

OXYCYCLE 3+

Manual



English.....	2
Français.....	14
Deutsch.....	26
Nederlands.....	38
Español.....	50
Italiano.....	62
Português.....	74



English - Table of contents

Safety Precautions	2
Electrical safety.....	3
Exploded view	4
Parts list	5
Hardware list & tools.....	5
Assembly instructions.....	6
Operating the controller.....	8
How to use.....	9
Exercises	9
Error codes.....	11
Warm up & cool down routine	12

Safety precautions

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

- Consult your physician before beginning your exercise program.
- If you experience any irregular physical conditions such as dizziness, severe muscle or joint pain or pain in the chest, stop exercising and consult your physician immediately.
- Keep children and pets away from the machine while in use.
- Do not wear loose clothing while exercising.
- Keep a minimum safety clearance during operation.
- Do not operate the exercise equipment if it is damaged.
- Set up Pedal Exerciser as directed in Assembly Instructions and place unit on a flat, stable, non slip surface.
- Perform 3 to 5 minutes of warm-up and stretching before beginning your exercise.
- Each exercise should be performed in a controlled manner. Always start exercising slowly.
- Never exercise to exhaustion.
- Do not stand on the Pedal Exerciser.
- The Pedal Exerciser is designed as a home use exercise device.
- Users must have full control of their muscles to operate this unit. It may not be suitable for people who are quadriplegic or paraplegic. Please consult your doctor or physician.
- Exercise equipment is to be regularly inspected for maintenance for loose or broken parts.
- Have the unit serviced by a qualified service technician. Do not attempt to service the unit yourself.

Storage Precautions:

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



Electrical safety

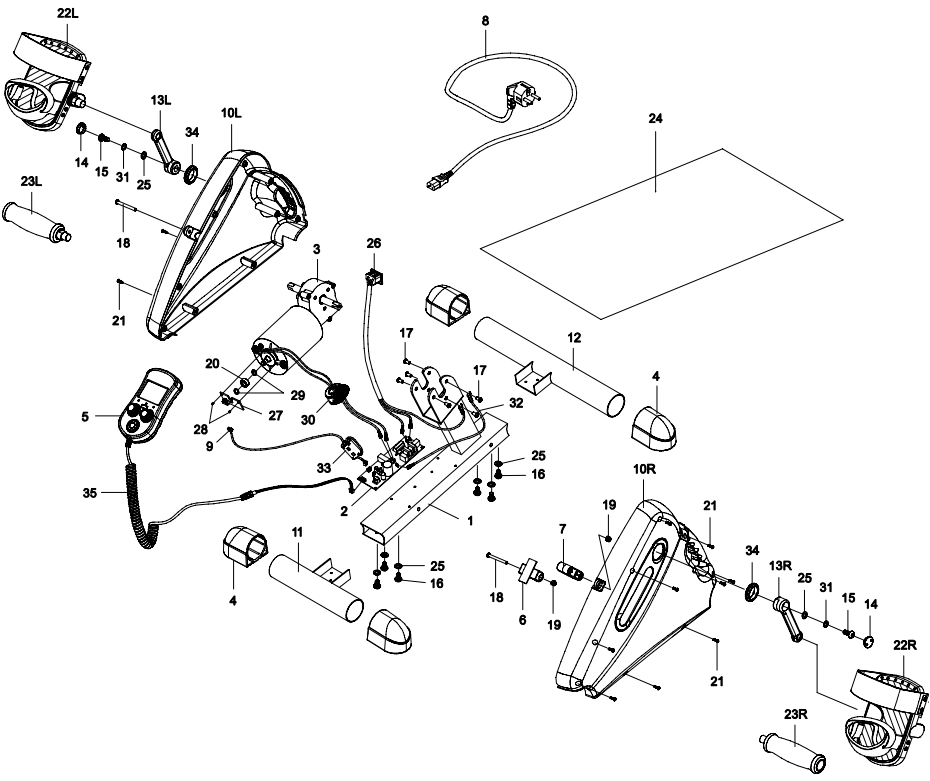
When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

Read all instructions before using this unit.

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

- An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating may occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Close supervision is necessary when this unit is used by or near children, physically challenged or disabled persons.
- Use this unit only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this unit if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.
- Keep the cord away from heated surface.
- Never operate the unit with the air openings blocked; keep the air openings free of lint.
- Never drop or insert any objects into any openings.
- Do not use outdoors.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- To disconnect, turn the speed and resistance knobs to the off position, then remove plug from outlet.
- Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.
- For Household Use Only.
- Power requirement: 110 V - 230 V AC

Exploded view



Parts list

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
OO1	Main Frame 400x320x279	1	O19	Nylon Nut M6	2
OO2	Power Control Board	1	O20	Magnet	1
OO3	Motor	1	O21	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M4x20mm	11
OO4	End Cap	4	O22R	Right Pedal	1
OO5	Controller	1	O22L	Left Pedal	1
OO6	Controller Bracket A	1	O23R	Right Handle	1
OO7	Controller Bracket B	1	O23L	Left Handle	1
OO8	AC Power Cable	1	O24	Non-slip Mat	1
OO9	Sensor Wire (L=410mm)	1	O25	Washer Ø18xØ8x1.5T	8
O10R	Right Cover	1	O26	Power Socket	1
O10L	Left Cover	1	O27	Sensor Board	1
O11	Front Stabilizer	1	O28	Combination (Phil/Slot) Pan Head Screw M3x4	2
O12	Rear Stabilizer	1	O29	C ring Ø8	2
O13R	Right Crank	1	O30	Ferrite Ring Ø28xØ15x13	1
O13L	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8	2
O14	Plastic Cap	2	O32	Ground Wire (L=300mm)	1
O15	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x25mm	2	O33	Ferrite Core Ring Clip	1
O16	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x15mm	6	O34	Cover Cap	2
O17	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x12mm	6	O35	Spring Spiral Cable	1
O18	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x40mm	2			

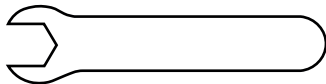
Hardware list & tools



(16) Hexagon Socket
Truss Head Bolt
6 PCS



(25) Washer
6 PCS



Wrench
1 PC



Allen Wrench
1 PC

Assembly instructions

1. Slide the Controller (5) onto the Controller Bracket A (6).



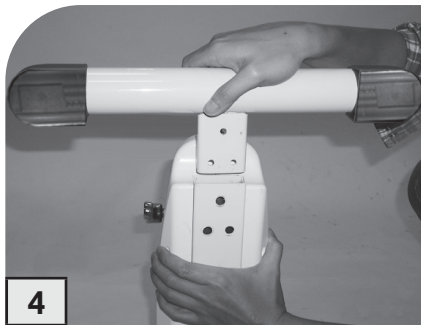
2. Hold the unit in an upright position. The controller (5) side facing up and the power socket (26) side facing down. Insert the front stabilizer (11) into the main frame (1).



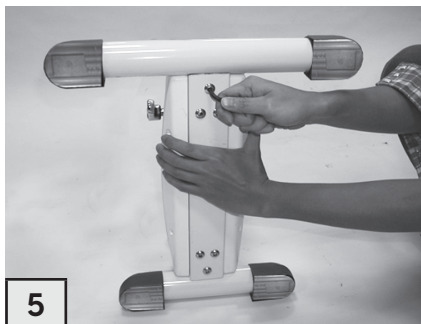
3. Attach the front stabilizer (11) to the main frame (1) with three hexagon socket truss head bolts (16) and three washers (25). Tighten the bolts with the allen wrench provided.



4. Insert the rear stabilizer (12) into the main frame (1).



5. Attach the rear stabilizer (12) to the main frame (1) with three hexagon socket truss head bolts (16) and three washers (25). Tighten the bolts with the allen wrench provided.



