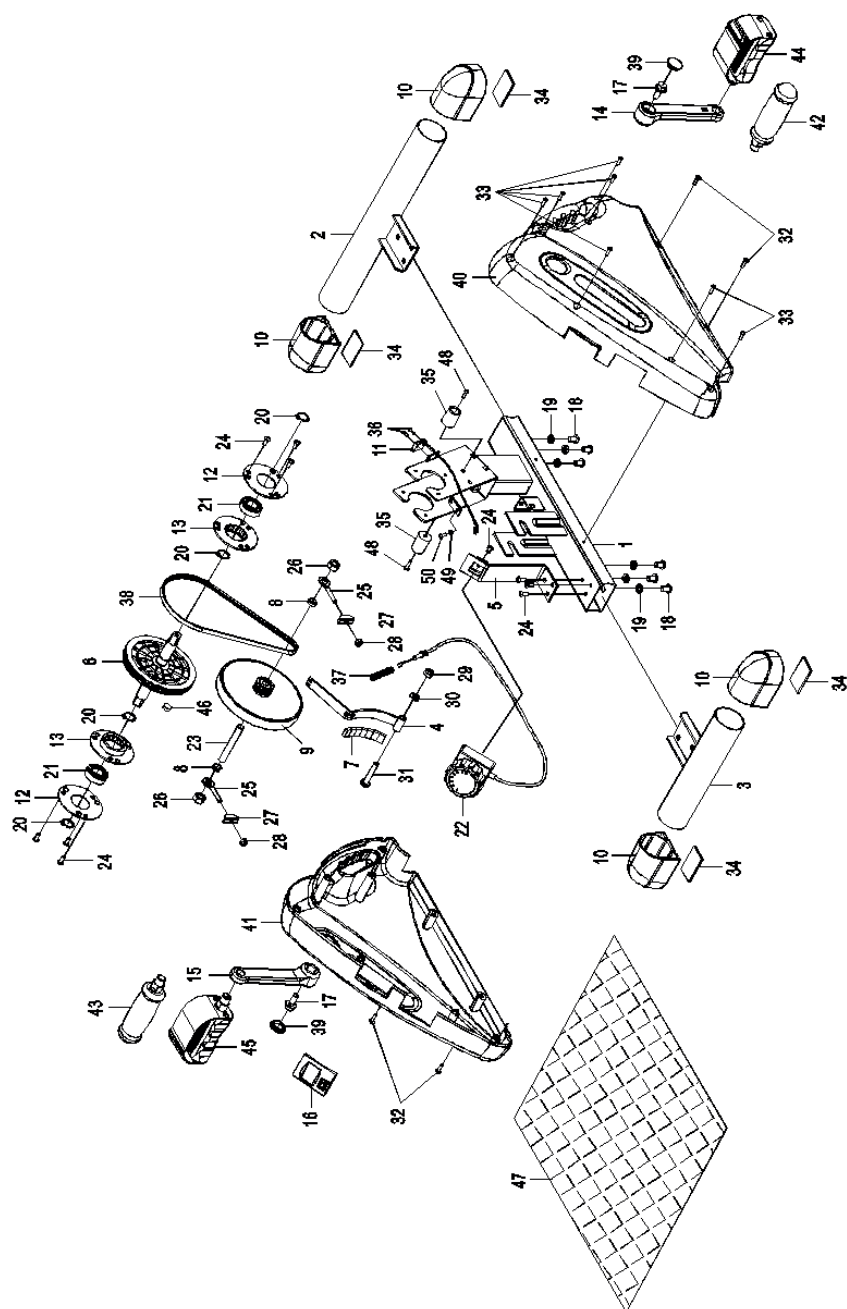


Wrench  
1 PC

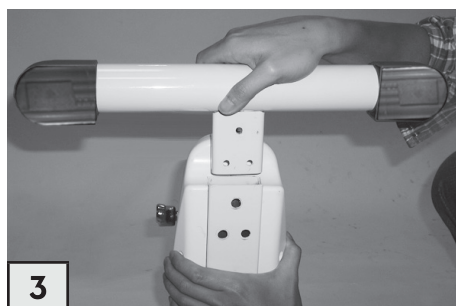
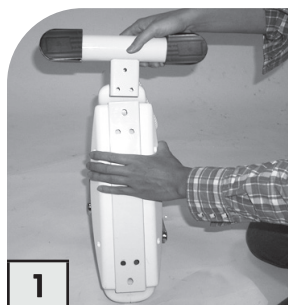


Allen Wrench  
1 PC

# Vista desmontada



## Instrucciones de ensamblaje



1. Sostenga la unidad en posición vertical. El lado del botón de control de tensión (22) hacia arriba. Luego inserte el estabilizador delantero (3) en el marco principal (1).
2. Adjunte el estabilizador delantero (3) al marco principal (1) con tres pernos de cabeza botón hexagonales (18) y tres arandelas de resorte (19). Apriete los pernos con la llave Allen proporcionada. (p.31)
3. Inserte el estabilizador trasero (2) en el marco principal (1).
4. Adjunte el Estabilizador Trasero (2) al Marco Principal (1) con tres pernos de cabeza botón hexagonales (18) y tres arandelas de resorte (19). Apriete los pernos con la llave Allen proporcionada. (p.31)
5. Conecte el pedal izquierdo (45) al ensamblaje de la manivela izquierda (15) donde colocaría su pie izquierdo durante el ejercicio. Enróscalo en el ensamblaje de la manivela en sentido antihorario con la llave proporcionada. (Ver figuras 5 y 6).
6. Conecte el pedal derecho (44) al ensamblaje de la manivela derecha (14) enroscándolo en sentido horario.

**Nota:** Los pedales izquierdo/derecho y las bielas izquierda/derecha están marcados con "L" y "R." (izquierda y derecha).

## Operación del ordenador de pantalla digital



### **Funciones de los botones del ordenador:**

Presione el botón para encender la pantalla.

Presione el botón para seleccionar una función.

Presione y mantenga presionado el botón durante 3 segundos para restablecer todas las funciones a cero, excepto la función TOTAL REPS.