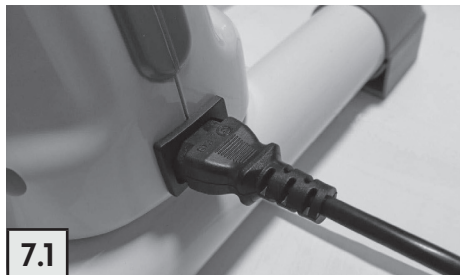
6. Connect the left pedal (22L) to the left crank (13L) assembly. Thread it into the crank assembly in a counter-clockwise direction using the wrench provided (see figures 6 and 6.1).

Connect the right pedal (22R) to the right crank (13R) assembly by threading it in a clockwise direction.

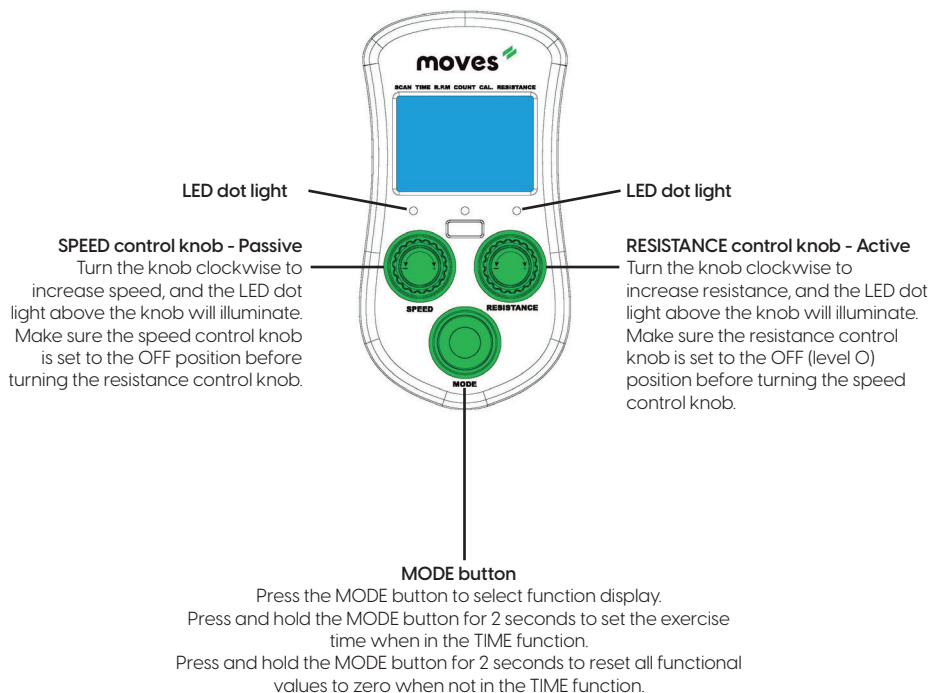
NOTE: the left/right pedals and left/right cranks are marked with "L" and "R" (left and right).



7. Plug the specified end of the AC power cable (8) into the power socket (26) on the machine.



Operating the controller



How to use

Display function

SCAN: Displays each function for 6 seconds.

TIME: Displays the time elapsed or the time remaining in your workout.

Count up:

Without setting the time value, the user may turn the resistance control knob or speed control knob clockwise to start exercising. Time starts counting up from 0:00 to 30:00 minutes in 1-second increments. When the time counts up to 29:55, the controller will alarm for 5 seconds. The STOP sign will appear and flash on the screen of the controller. The user may turn the resistance control knob or speed control knob to the off position to stop the STOP sign from flashing.

Count down:

The user can set exercise time before the workout. Press the MODE button to select the TIME function, then press and hold the MODE button for 2 seconds. The TIME will flash, indicating that you can set the exercise time. Press the MODE button to set the exercise time, with each increment being 1 minute. The set exercise time range is from 5:00 to 30:00 minutes. Once you set the exercise time and turn the resistance control knob or speed control knob clockwise to start exercising, time will start counting down from the set exercise time to 0:00 in 1-second backwards. When the set exercise time counts down to 0:05, the controller will alarm for 5 seconds. The STOP sign will appear and flash on the screen of the controller. The user may turn the resistance control knob or speed control knob to the off position to stop the STOP sign from flashing.

RPM: Displays the current pedal RPM (Revolutions per Minute).

COUNT: Counts one for each pedal revolution.

CALORIES: Estimates the calories burned during exercise.

RESISTANCE: When using the OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in active mode, the resistance can be adjusted by turning the resistance control knob on the controller. Ensure the speed control knob is set to the off position before turning the resistance control knob. The resistance levels range from 1 to 5.

If you stop exercising for over 4 minutes, it will switch to SLEEP mode, and the controller screen will turn off. Pressing the MODE button will wake it up.

Exercises

How to use your OxyCycle 3+ Pedal Exerciser.

The OxyCycle 3+ Pedal Exerciser must be plugged into an electrical outlet before use. Do NOT use the OxyCycle 3+ Pedal Exerciser without plugging it in, as this will damage the equipment.

When using the OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in **active mode**, you can start exercising after setting the desired resistance level by turning the **resistance control knob**. Make sure the speed control knob is set to the off position before turning the resistance control knob. The resistance levels range from 1 to 5.

When the resistance control knob is turned on, the OxyCycle 3+ Pedal Exerciser can only be used for active mode. Do not attempt to turn on the speed control knob after turning on the resistance control knob, as the speed control knob does not have any function in this mode. The STOP sign will flash on the controller screen and an alarm will sound for 8 seconds. Please turn both the resistance control knob and the speed control knob to the off position. After setting the desired resistance level again using the resistance control knob, you may start to exercise in active mode again.

When using the OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in **passive mode (with motor assistance)**, you should set the desired speed using the **speed control knob** and then **following that speed** to get the best results. Make sure

the resistance control knob is set to the off (O level) position before turning the speed control knob. When the speed control knob is turned on, the OxyCycle 3+ Pedal Exerciser can only be used in passive mode. Do not attempt to turn on the resistance control knob after turning on the speed control knob, as the resistance control knob does not have any function in this mode. The STOP sign will flash on the controller screen and an alarm will sound for 8 seconds. Please turn both the speed control knob and the resistance control knob to the off position. After turning the speed control knob back on, you can start again.

Leg Exercise

Place the OxyCycle 3+ Pedal Exerciser on a non-slip mat and sit comfortably in a chair with 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. Barefoot use of the OxyCycle 3+ Pedal Exerciser 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 OxyCycle 3+ Pedal Exerciser directly in front of you on a table top, using the included non-slip mat. Use the hand grips for arm exercises.



NOTE: Use the hand grips for arm exercises.



Error codes

E1 error code: This usually indicates a communication problem between the controller and the power control board. Check the control's spring spiral cable or connecting wire between the controller and the power control board to see if it is broken or damaged. If the controller's spring spiral cable or connecting wire is broken or damaged, please contact your local customer service for support.

E2 error code: This usually indicates motor overload protection. If the user attempts to stop the pedals from spinning in **passive mode**, the overload protection circuitry will activate to stop the motor (allowing the user to retract their feet). The motor will turn off for 2-3 seconds and then turn on again automatically. If the motor overload situation persists (i.e., the motor turns off and on repeatedly) for 10 times, the motor will stop working completely. The STOP sign will flash on the controller screen and an alarm will sound for 8 seconds. Please turn the **speed control knob** to the off position. After turning it back on, the pedal exerciser will start again.

E3 error code: This usually indicates a communication problem between the motor and the power control board. Check for loose or disconnected sensor wire between the motor and the power control board. Unplug and reconnect the connections. If the error code persists, please contact your local Customer Service for support.

E4 error code: This usually indicates that the user is applying a force beyond 80 rpm on the pedals or handles in **passive mode (with motor assistance)**. When using the OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in **passive mode**, you should set the desired speed using the **speed control knob** and then **following that speed** to get the best results. If the user attempts to apply a force beyond 80 rpm, the motor will stop working completely. The STOP sign will flash on the controller screen and an alarm will sound for 8 seconds. Please turn the **speed control knob** to the off position. After turning it back on, the pedal exerciser will start again.

Warm up & cool down routine

WARMING UP is an important part of any workout. Its purpose is to prepare your body for exercise and minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercise. Warming up should prepare your body for more strenuous exercise by heating up muscles, stretching them, and increasing circulation and pulse rate, delivering more oxygen to your muscles.

COOLING 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 from the muscles.

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right, feeling a stretching sensation up the left side of your neck. Rotate your head back, stretching your chin to the ceiling and opening your mouth. Rotate your head to the left. Drop your head to your chest.



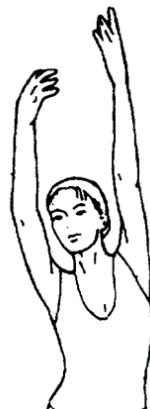
SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear. Lift your left shoulder up as you lower your right shoulder.



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. Repeat the action with your left arm.



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. Repeat with the left foot.



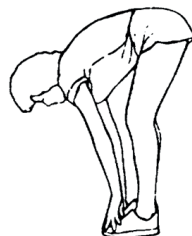
INNER THIGH STRETCH

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.



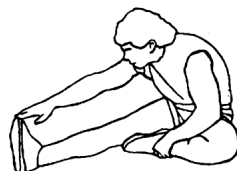
TOE TOUCHES

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.



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 your left leg.



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.



Français - Table des matières

Précautions de sécurité.....	14
Sécurité électrique.....	15
Vue éclatée.....	16
Liste des pièces.....	17
Liste des matériels et outils.....	17
Instructions de montage.....	18
Utilisation de la manette.....	20
Comment utiliser.....	21
Exercices.....	21
Codes d'erreur.....	23
Routine d'échauffement et de refroidissement.....	24

Précautions de sécurité

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

- Consultez votre médecin avant de commencer votre programme d'exercice.
- Si vous ressentez des symptômes physiques inhabituels tels que des vertiges, des douleurs musculaires ou articulaires sévères ou des douleurs thoraciques, arrêtez l'exercice et consultez immédiatement votre médecin.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de la machine pendant son utilisation.
- Ne portez pas de vêtements amples pendant l'exercice.
- Maintenez une distance de sécurité minimale pendant l'utilisation.
- N'utilisez pas l'équipement d'exercice s'il est endommagé.
- Montez le pédalier conformément aux instructions de montage et placez l'appareil sur une surface plane, stable et antidérapante.
- Effectuez 3 à 5 minutes d'échauffement et d'étirements avant de commencer votre exercice.
- Chaque exercice doit être effectué de manière contrôlée. Commencez toujours par des exercices lents.
- Ne vous exercez jamais jusqu'à l'épuisement.
- Ne vous tenez pas debout sur le pédalier.
- Le pédalier est conçu comme un appareil d'exercice domestique.
- Les utilisateurs doivent avoir un contrôle total de leurs muscles pour utiliser cet appareil. Il peut ne pas convenir aux personnes quadriplégiques ou paraplégiques. Veuillez consulter votre médecin.
- L'équipement d'exercice doit être régulièrement inspecté pour détecter des pièces desserrées ou cassées.
- Faites entretenir l'appareil par un technicien qualifié. Ne tentez pas de réparer l'appareil vous-même.

Précautions de stockage

Ne stockez pas l'appareil dans un endroit soumis à des températures élevées ou basses. Ne l'exposez pas à la lumière directe du soleil pendant de longues périodes. Ne stockez pas l'appareil dans un endroit humide ou poussiéreux.



Sécurité électrique

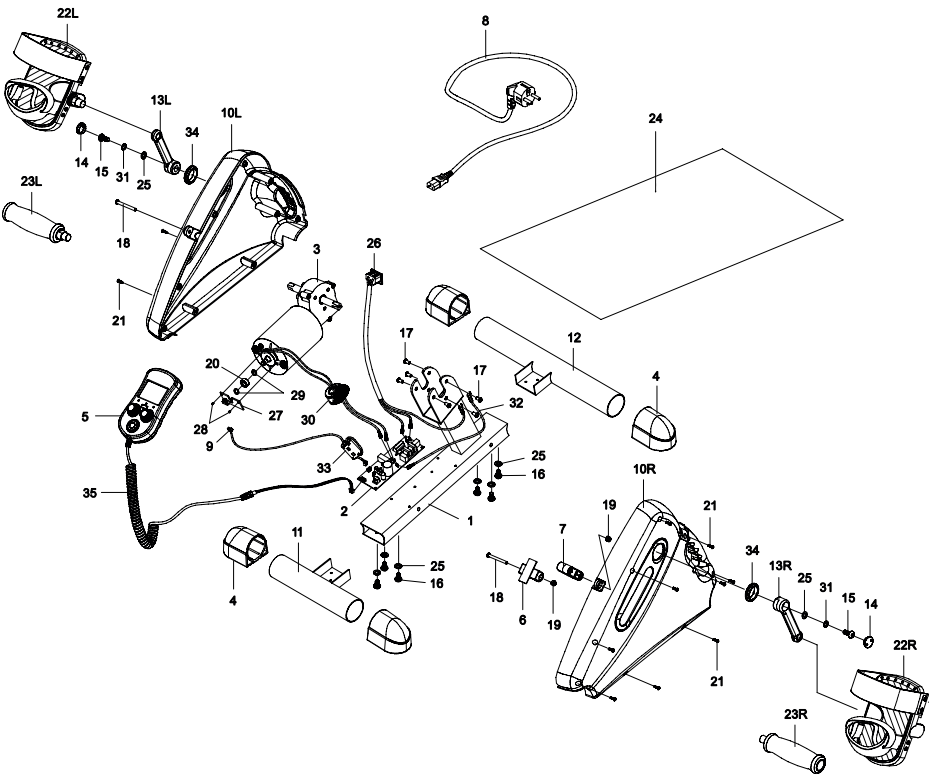
Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, des précautions de base doivent toujours être suivies, y compris les suivantes :

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

AVERTISSEMENT - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure :

- Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- Ne l'utilisez pas sous une couverture ou un oreiller. Une chaleur excessive peut se produire et provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par ou près d'enfants, de personnes physiquement handicapées ou invalides.
- Utilisez cet appareil uniquement pour l'usage prévu comme décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne jamais utiliser cet appareil s'il a un cordon ou une prise endommagée, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou s'il est endommagé ou tombé dans l'eau. Retournez l'appareil à un centre de service pour examen et réparation.
- Ne portez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et ne l'utilisez pas comme poignée. Gardez le cordon éloigné des surfaces chauffées.
- Ne jamais utiliser l'appareil avec les ouvertures d'aération obstruées; gardez les ouvertures d'aération libres de peluches.
- Ne laissez jamais tomber ou insérez d'objets dans aucune ouverture.
- Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- Ne l'utilisez pas dans des endroits où des produits aérosols (sprays) sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.
- Pour débrancher, tournez les boutons de vitesse et de résistance sur la position off, puis retirez la prise de la prise de courant.
- Débranchez toujours cet appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant de le nettoyer.
- Pour usage domestique uniquement.
- Alimentation requise : 110 V - 230 V AC