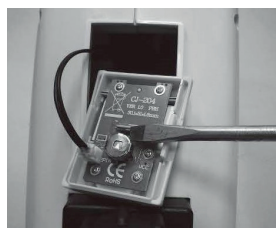
### **Funciones de visualización del ordenador y rango de medición.**

SCAN	Muestra automáticamente cada función cada 6 segundos.
SCAN → REP → TMR → T.REPS → CAL → DIS	
REPS	Muestra el número de vueltas.
TMR	Muestra el tiempo de ejercicio.
T.REPS	Muestra el número total de vueltas.
CAL	Muestra las calorías quemadas durante el ejercicio.
DIS	Muestra la distancia acumulada recorrida durante el ejercicio.
STOP	La unidad se ha detenido.
AUTO START	Comience el movimiento o presione el botón.
AUTO DISPLAY SHUT OFF	Después de aproximadamente 4 minutos sin operación.

### **Reemplazo de la batería**



Retire la pantalla utilizando un destornillador de cabeza plana.



Retire la batería con un destornillador de cabeza plana. Reemplace con una nueva batería de botón de litio de 3V.

## Operación del botón de control de tensión

### **Botón de control de tensión**

La resistencia se puede ajustar girando el botón de control de tensión. Para aumentar la resistencia, gire el botón de control de tensión en sentido horario.

Para disminuir la resistencia, gire el botón de control de tensión en sentido antihorario.



### **Cómo usar el OxyCycle 1 Pedal Exerciser**

Cuando use el OxyCycle 1, la forma adecuada de hacer ejercicio es ajustar la resistencia deseada girando el botón de control de tensión, y luego pedalear para obtener los mejores resultados. Pedalear a velocidades excesivas o aplicar fuerza excesiva dañará el producto o puede causar lesiones al usuario. Por favor, comience a hacer ejercicio a una velocidad de pedaleo lenta.

## Precauciones de almacenamiento

No guarde la unidad en lugares donde esté expuesta a temperaturas altas o bajas.  
No la exponga a la luz solar directa ni la deje al aire libre durante períodos prolongados.  
No almacene la unidad en áreas húmedas o polvorientas.

## Entrenamiento

### **Ejercicio de piernas**

Coloque el Pedal Exerciser sobre una alfombra antideslizante y siéntese cómodamente en una silla, con el dispositivo directamente frente a usted. La articulación de la rodilla no debe flexionarse menos de 90 grados. Use zapatos con suela de goma y ajuste las correas de los pedales a la longitud adecuada. No se recomienda el uso descalzo del OxyCycle.

### **ADVERTENCIA**

No se ponga de pie sobre la unidad para hacer ejercicio. Realice el ejercicio únicamente en posición sentada. Asegúrese de que la silla no se mueva ni pivote. No se siente en una silla con ruedas.



### **Ejercicio de brazos**

Coloque la unidad directamente frente a usted sobre una mesa (sobre la alfombrilla antideslizante incluida). Utilice los agarres de mano para los ejercicios de brazos.



NOTA: Utilice los pedales de pie para los ejercicios de piernas.



## Rutina de calentamiento y enfriamiento

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

RELÁJATE al final de tu entrenamiento, repite estos ejercicios para reducir la fatiga muscular. El propósito de relajarse es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado reduce lentamente tu ritmo cardíaco y permite que la sangre regrese al corazón.



### 1. Rotación de la cabeza

Gira la cabeza hacia la derecha durante un tiempo, deberías sentir una sensación de estiramiento en el lado izquierdo de tu cuello. Luego, gira la cabeza hacia atrás durante un tiempo, estirando tu barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Gira la cabeza hacia la izquierda durante un tiempo, luego baja la cabeza hacia el pecho durante un tiempo.



### 2. Elevación de hombros

Levanta tu hombro derecho hacia la oreja durante un tiempo. Luego levanta tu hombro izquierdo durante un tiempo mientras bajas tu hombro derecho.



### 3. Estiramientos laterales

Abre los brazos hacia los lados y levántalos hasta que estén sobre tu cabeza. Extiende tu brazo derecho hacia el techo tanto como puedas durante un tiempo. Repite esta acción con tu brazo izquierdo.



### 4. Estiramiento de cuádriceps

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



### 5. Estiramiento del músculo interno del muslo

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



### 6. Toques de dedos

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



### 7. Estiramientos de los isquiotibiales

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



### 8. Estiramiento de pantorrillas y tendón de Aquiles

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

## Innehållsförteckning

Viktiga säkerhetsåtgärder.....	37
Delar och verktyg .....	38
Översiktsteckning .....	39
Monteringsinstruktioner.....	40
Användning av digital displaydatorn.....	41
Användning av spänningskontrollknappen.....	41
Förvaringsförsiktigheter .....	42
Träning.....	42
Uppvärmning och nedkylning rutin.....	42

## Viktiga säkerhetsåtgärder

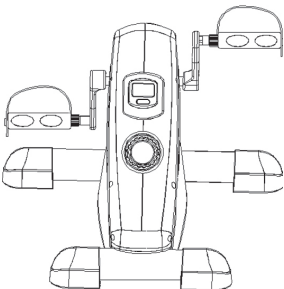
Läs alla instruktioner noggrant innan du börjar använda. Behåll denna ägarmanual och spara alla originalkvitton för framtida referens.