Vue éclatée



Liste des pièces

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
OO1	Main Frame 400x320x279	1	O19	Nylon Nut M6	2
OO2	Power Control Board	1	O20	Magnet	1
OO3	Motor	1	O21	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M4x20mm	11
OO4	End Cap	4	O22R	Right Pedal	1
OO5	Controller	1	O22L	Left Pedal	1
OO6	Controller Bracket A	1	O23R	Right Handle	1
OO7	Controller Bracket B	1	O23L	Left Handle	1
OO8	AC Power Cable	1	O24	Non-slip Mat	1
OO9	Sensor Wire (L=410mm)	1	O25	Washer Ø18xØ8x1.5T	8
O10R	Right Cover	1	O26	Power Socket	1
O10L	Left Cover	1	O27	Sensor Board	1
O11	Front Stabilizer	1	O28	Combination (Phil/Slot) Pan Head Screw M3x4	2
O12	Rear Stabilizer	1	O29	C ring Ø8	2
O13R	Right Crank	1	O30	Ferrite Ring Ø28xØ15x13	1
O13L	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8	2
O14	Plastic Cap	2	O32	Ground Wire (L=300mm)	1
O15	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x25mm	2	O33	Ferrite Core Ring Clip	1
O16	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x15mm	6	O34	Cover Cap	2
O17	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x12mm	6	O35	Spring Spiral Cable	1
O18	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x40mm	2			

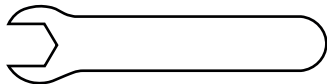
Liste des matériels et outils



(16) Hexagon Socket
Truss Head Bolt
6 PCS



(25) Washer
6 PCS



Wrench
1 PC



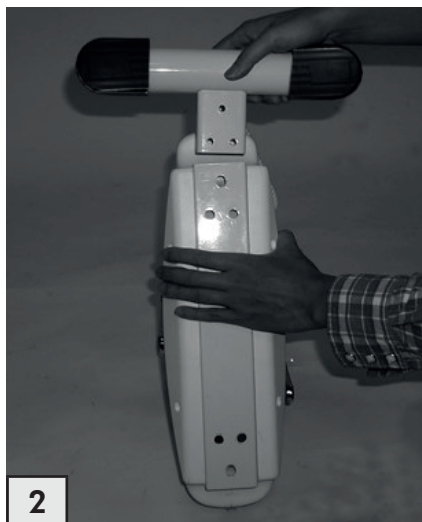
Allen Wrench
1 PC

Instructions de montage

1. Glissez le contrôleur (5) sur le support de contrôleur A (6).



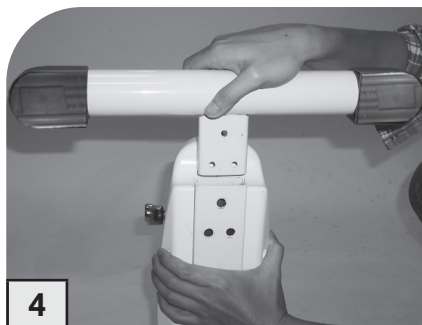
2. Tenez l'appareil en position verticale. Le côté du contrôleur (5) vers le haut et la prise de courant (26) vers le bas. Insérez le stabilisateur avant (11) dans le cadre principal (1).



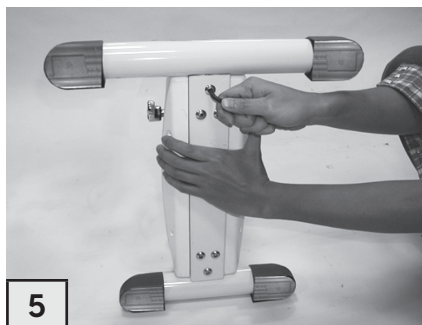
3. Fixez le stabilisateur avant (11) au cadre principal (1) avec trois boulons à tête cylindrique hexagonale (16) et trois rondelles (25). Serrez les boulons avec la clé Allen fournie.



4. Insérez le stabilisateur arrière (12) dans le cadre principal (1).



5. Fixez le stabilisateur arrière (12) au cadre principal (1) avec trois boulons à tête cylindrique hexagonale (16) et trois rondelles (25). Serrez les boulons avec la clé Allen fournie.



6. Connectez la pédale gauche (22L) à l'ensemble de manivelle gauche (13L). Vissez-la dans l'ensemble de manivelle dans le sens antihoraire à l'aide de la clé fournie (voir les figures 6 et 6.1).

Connectez la pédale droite (22R) à l'ensemble de manivelle droite (13R) en la vissant dans le sens horaire.

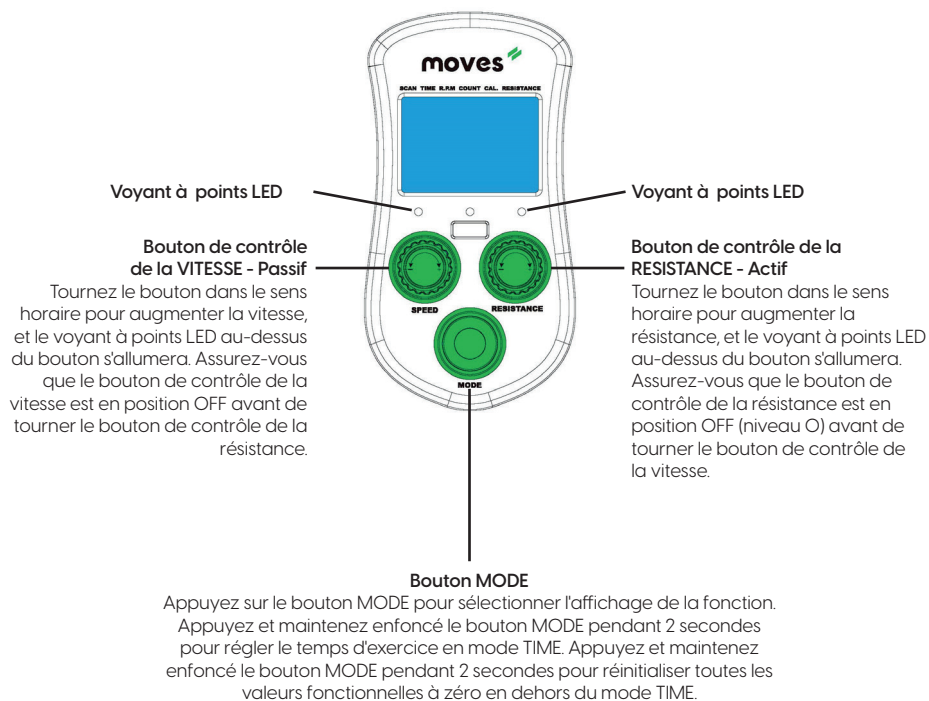
REMARQUE : les pédales gauche/droite et les manivelles gauche/droite sont marquées "L" et "R" (gauche et droite).



7. Branchez l'extrémité spécifiée du câble d'alimentation AC (8) dans la prise de courant (26) de la machine.



Utilisation de la manette



Comment utiliser

Fonction d'affichage

SCAN : Affiche chaque fonction pendant 6 secondes.

TIME : Affiche le temps écoulé ou le temps restant de votre entraînement.

Compte à rebours :

Sans réglage de la valeur du temps, l'utilisateur peut tourner le bouton de contrôle de la résistance ou le bouton de contrôle de la vitesse dans le sens horaire pour commencer à s'exercer. Le temps commence à compter de 0:00 à 30:00 minutes par incréments de 1 seconde. Lorsque le temps atteint 29:55, le contrôleur émet une alarme pendant 5 secondes. Le signe STOP apparaîtra et clignotera sur l'écran du contrôleur. L'utilisateur peut tourner le bouton de contrôle de la résistance ou de la vitesse sur la position off pour arrêter le clignotement du signe STOP.