1. Rådfråga din läkare innan du påbörjar ditt träningsprogram.
2. Om du upplever några oregelbundna fysiska tillstånd såsom yrsel, svår muskel- eller ledvärk, smärta i bröstet, sluta träna och kontakta genast din läkare.
3. Håll barn och husdjur borta från maskinen under användning.
4. Använd inte träningsutrustningen om den är skadad.
5. Installera denna utrustning enligt monteringsinstruktionerna och placera enheten på en platt, stabil och halkfri yta.
6. Håll händer och fötter borta från alla rörliga delar. Sätt inte in något föremål i några öppningar.
7. Utför 3 till 5 minuter av uppvärmning och stretching innan du börjar träna.
8. Träna aldrig till utmattningsgrad.
9. Stå inte på enheten, träna endast i sittande position.
10. Håll ett minimumavstånd för säkerheten under drift. Utrustningen är avsedd som en hemmabruks träningsanordning. Användaren måste ha full kontroll över sina muskler för att använda denna enhet.  
**Den kanske inte är lämplig för personer som är kvadriplegiker eller paraplegiker.** Vänligen rådfråga din läkare eller läkare.
11. Noggrann övervakning krävs när denna enhet används av, på eller nära barn, personer med funktionsnedsättningar eller handikapp.
12. Använd denna enhet endast för dess avsedda användning enligt beskrivningen i denna manual. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
13. Driv aldrig enheten med blockerade luftöppningar; håll luftöppningarna fria från ludd.
14. Använd inte utomhus.
15. Använd inte där aerosol (spray) produkter används eller där syrgas administreras.
16. Endast för hushållsbruk.
17. Träningsutrustning ska regelbundet inspekteras för underhåll för lösa eller trasiga delar.
18. Använd bekväma och lämpliga kläder när du använder denna utrustning. Använd inte utrustningen barfota eller i strumpor. Använd alltid lämpliga idrottsskor.
19. Varje övning bör utföras på ett kontrollerat sätt och börja alltid övningarna långsamt.
20. Låt enheten servas av en kvalificerad servicetekniker. FÖRSÖK INTE ATT SERVICERA ENHETEN SJÄLV.



# Delar och verktyg

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1	026	Hexagon Nut M10x8.5	2
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1	027	Tension Bracket	2
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1	028	Hexagon Nut M6x6	2
004	Magnet Bracket	1	029	Hexagon Nut M8x7.7	1
005	Tension Control Knob Bracket	1	030	Washer Ø8.5x16x1.5T	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1	031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
007	Magnet 15x10x5T	7	032	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x15	4
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2	033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
009	Flywheel	1	034	Single Sided Adhesive Tape	4
010	Stabilizer End Cap	4	035	PVC Pad Ø18.5xØ17x9	2
011	Square Sensor (L=300mm)	1	036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
012	Big Washer Ø75x2.0T	2	037	Spring Ø9.4xØ10x50	1
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2	038	Belt 220PJ3	1
014	Right Crank 5" (9/16")	1	039	Crank Cap	2
015	Left Crank 5" (9/16")	1	040	Right Cover	1
016	Digital Display Computer	1	041	Left Cover	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2	042	Right Hand grip 9/16"	1
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6	043	Left Hand grip 9/16"	1
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6	044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4	045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
021	Bearing 60O3Z	2	046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
022	Tension Control Knob	1	047	Non-Slip Mat	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1	048	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x20	2
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10	049	Hexagon Nut M5x4	1
025	Eyebolt M6x43	2	050	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x15	1



(18) Hexagon Socket  
Button Head Bolt  
6 PCS



(19) Spring Washer  
6 PCS

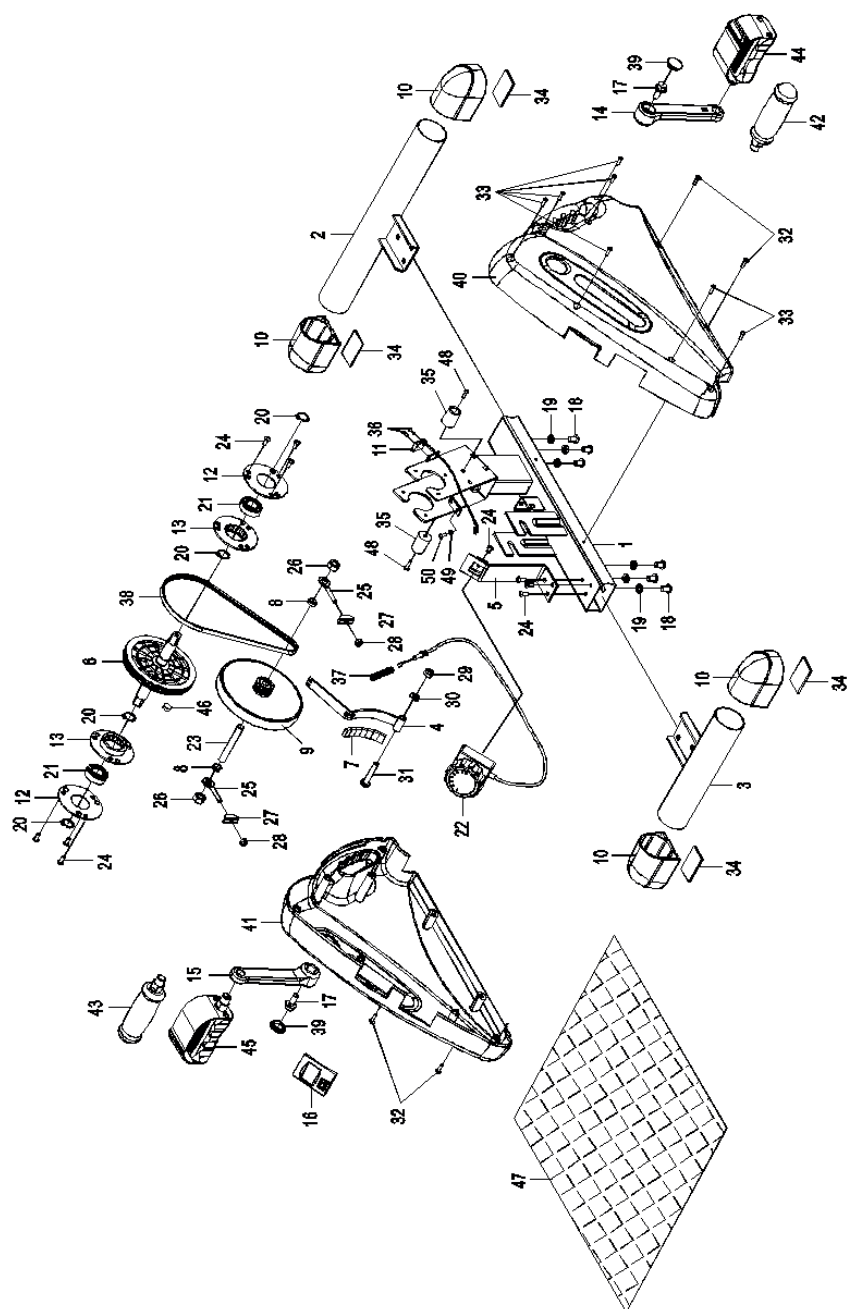


Wrench  
1 PC

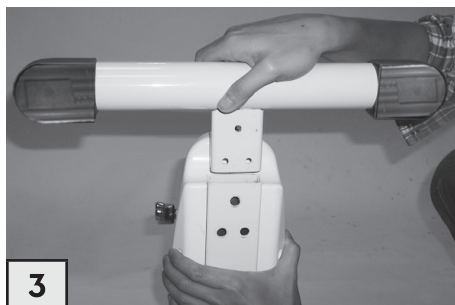
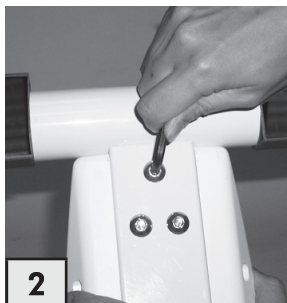
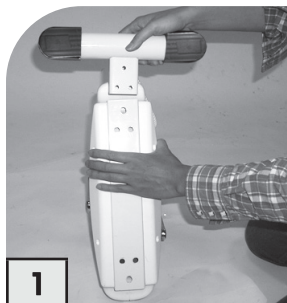


Allen Wrench  
1 PC

# Översiktsteckning



## Monteringsinstruktioner



1. Håll enheten i en upprätt position. Spänningskontrollvredet (22) med sidan uppåt. Sedan sätter du in den främre stabilisatorn (3) i huvudramen (1).
2. Fäst den främre stabilisatorn (3) på huvudramen (1) med tre sexkantsknapphuvudbultar (18) och tre fjäderbrickor (19). Dra åt bultarna med den medföljande insexnyckeln. (s.38)
3. Sätt in den bakre stabilisatorn (2) i huvudramen (1).
4. Fäst den bakre stabilisatorn (2) på huvudramen (1) med tre sexkantsknapphuvudbultar (18) och tre fjäderbrickor (19). Dra åt bultarna med den medföljande insexnyckeln. (s.38)
5. Anslut den vänstra fotpedalen (45) till den vänstra veven (15) där du skulle placera din vänstra fot när du tränar. Skruva in den i veven medurs med den medföljande nyckeln. (Se figurer 5 och 6).
6. Anslut den högra fotpedalen (44) till den högra veven (14) genom att skruva in den medurs.

Observera: Vänster/höger pedaler och vänster/höger vevar är märkta med "L" och "R" (vänster och höger).

## Användning av digital displaydatorn

### Datorns knappfunktioner

Tryck på knappen för att slå på displayen.

Tryck på knappen för att välja en funktion.

Tryck och håll ned knappen i 3 sekunder för att återställa alla funktioner till noll utom för TOTAL REPS-funktionen.



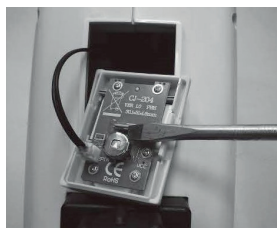
### Datorns displayfunktioner och mätområde

SCAN	Visar automatiskt varje funktion var 6:e sekund.
SCAN → REP → TMR → T.REPS → CAL → DIS	
REPS	Visar antalet varv.
TMR	Visar tränings tiden.
T.REPS	Visar antalet totala varv.
CAL	Visar kalorier förbrukade under träningen.
DIS	Visar den ackumulerade sträckan som färdats under träningen.
STOP	Enheten har stoppats.
AUTO START	Starta rörelse eller tryck på knappen.
AUTO DISPLAY SHUT OFF	Efter cirka 4 minuter utan användning.

### Batteribyte



Ta bort displayen med hjälp av en skruvmejsel med spår.



Ta bort batteriet med en skruvmejsel med spår. Ersätt med ett nytt 3V litium knappcells-batteri.

## Användning av spänningskontrollknappen

### Spänningskontrollvred

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



### Hur man använder OxyCycle 1 Pedaltränare

När du använder OxyCycle 1 är det rätta sättet att träna att ställa in önskat motstånd genom att vrida spänningskontrollvredet och sedan trampa för att få bästa resultat. Att trampa i överdrivna hastigheter eller applicera överdriven kraft kan skada produkten eller orsaka skada på användaren. Börja träna med en långsam trampningshastighet.

## Förvaringsförsiktigheter

Lagra inte enheten på platser där den kommer att utsättas för höga eller låga temperaturer. Utsätt inte för direkt solljus eller utomhus under långa tidsperioder. Lagra inte enheten på fuktiga eller dammiga områden.

## Träning

### **Benövning**

Placera Pedaltränaren på en halkfri matta och sitt bekvämt i en stol, enheten direkt framför dig. Knäleden bör inte böjas mindre än 90 grader. Använd gummisulade skor och justera fotpedalremmarna till rätt längd. Barfota användning av OxyCycle rekommenderas inte.

### **VARNING**

Stå inte på enheten under träning. Träna endast i sittande position. Se till att stolen inte rör sig eller svänger. Sitt inte i en stol med hjul.



OBS: Använd fotpedalerna för benövningar.

### **Armarövning**

Placera enheten direkt framför dig på ett bord (på den medföljande halkfria mattan). Använd handtagen för armarövningar.



## Uppvärmning och nedkyllning rutin

UPPVÄRMNING är en viktig del av varje träningspass. Syftet med uppvärmningen är att förbereda kroppen för träning och minimera skador. Uppvärmning i två till fem minuter innan aerob träning är viktigt. Den bör börja varje session för att förbereda din kropp för mer ansträngande träning genom att värma upp och stretcha dina muskler, öka din cirkulation och puls, samt leverera mer syre till dina muskler.

NERVÄRMNING i slutet av ditt träningspass, upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler. Syftet med nedvarvningen är att återföra kroppen till sitt viloläge efter varje träningspass. En korrekt nedvarvning sänker sakta din puls och låter blodet återvända till hjärtat.