Compte à rebours :

L'utilisateur peut régler le temps d'exercice avant l'entraînement. Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner la fonction TIME, puis appuyez et maintenez enfoncé le bouton MODE pendant 2 secondes. Le temps clignotera, indiquant que vous pouvez régler le temps d'exercice. Appuyez sur le bouton MODE pour régler le temps d'exercice, chaque incrément étant de 1 minute. La plage de temps d'exercice réglée est de 5:00 à 30:00 minutes. Une fois que vous avez réglé le temps d'exercice et que vous avez tourné le bouton de contrôle de la résistance ou le bouton de contrôle de la vitesse dans le sens horaire pour commencer à vous exercer, le temps commencera à compter à rebours du temps d'exercice réglé à 0:00 en arrière par incréments de 1 seconde. Lorsque le temps d'exercice réglé atteint 0:05, le contrôleur émettra une alarme pendant 5 secondes. Le signe STOP apparaîtra et clignotera sur l'écran du contrôleur. L'utilisateur peut tourner le bouton de contrôle de la résistance ou de la vitesse sur la position off pour arrêter le clignotement du signe STOP.

RPM : Affiche le nombre total de rotations par minute (RPM).

TOTAL COUNT : Affiche le nombre total de rotations effectuées.

CALORIES : Affiche les calories brûlées.

RÉSISTANCE : Lorsque vous utilisez le pédalier OxyCycle 3+ en mode actif, la résistance peut être ajustée en tournant le bouton de contrôle de la résistance sur le contrôleur. Assurez-vous que le bouton de contrôle de la vitesse est réglé sur la position off avant de tourner le bouton de contrôle de la résistance. Les niveaux de résistance vont de 1 à 5.

Si vous arrêtez de vous exercer pendant plus de 4 minutes, l'appareil passera en mode VEILLE, et l'écran du contrôleur s'éteindra. Appuyer sur le bouton MODE le réveillera.

Exercices

Comment utiliser votre pédalier OxyCycle 3+.

Le pédalier OxyCycle 3+ doit être branché sur une prise électrique avant utilisation. **NE PAS** utiliser le pédalier OxyCycle 3+ sans le brancher, car cela endommagerait l'appareil.

Lorsque vous utilisez le pédalier OxyCycle 3+ en **mode actif**, vous pouvez commencer à vous exercer après avoir réglé le niveau de résistance souhaité en tournant le **bouton de contrôle de la résistance**. Assurez-vous que le bouton de contrôle de la vitesse est réglé sur la position off avant de tourner le bouton de contrôle de la résistance. Les niveaux de résistance vont de 1 à 5.

Lorsque le bouton de contrôle de la résistance est activé, le pédalier OxyCycle 3+ ne peut être utilisé qu'en mode actif. N'essayez pas d'activer le bouton de contrôle de la vitesse après avoir activé le bouton de contrôle de la résistance, car le bouton de contrôle de la vitesse n'a aucune fonction dans ce mode. Le signe STOP clignotera sur l'écran du contrôleur et une alarme retentira pendant 8 secondes. Veuillez mettre les

deux boutons de contrôle de la résistance et de la vitesse en position off. Après avoir réglé à nouveau le niveau de résistance souhaité à l'aide du bouton de contrôle de la résistance, vous pouvez commencer à vous exercer à nouveau en mode actif.

Lorsque vous utilisez le pédalier OxyCycle 3+ en **mode passif (avec assistance moteur)**, vous devez régler la vitesse souhaitée à l'aide du **bouton de contrôle de la vitesse**, puis **suivre cette vitesse** pour obtenir les meilleurs résultats. Assurez-vous que le bouton de contrôle de la résistance est en position off (niveau 0) avant de tourner le bouton de contrôle de la vitesse.

Lorsque le bouton de contrôle de la vitesse est activé, le pédalier OxyCycle 3+ ne peut être utilisé qu'en mode passif. N'essayez pas d'activer le bouton de contrôle de la résistance après avoir activé le bouton de contrôle de la vitesse, car le bouton de contrôle de la résistance n'a aucune fonction dans ce mode. Le signe STOP clignotera sur l'écran du contrôleur et une alarme retentira pendant 8 secondes. Veuillez mettre les deux boutons de contrôle de la vitesse et de la résistance en position off. Après avoir réactivé le bouton de contrôle de la vitesse, vous pouvez recommencer.

Exercice des jambes

Placez le pédalier OxyCycle 3+ sur un tapis antidérapant et asseyez-vous confortablement sur une chaise avec l'appareil directement devant vous. L'articulation du genou ne doit pas être fléchie à moins de 90 degrés. Portez des chaussures à semelles en caoutchouc et ajustez les sangles des pédales à la longueur appropriée. L'utilisation du pédalier OxyCycle 3+ pieds nus n'est pas recommandée.

AVERTISSEMENT

Ne vous tenez pas debout sur l'appareil pour vous exercer. Faites de l'exercice uniquement en position assise. Assurez-vous que le siège ne bouge pas et ne pivote pas. Ne vous asseyez pas sur une chaise à roulettes.



REMARQUE : Utilisez les pédales pour les exercices des jambes.

Exercice des bras

Placez le pédalier OxyCycle 3+ directement devant vous sur une table, en utilisant le tapis antidérapant fourni. Utilisez les poignées pour les exercices des bras.



REMARQUE : Utilisez les poignées pour les exercices des bras.



Codes d'erreur

Code d'erreur E1 : Cela indique généralement un problème de communication entre le contrôleur et la carte de contrôle de puissance. Vérifiez le câble en spirale du contrôleur ou le fil de connexion entre le contrôleur et la carte de contrôle de puissance pour voir s'il est cassé ou endommagé. Si le câble en spirale du contrôleur ou le fil de connexion est cassé ou endommagé, veuillez contacter votre service client local pour obtenir de l'aide.

Code d'erreur E2 : Cela indique généralement une protection contre les surcharges du moteur. Si l'utilisateur tente d'arrêter les pédales en **mode passif**, le circuit de protection contre les surcharges s'activera pour arrêter le moteur (permettant à l'utilisateur de retirer ses pieds). Le moteur s'éteindra pendant 2 à 3 secondes, puis se rallumera automatiquement. Si la situation de surcharge du moteur persiste (c'est-à-dire que le moteur s'éteint et se rallume à plusieurs reprises) 10 fois, le moteur s'arrêtera complètement. Le signe STOP clignotera sur l'écran du contrôleur et une alarme retentira pendant 8 secondes. Veuillez mettre le **bouton de contrôle de la vitesse** en position off. Après l'avoir réactivé, le pédalier redémarrera.

Code d'erreur E3 : Cela indique généralement un problème de communication entre le moteur et la carte de contrôle de puissance. Vérifiez les fils de capteur desserrés ou déconnectés entre le moteur et la carte de contrôle de puissance. Débranchez et reconnectez les connexions. Si le code d'erreur persiste, veuillez contacter votre service client local pour obtenir de l'aide.

Code d'erreur E4 : Cela indique généralement que l'utilisateur applique une force supérieure à 80 tr/min sur les pédales ou les poignées en **mode passif (avec assistance moteur)**. Lorsque vous utilisez le pédalier OxyCycle 3+ en **mode passif**, vous devez régler la vitesse souhaitée à l'aide du **bouton de contrôle de la vitesse**, puis **suivre cette vitesse** pour obtenir les meilleurs résultats. Si l'utilisateur tente d'appliquer une force supérieure à 80 tr/min, le moteur s'arrêtera complètement. Le signe STOP clignotera sur l'écran du contrôleur et une alarme retentira pendant 8 secondes. Veuillez mettre le **bouton de contrôle de la vitesse** en position off. Après l'avoir réactivé, le pédalier redémarrera.