### 1. Huvudrullningar

Rulla ditt huvud åt höger för en takt, du bör känna en stretchande känsla längs vänster sida av din nacke. Rulla sedan ditt huvud bakåt för en takt, sträck upp hakan mot taket och låt munnen öppna sig. Rulla ditt huvud åt vänster för en takt, sedan låt huvudet sjunka ner mot bröstet för en takt.



### 2. Skulderlyft

Lyft din högra axel mot örat för en takt. Lyft sedan din vänstra axel för en takt samtidigt som du sänker din högra axel.



### 3. Sidostretch

Öppna dina armar åt sidan och lyft dem tills de är över ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som möjligt för en takt. Upprepa detta med din vänstra arm.



### 4. Quadricepsstretch

Med en hand mot en vägg för balans, sträck dig bakom dig och dra upp ditt högra ben. Försök att föra din häls så nära din stjärt som möjligt. Håll i 15 sekunder och upprepa med vänster ben.



### 5. Stretchning för insida lår

Sitt med fotsulorna mot varandra och knäna pekandes utåt. Dra dina fötter så nära lumsarna som möjligt. Tryck försiktigt ner knäna mot golvet. Håll i 15 sekunder.



### 6. Tå-beröringar

Böj dig långsamt framåt från midjan, låt din rygg och axlar slappna av när du sträcker dig mot dina tår. Sträck så långt du kan och håll i 15 sekunder.



### 7. Sträckningar för baksida lår

Sträck ut ditt högra ben. Vila fotsulan på ditt vänstra inre lår. Sträck dig mot tån så långt som möjligt. Håll i 15 sekunder. Slappna av och upprepa sedan med vänster ben.



### 8. Stretchning för vaderna/achillessenan

Luta dig mot en vägg med ditt högra ben framför det vänstra och armarna framåt. Håll ditt vänstra ben rakt och högerfoten på golvet; böj sedan det högra benet och luta dig framåt genom att föra dina höfter mot väggen. Håll kvar, upprepa sedan på andra sidan i 15 sekunder.

## Sisällysluettelo

Tärkeät turvallisuusohjeet .....	44
Osaluettelo ja työkalut .....	45
Yleiskuva .....	46
Kokoonpano-ohjeet .....	47
Digitaalisen näytön tietokoneen käyttö .....	48
Jännityksen säätönupin käyttö .....	48
Säilytysturvallisuusohjeet .....	49
Harjoittelu .....	49
Lämmittely- ja jäähdytysrutiini .....	49

## Tärkeät turvallisuusohjeet

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen käyttöä. Säilytä tämä omistajan käsikirja ja säilytä kaikki alkuperäiset ostokuitit tulevaa viittausta varten.

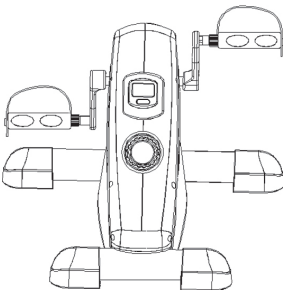
1. Konsultoi lääkäriäsi ennen kuin aloitat harjoitusohjelmasi.
2. Jos koet epäsäännöllisiä fyysisiä oireita, kuten huimausta, voimakasta lihas- tai nivelkipua, rintakipua, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriisi.
3. Pitäkää lapset ja lemmikit poissa laitteesta sen ollessa käytössä.
4. Älä käytä harjoitusvälineitä, jos ne ovat vaurioituneet.
5. Asenna tämä laite kokoamisohjeiden mukaisesti ja aseta se tasaiselle, vakaalle ja liukumattomalle pinnalle.
6. Pidä kädet ja jalat poissa liikkuvista osista. Älä työnnä mitään esinettä mihinkään aukkoihin.
7. Tee 3–5 minuutin lämmittely ja venyttely ennen harjoituksen aloittamista.
8. Älä koskaan harjoittele uupumukseen asti.
9. Älä seiso laitteen päällä, harjoittele vain istuen.
10. Säilytä vähintään turvallisuusväli käytön aikana. Laitteisto on suunniteltu kotikäyttöön tarkoitetuksi harjoituslaitteeksi. Käyttäjän on oltava täysin hallinnassa lihaksillaan toimiakseen tämän laitteen kanssa. **Se ei välttämättä sovi henkilöille, jotka ovat tetrapleegikkoja tai parapleegikkoja.** Ota yhteys lääkäriisi tai terveydenhuollon ammattilaiseen.
11. Tarkka valvonta on tarpeen, kun tätä laitetta käytetään lasten, sairaiden tai vammaisten henkilöiden läheisyydessä tai niiden kanssa.
12. Käytä tätä laitetta vain sen tarkoitettuun käyttötarkoitukseen, kuten tässä käyttöohjeessa on kuvattu. Älä käytä liitteitä, joita valmistaja ei suosittele.
13. Älä koskaan käytä laitetta tukkeutuneilla ilmanvaihtoaukoilla; pidä ilmanvaihtoaukut vapaana pölystä.
14. Älä käytä ulkona.
15. Älä käytä paikoissa, joissa käytetään aerosolituotteita tai joissa annostellaan happea.
16. Vain kotikäyttöön.
17. Kuntoilulaitteet on tarkastettava säännöllisesti löysien tai rikkoutuneiden osien huoltoa varten.
18. Käytä mukavia ja sopivia vaatteita käyttäessäsi tätä laitetta. Älä käytä laitetta paljain jaloin tai sukissa. Käytä aina sopivia urheilujalkineita.
19. Jokainen harjoitus on suoritettava hallitusti ja harjoituksia on aina aloitettava hitaasti.
20. Anna laitteen huoltoa pätevän huoltoteknikon suorittaa. **ÄLÄ YRITÄ HUOLLAA LAITETTA ITSE.**



# Osaluettelo ja työkalut

Part #	Description	Q'ty
001	Main frame	1
002	Rear Stabilizer Ø50x1.5Tx380	1
003	Front Stabilizer Ø50x1.5Tx220	1
004	Magnet Bracket	1
005	Tension Control Knob Bracket	1
006	Belt Pulley Ø120x152	1
007	Magnet 15x10x5T	7
008	Spacer Ø14xØ10.5x4	2
009	Flywheel	1
010	Stabilizer End Cap	4
011	Square Sensor (L=300mm)	1
012	Big Washer Ø75x2.0T	2
013	Bearing Bracket Ø74xØ41.5x12.5	2
014	Right Crank 5" (9/16")	1
015	Left Crank 5" (9/16")	1
016	Digital Display Computer	1
017	Hexagon Flange Bolt M8x20	2
018	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x12	6
019	Spring Washer Ø8.4xØ13.5x2.5T	6
020	C Ring Ø17xØ15.7x1.0T	4
021	Bearing 60O3Z	2
022	Tension Control Knob	1
023	Flywheel Axle Ø10x75	1
024	Cross Recessed Truss Head Bolt M5x12	10
025	Eyebolt M6x43	2

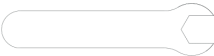
Part #	Description	Q'ty
026	Hexagon Nut M10x8.5	2
027	Tension Bracket	2
028	Hexagon Nut M6x6	2
029	Hexagon Nut M8x7.7	1
030	Washer Ø8.5x16x1.5T	1
031	Hexagon Socket Button Head Bolt M8x42	1
032	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x15	4
033	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	7
034	Single Sided Adhesive Tape	4
035	PVC Pad Ø18.5xØ17x9	2
036	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2
037	Spring Ø9.4xØ10x50	1
038	Belt 220PJ3	1
039	Crank Cap	2
040	Right Cover	1
041	Left Cover	1
042	Right Hand grip 9/16"	1
043	Left Hand grip 9/16"	1
044	Right Foot Pedal (JD-5B)	1
045	Left Foot Pedal (JD-5B)	1
046	Round Magnet Ø12x5.0t	1
047	Non-Slip Mat	1
048	Cross Recessed Truss Head Tapping Screw ST4.2x20	2
049	Hexagon Nut M5x4	1
050	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x15	1