Routine d'échauffement et de récupération

L'ÉCHAUFFEMENT est une partie importante de tout entraînement. Son but est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant un exercice aérobique. L'échauffement doit préparer votre corps à un exercice plus intense en réchauffant les muscles, en les étirant et en augmentant la circulation et le rythme cardiaque, ce qui permet de délivrer plus d'oxygène à vos muscles.

LA RÉCUPÉRATION : à la fin de votre entraînement, répétez ces exercices pour réduire les courbatures dans les muscles fatigués. Le but de la récupération est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque séance d'exercice. Un bon retour au calme permet de diminuer lentement votre rythme cardiaque et de ramener le sang des muscles vers le cœur.

ROTATIONS DE TÊTE

Tournez la tête vers la droite, en ressentant une sensation d'étirement le long du côté gauche de votre cou. Faites pivoter votre tête en arrière, en étirant votre menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche. Ramenez votre tête sur votre poitrine.



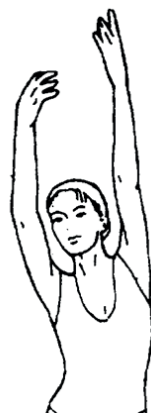
ÉLÉVATIONS D'ÉPAULES

Levez votre épaule droite vers votre oreille. Levez votre épaule gauche tout en abaissant votre épaule droite.



ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Ouvrez les bras sur les côtés et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez le bras droit vers le plafond autant que possible. Répétez l'action avec le bras gauche.



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, atteignez l'arrière et tirez votre pied droit vers le haut. Approchez votre talon de vos fessiers autant que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes. Répétez avec le pied gauche.



ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous en rapprochant les plantes de vos pieds l'une de l'autre et en pointant vos genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 secondes.



TOUCHES DES ORTEILS

Penchez-vous lentement en avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre en vous étirant vers vos orteils. Atteignez aussi loin que possible et maintenez la position pendant 15 secondes.



ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS

Étendez votre jambe droite. Placez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous vers vos orteils aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous, puis répétez avec votre jambe gauche.



ÉTIREMENT DES MOLLETS/TENDON D'ACHILLE

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



Deutsch - Inhaltsverzeichnis

Sicherheitsvorkehrungen	26
Elektrische Sicherheit	27
Explosionszeichnung.....	28
Teileliste.....	29
Hardwareliste & Werkzeuge	29
Montageanleitung.....	30
Bedienung des Controllers.....	32
Wie zu verwenden.....	33
Übungen	33
Fehlercodes.....	35
Aufwärm- & Abkühlroutine.....	36

Sicherheitsvorkehrungen

Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch und alle Originalaufbelege für zukünftige Referenzzwecke auf.

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen.
- Wenn Sie unregelmäßige körperliche Zustände wie Schwindel, starke Muskel- oder Gelenkschmerzen oder Schmerzen in der Brust verspüren, brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung vom Gerät fern.
- Tragen Sie keine lose Kleidung während des Trainings.
- Halten Sie einen Mindestabstand zur Sicherheit während des Betriebs ein.
- Betreiben Sie das Trainingsgerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- Stellen Sie den Pedaltrainer gemäß den Montageanleitungen auf und platzieren Sie das Gerät auf einer ebenen, stabilen, rutschfesten Oberfläche.
- Führen Sie 3 bis 5 Minuten Aufwärmübungen und Dehnübungen durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Jedes Training sollte kontrolliert durchgeführt werden. Beginnen Sie immer langsam.
- Trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung.
- Stellen Sie sich nicht auf den Pedaltrainer.
- Der Pedaltrainer ist als Heimtrainingsgerät konzipiert.
- Benutzer müssen ihre Muskeln vollständig kontrollieren können, um dieses Gerät zu bedienen. Es ist möglicherweise nicht für Menschen geeignet, die querschnittsgelähmt sind. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Das Trainingsgerät muss regelmäßig auf lose oder beschädigte Teile überprüft werden.
- Lassen Sie das Gerät von einem qualifizierten Servicetechniker warten. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren.

Lagerungsvorkehrungen:

Lagern Sie das Gerät nicht an einem Ort, an dem es extremen Temperaturen ausgesetzt ist. Setzen Sie es nicht über längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Lagern Sie das Gerät nicht in einer feuchten oder staubigen Umgebung.



Elektrische Sicherheit

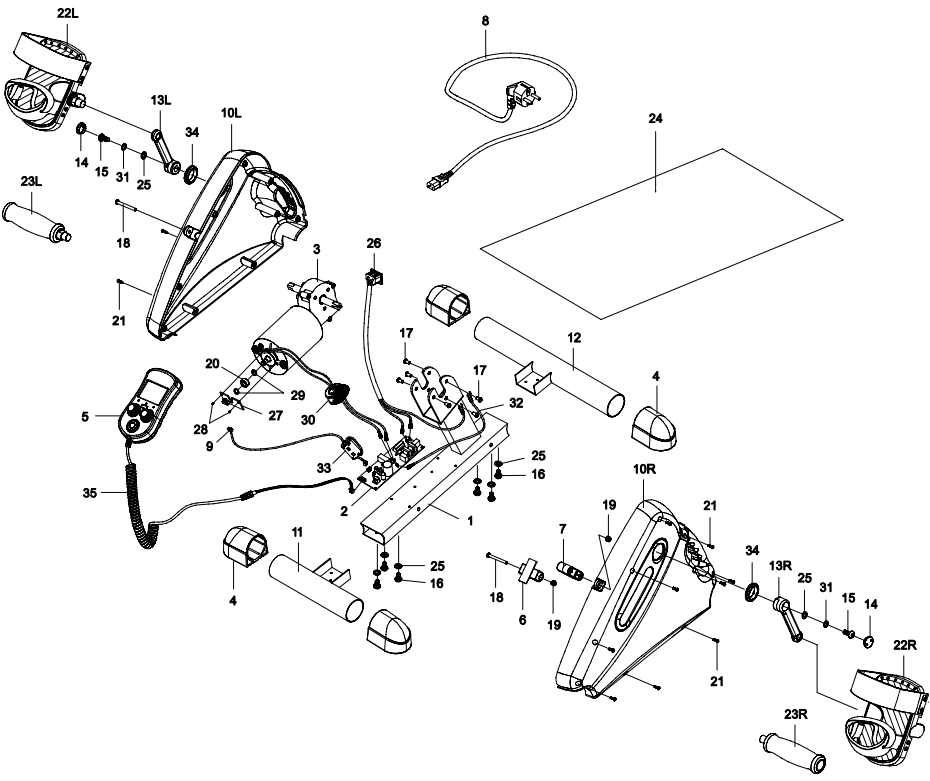
Beim Gebrauch eines elektrischen Geräts sollten immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden, einschließlich der folgenden:

Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Gerät benutzen.