(18) Hexagon Socket  
Button Head Bolt  
6 PCS



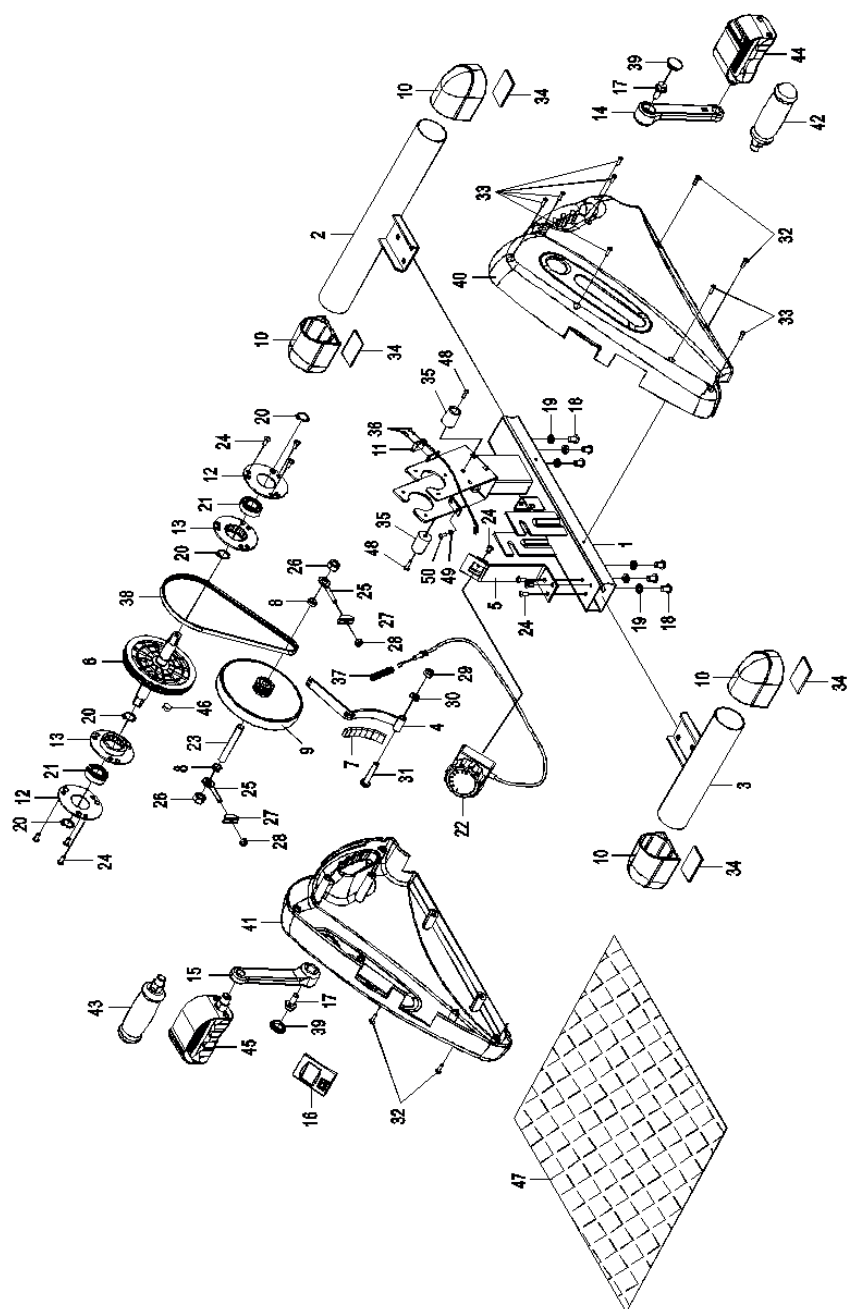
(19) Spring Washer  
6 PCS



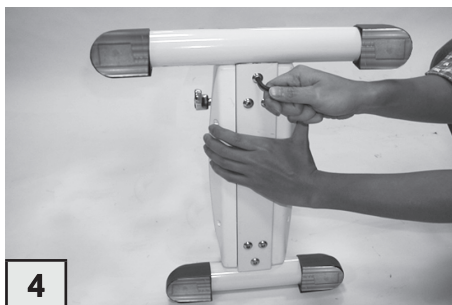
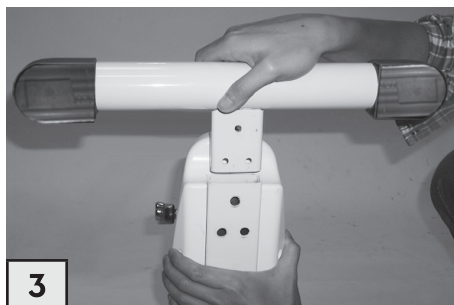
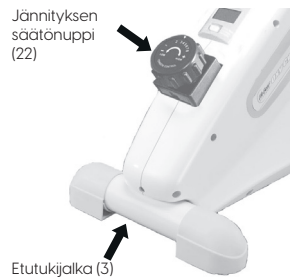
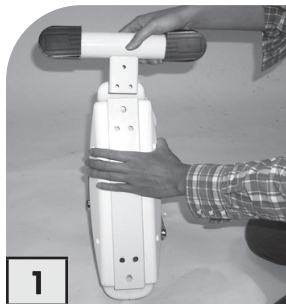
Wrench  
1 PC



Allen Wrench  
1 PC



## Kokoonpano-ohjeet



1. Pitäkää laite pystyasennossa. Jännityksen säätönupin (22) puoli ylöspäin. Aseta sitten etutukituki (3) pääkehikkoon (1).
2. Kiinnitä etutukituki (3) pääkehikkoon (1) kolmella kuusikantilla varustetulla nappipääpultilla (18) ja kolmella jousilaipalla (19). Kiristä pultit mukana toimitetulla kuusioavaimella. (s. 45)
3. Aseta takatukituki (2) pääkehikkoon (1).
4. Kiinnitä takatukituki (2) pääkehikkoon (1) kolmella kuusikantilla varustetulla nappipääpultilla (18) ja kolmella jousilaipalla (19). Kiristä pultit mukana toimitetulla kuusioavaimella. (s. 45)
5. Liitä vasen jalkapedaali (45) vasempaan veiviin (15) kokoonpanoon, jossa sijoitat vasemman jalkasi harjoittellessasi. Kierrä se vastapäivään veivikokoonpanoon mukana toimitetulla avaimella. (Katso kuvat 5 ja 6).
6. Liitä oikea jalkapedaali (44) oikeaan veiviin (14) kokoonpanoon kierteämällä se myötäpäivään.

Huomio: Vasen/oikea poljin ja vasen/oikea veivit on merkitty "L" (vasen) ja "R" (oikea).

## Digitaalisen näytön tietokoneen käyttö

### **Tietokoneen painiketoiminnot**

Paina painiketta näytön käynnistämiseksi.

Paina painiketta valitaksesi toiminnon.

Paina ja pidä painiketta alhaalla 3 sekunnin ajan nollataksesi kaikki toiminnot paitsi KOKONAISLIIKKEET -toiminto.

### **Tietokoneen näytön toiminnot ja mittausalue**

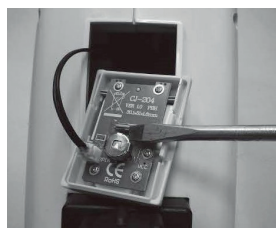
SCAN	Näyttää automaattisesti jokaista toimintoa joka 6. sekunti.
SCAN → REP → TMR → T.REPS → CAL → DIS	
REPS	Näyttää pyörimiskertojen määrän.
TMR	Näyttää harjoitusajan.
T.REPS	Näyttää kokonaispyörähdysten määrän.
CAL	Näyttää harjoituksen aikana poltetut kalorit.
DIS	Näyttää kertyneen matkan harjoituksen aikana.
STOP	Laite on pysähtynyt.
AUTO START	Käynnistä liike tai paina painiketta.
AUTO DISPLAY SHUT OFF	Noin 4 minuutin käyttämättömyyden jälkeen.



### **Pariston vaihto**



Poista näyttö käyttämällä urameisseliä.



Poista paristo urameisseliä. Korvaa uudella 3 V litium-nappiparistolla.

## Jännityksen säätönupin käyttö

### **Jännityksen säätönuppi**

Vastusta voi säätää kääntämällä jännityksen säätönuppiä. Lisätäksesi vastusta, käännä jännityksen säätönuppiä myötäpäivään. Vähentääksesi vastusta, käännä jännityksen säätönuppiä vastapäivään.



### **Kuinka käyttää OxyCycle 1-poljinharjoitinta**

OxyCycle 1:n käytössä oikea tapa harjoitella on säätää haluttu vastus kääntämällä jännityksen säätönuppiä ja sitten polkea saadaksesi parhaat tulokset. Liian nopea polkeminen tai liiallisen voiman käyttäminen vahingoittaa tuotetta tai saattaa aiheuttaa käyttäjälle loukkaantumisen. Aloita harjoittelu hitaalla polkemisnopeudella.

## Säilytysturvallisuusohjeet

Älä säilytä laitetta paikassa, jossa se altistuu korkealle tai matalalle lämpötilalle.  
Älä altista suoralle auringonvalolle tai ulkokäyttöön pitkäksi aikaa.  
Älä säilytä laitetta kosteassa tai pölyisessä ympäristössä.

## Harjoittelu

### **Jalkaharjoitus**

Aseta poljinharjoitin liukumattomalle alustalle ja istu mukavasti tuolissa, laite suoraan edessäsi. Polvinivel ei saa olla taivutettu alle 90 astetta. Käytä kumipohjaisia kenkiä ja säädä jalkapedaalien hihnnot oikeaan pituuteen. OxyCycle-polkimien käyttöä paljain jaloin ei suositella.

### **VAROITUS**

Älä seiso laitteen päällä harjoitellessasi. Harjoittele vain istuma-asennossa. Varmista, ettei istuin liiku tai pyöri. Älä istu tuolissa, jossa on pyörät.



HUOM: Käytä jalkapedaaleja jalkaharjoituksiin.

### **Käsiharjoitus**

Aseta laite suoraan edessäsi pöydän päälle (mukana toimitetun liukuestematon päällä). Käytä käsikahvoja käsilihashsten harjoituksiin.



## Lämmittely- ja jäähdytysrutiini

LÄMMITTELY on tärkeä osa jokaista harjoitusta. Lämmittelyn tarkoitus on valmistaa kehosi harjoitukseen ja minimoida loukkaantumisriskit. Lämmittele kaksi viidestä minuutista ennen aerobista liikuntaa. Sen tulisi alkaa jokaisella harjoituskerralla valmistellaksesi kehosi raskaampiin harjoituksiin lämmittämällä ja venyttämällä lihaksiasi, lisäämällä verenkiertoa ja sykkeesi taajuutta sekä toimittamalla enemmän happea lihaksisi.

JÄÄHDYTYKSENI harjoituksen lopussa, toista nämä harjoitukset vähentääksesi lihasten väsymistä. Jäähdyttelyn tarkoitus on palauttaa keho lepotilaan jokaisen harjoituskerran lopussa. Oikea jäähdytys alentaa sykettäsi hitaasti ja mahdollistaa veren palautumisen sydämeen.



### 1. Pään kierrot

Kierrä päätäsi oikealle yhden laskun ajan, sinun tulisi tuntea venytys tunne niskan vasemmalla puolella. Käänä sitten päätäsi takaisin yhden laskun ajan, venyttäen leukaasi kohti kattoa ja avaten suusi. Kierrä päätäsi vasemmalle yhden laskun ajan ja laske sitten päätäsi kohti rintaa yhden laskun ajan.



### 2. Olkapään nostot

Nosta oikeaa olkapäätäsi kohti korvaasi yhden laskun ajan. Nosta sitten vasenta olkapäätäsi ylöspäin yhden laskun ajan, samalla kun lasket oikeaa olkapäätäsi.



### 3. Sivuvenytykset

Avaa käsivartesi sivulle ja nosta ne ylös, kunnes ne ovat pään yläpuolella. Ojenna oikeaa käsivartta niin pitkälle kohti kattoa kuin pystyt yhden laskun ajan. Toista tämä liike vasemmalla käsivarrella.



### 4. Etureiden venytys

Pida yhtä kättäsi seinää vasten tasapainon vuoksi, ojenna toinen kätesi taakseen ja veda oikeaa jalkaasi ylöspäin. Veda kantapääsi niin lähelle pakaroitasi kuin mahdollista. Pida venytystä 15 laskua ja toista vasemmalla jalalla.



### 5. Reiden sisäsivun venytys

Istu jalat yhdessä ja polvet ulospäin osoittaen. Veda jalkoja niin lähelle nivusiäsi kuin mahdollista. Työnnä polviasi varovasti kohti lattiaa. Pida venytystä 15 laskua.



### 6. Varpaanpäiden kosketus

Taivuta hitaasti eteenpäin vyötäröstäsi, antaen selkäsi ja olkapäidesi rentoutua, kun venytät kohti varpaitasi. Yletä niin pitkälle kuin pystyt ja pida venytystä 15 laskua.



### 7. Takareisien venytys

Ojenna oikea jalkasi. Lepää vasemman jalan kantapää oikean reiden sisäsvivulla. Venytä kohti varpaita niin pitkälle kuin mahdollista. Pida venytystä 15 laskua. Rentoudu ja toista sitten vasemmalla jalalla.



### 8. Pohje-/akillesjänteen venytys

Najaa seinää vasten oikea jalka edellä ja kädet eteenpäin. Pida vasen jalka suorana ja oikea jalkaterä lattiasa; sitten taivuta oikea jalka ja kallista itseäsi eteenpäin liikuttamalla lantiata seinää kohti. Pida venytystä, ja sitten toista toiselle puolelle 15 laskua.

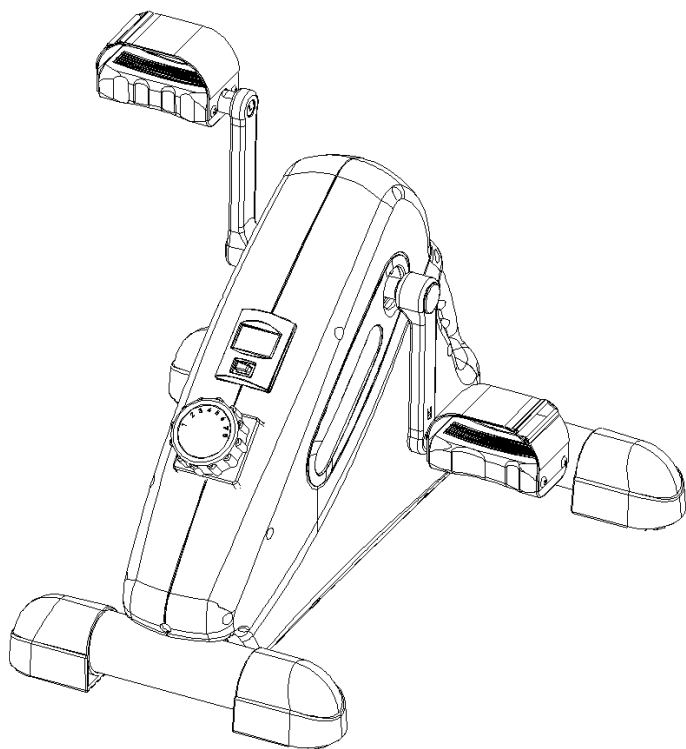


MVS In Motion  
Krommebeekpark 11  
8800 Roeselare  
Belgium - Europe  
[www.mvs-in-motion.com](http://www.mvs-in-motion.com)

# moves



STRETCHING  
LIMITS



**mvs**  
IN  
MOTION



MVS In Motion  
Krommebeekpark 11  
8800 Roeselare  
Belgium - Europe  
[www.mvs-in-motion.com](http://www.mvs-in-motion.com)

UK	REP
----	-----

Qarad UK Ltd.  
8 Northumberland Ave  
Westminster, London WC2N 5BY  
United Kingdom