WARNUNG – Zur Verringerung des Risikos von Verbrennungen, Feuer, elektrischem Schlag oder Verletzungen:

- Ein Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn es eingesteckt ist. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, und bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Eine Überhitzung kann auftreten und Feuer, elektrischen Schlag oder Verletzungen verursachen.
- Eine enge Aufsicht ist erforderlich, wenn dieses Gerät von oder in der Nähe von Kindern, körperlich beeinträchtigten oder behinderten Personen verwendet wird.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den vorgesehenen Gebrauch, wie in diesem Handbuch beschrieben. Verwenden Sie keine Aufsätze, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Betreiben Sie dieses Gerät niemals, wenn es ein beschädigtes Kabel oder einen beschädigten Stecker hat, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenn es heruntergefallen oder beschädigt wurde oder ins Wasser gefallen ist. Bringen Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur zu einem Servicecenter.
- Tragen Sie dieses Gerät nicht am Stromkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie das Kabel von beheizten Oberflächen fern.
- Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn die Luftöffnungen blockiert sind; halten Sie die Luftöffnungen frei von Fusseln.
- Lassen Sie niemals Gegenstände in die Öffnungen fallen oder stecken Sie sie hinein.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Betreiben Sie es nicht dort, wo Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder wo Sauerstoff verabreicht wird.
- Zum Trennen schalten Sie die Geschwindigkeits- und Widerstandsknöpfe auf die Aus-Position, und ziehen Sie dann den Stecker aus der Steckdose.
- Ziehen Sie immer den Stecker des Geräts aus der Steckdose, unmittelbar nach dem Gebrauch und vor der Reinigung.
- Nur für den Haushaltsgebrauch.
- Stromanforderung: 110 V - 230 V AC

Explosionszeichnung



Teileliste

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
OO1	Main Frame 400x320x279	1	O19	Nylon Nut M6	2
OO2	Power Control Board	1	O2O	Magnet	1
OO3	Motor	1	O21	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M4x20mm	11
OO4	End Cap	4	O22R	Right Pedal	1
OO5	Controller	1	O22L	Left Pedal	1
OO6	Controller Bracket A	1	O23R	Right Handle	1
OO7	Controller Bracket B	1	O23L	Left Handle	1
OO8	AC Power Cable	1	O24	Non-slip Mat	1
OO9	Sensor Wire (L=410mm)	1	O25	Washer Ø18xØ8x1.5T	8
O1OR	Right Cover	1	O26	Power Socket	1
O1OL	Left Cover	1	O27	Sensor Board	1
O11	Front Stabilizer	1	O28	Combination (Phil/Slot) Pan Head Screw M3x4	2
O12	Rear Stabilizer	1	O29	C ring Ø8	2
O13R	Right Crank	1	O3O	Ferrite Ring Ø28xØ15x13	1
O13L	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8	2
O14	Plastic Cap	2	O32	Ground Wire (L=300mm)	1
O15	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x25mm	2	O33	Ferrite Core Ring Clip	1
O16	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x15mm	6	O34	Cover Cap	2
O17	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x12mm	6	O35	Spring Spiral Cable	1
O18	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x40mm	2			

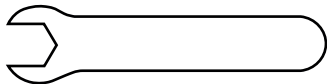
Hardwareliste & Werkzeuge



(16) Hexagon Socket
Truss Head Bolt
6 PCS



(25) Washer
6 PCS



Wrench
1 PC



Allen Wrench
1 PC

Montageanleitung

1. Schieben Sie den Controller (5) auf die Controllerhalterung A (6).



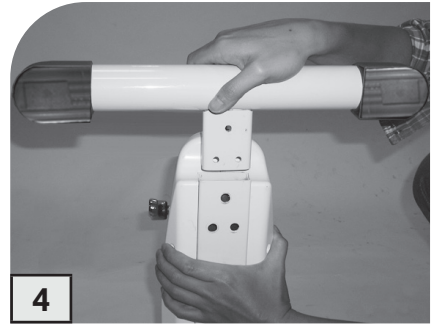
2. Halten Sie das Gerät in aufrechter Position. Die Controllerseite (5) zeigt nach oben, und die Strombuchse (26) zeigt nach unten. Setzen Sie den vorderen Stabilisator (11) in den Hauptrahmen (1) ein.



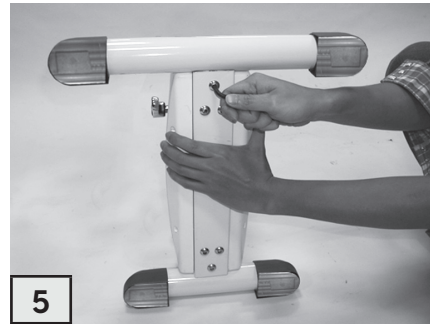
3. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (11) am Hauptrahmen (1) mit drei Sechskant-Schrauben (16) und drei Unterlegscheiben (25). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest.



4. Setzen Sie den hinteren Stabilisator (12) in den Hauptrahmen (1) ein.



5. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (12) am Hauptrahmen (1) mit drei Sechskant-Schrauben (16) und drei Unterlegscheiben (25). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest.



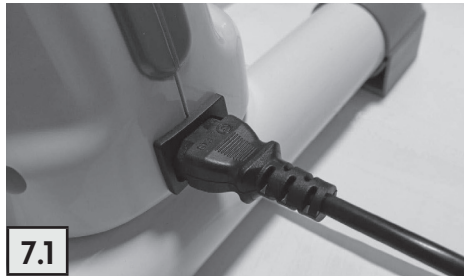
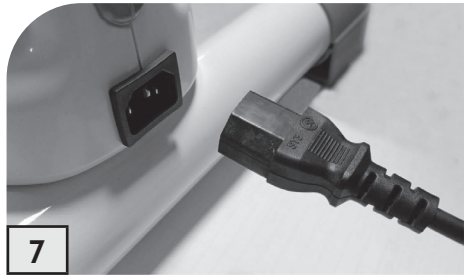
6. Verbinden Sie das linke Pedal (22L) mit der linken Kurbel (13L). Schrauben Sie es in die Kurbel gegen den Uhrzeigersinn ein, indem Sie den mitgelieferten Schraubenschlüssel verwenden (siehe Abbildungen 6 und 6.1).

Verbinden Sie das rechte Pedal (22R) mit der rechten Kurbel (13R), indem Sie es im Uhrzeigersinn einschrauben.

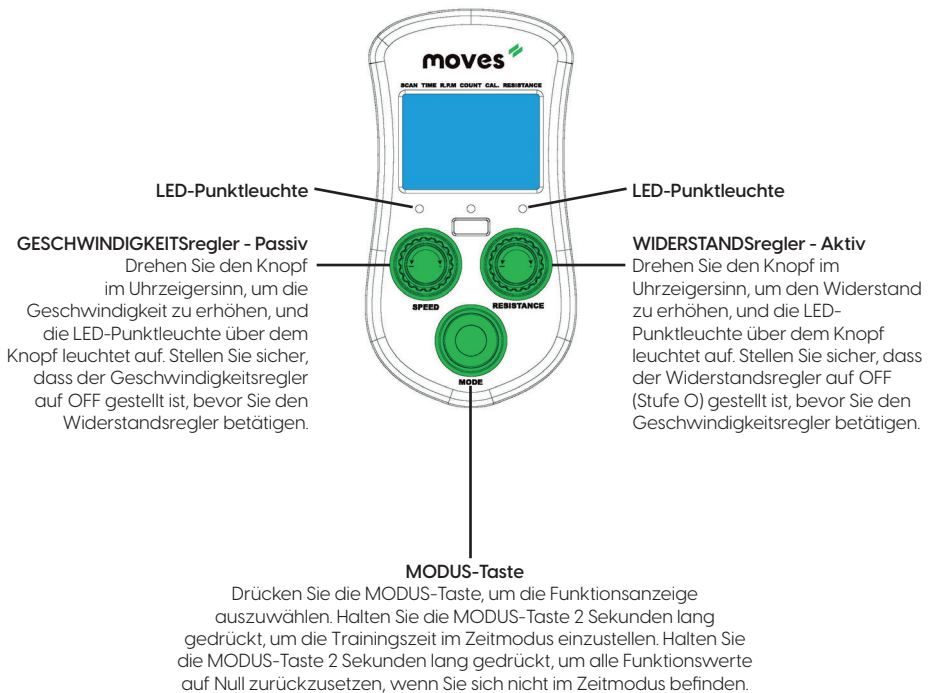
HINWEIS: Die linken/rechten Pedale und die linken/rechten Kurbeln sind mit "L" und "R" (links und rechts) gekennzeichnet.



7. Stecken Sie das angegebene Ende des AC-Netzkabels (8) in die Strombuchse (26) am Gerät.



Bedienung des Controllers



Wie zu verwenden

Anzeige-Funktion

SCAN: Zeigt jede Funktion für 6 Sekunden an.

TIME: Zeigt die verstrichene Zeit oder die verbleibende Zeit Ihres Trainings an.

Hochzählen:

Ohne eine Zeitvorgabe einzustellen, kann der Benutzer den Widerstandsregler oder den Geschwindigkeitsregler im Uhrzeigersinn drehen, um das Training zu beginnen. Die Zeit beginnt von 0:00 bis 30:00 Minuten in 1-Sekunden-Intervallen hochzuzählen. Wenn die Zeit 29:55 erreicht, ertönt ein Alarm für 5 Sekunden. Das STOP-Zeichen erscheint und blinkt auf dem Bildschirm des Controllers. Der Benutzer kann den Widerstandsregler oder den Geschwindigkeitsregler auf OFF (Aus) stellen, um das Blinken des STOP-Zeichens zu stoppen.

Herunterzählen:

Der Benutzer kann die Trainingszeit vor dem Training einstellen. Drücken Sie die MODE-Taste, um die TIME-Funktion auszuwählen, und halten Sie die MODE-Taste 2 Sekunden lang gedrückt. Die TIME-Anzeige blinkt und zeigt an, dass Sie die Trainingszeit einstellen können. Drücken Sie die MODE-Taste, um die Trainingszeit einzustellen, wobei jede Erhöhung 1 Minute beträgt. Der Bereich der einstellbaren Trainingszeit liegt zwischen 5:00 und 30:00 Minuten. Sobald Sie die Trainingszeit eingestellt haben und den Widerstandsregler oder den Geschwindigkeitsregler im Uhrzeigersinn drehen, um das Training zu starten, beginnt die Zeit von der eingestellten Trainingszeit bis 0:00 in 1-Sekunden-Intervallen herunterzuzählen. Wenn die eingestellte Trainingszeit auf 0:05 heruntergezählt wird, ertönt ein Alarm für 5 Sekunden. Das STOP-Zeichen erscheint und blinkt auf dem Bildschirm des Controllers. Der Benutzer kann den Widerstandsregler oder den Geschwindigkeitsregler auf OFF (Aus) stellen, um das Blinken des STOP-Zeichens zu stoppen.

RPM: Zeigt die aktuellen Umdrehungen pro Minute (RPM) der Pedale an.

COUNT: Zählt eine Umdrehung pro Pedalumdrehung.

KALORIEN: Schätzt die während des Trainings verbrannten Kalorien.

WIDERSTAND: Wenn der OxyCycle 3+ Pedaltrainer im aktiven Modus verwendet wird, kann der Widerstand durch Drehen des Widerstandsreglers am Controller angepasst werden. Stellen Sie sicher, dass der Geschwindigkeitsregler auf OFF (Aus) steht, bevor Sie den Widerstandsregler betätigen. Die Widerstandsstufen reichen von 1 bis 5.

Wenn Sie das Training länger als 4 Minuten unterbrechen, wechselt das Gerät in den SLEEP-Modus, und der Bildschirm des Controllers schaltet sich aus. Durch Drücken der MODE-Taste wird das Gerät wieder aktiviert.

Übungen

Verwendung Ihres OxyCycle 3+ Pedaltrainers.

Der OxyCycle 3+ Pedaltrainer muss vor der Verwendung in eine Steckdose eingesteckt werden. Verwenden Sie den OxyCycle 3+ Pedaltrainer nicht ohne Anschluss, da dies das Gerät beschädigen kann.

Wenn Sie den OxyCycle 3+ Pedaltrainer im **aktiven Modus** verwenden, können Sie mit dem Training beginnen, nachdem Sie die gewünschte Widerstandsstufe durch Drehen des **Widerstandsreglers** eingestellt haben. Stellen Sie sicher, dass der Geschwindigkeitsregler auf die OFF-Position (Aus) eingestellt ist, bevor Sie den Widerstandsregler betätigen. Die Widerstandsstufen reichen von 1 bis 5.

Wenn der Widerstandsregler eingeschaltet ist, kann der OxyCycle 3+ Pedaltrainer nur im aktiven Modus verwendet werden. Versuchen Sie nicht, den Geschwindigkeitsregler einzuschalten, nachdem der Widerstandsregler aktiviert wurde, da der Geschwindigkeitsregler in diesem Modus keine Funktion hat. Das STOP-Zeichen wird auf dem Bildschirm des Controllers blinken und ein Alarm ertönt 8 Sekunden lang. Stellen Sie sowohl den Widerstandsregler als auch den Geschwindigkeitsregler auf die OFF-Position. Nachdem Sie die gewünschte Widerstandsstufe erneut mit dem Widerstandsregler eingestellt haben, können Sie das Training im aktiven Modus wieder aufnehmen.

Beim Verwenden des OxyCycle 3+ Pedaltrainers im **passiven Modus (mit Motorunterstützung)** sollten Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit dem **Geschwindigkeitsregler** einstellen und dann dieser **Geschwindigkeit folgen**, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Stellen Sie sicher, dass der Widerstandsregler auf die OFF-Position (Stufe 0) eingestellt ist, bevor Sie den Geschwindigkeitsregler betätigen.

Wenn der Geschwindigkeitsregler eingeschaltet ist, kann der OxyCycle 3+ Pedaltrainer nur im passiven Modus verwendet werden. Versuchen Sie nicht, den Widerstandsregler einzuschalten, nachdem der Geschwindigkeitsregler aktiviert wurde, da der Widerstandsregler in diesem Modus keine Funktion hat. Das STOP-Zeichen wird auf dem Bildschirm des Controllers blinken und ein Alarm ertönt 8 Sekunden lang. Stellen Sie sowohl den Geschwindigkeitsregler als auch den Widerstandsregler auf die OFF-Position. Nachdem Sie den Geschwindigkeitsregler wieder eingeschaltet haben, können Sie erneut beginnen.

Beinübung

Stellen Sie den OxyCycle 3+ Pedaltrainer auf eine rutschfeste Matte und setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl mit dem Gerät direkt vor sich. Das Kniegelenk sollte nicht weniger als 90 Grad gebeugt werden. Tragen Sie Schuhe mit Gummisohlen und passen Sie die Fußpedalriemen auf die richtige Länge an. Die Verwendung des OxyCycle 3+ Pedaltrainers barfuß wird nicht empfohlen.

WARNUNG

Stehen Sie nicht auf dem Gerät, um zu trainieren. Trainieren Sie nur im Sitzen. Stellen Sie sicher, dass der Sitz sich nicht bewegt oder dreht. Setzen Sie sich nicht auf einen Stuhl mit Rollen.



HINWEIS: Verwenden Sie die Fußpedale für Beinübungen.

Armeübung

Stellen Sie den OxyCycle 3+ Pedaltrainer direkt vor sich auf eine Tischplatte, unter Verwendung der beigefügten rutschfesten Matte. Verwenden Sie die Handgriffe für Armeübungen.



HINWEIS: Verwenden Sie die Handgriffe für Armeübungen.



Fehlercodes

E1-Fehlercode: Dies weist normalerweise auf ein Kommunikationsproblem zwischen dem Controller und der Leistungssteuerplatine hin. Überprüfen Sie das Feder-Spiralkabel oder das Verbindungskabel zwischen dem Controller und der Leistungssteuerplatine auf Brüche oder Beschädigungen. Wenn das Feder-Spiralkabel oder das Verbindungskabel beschädigt ist, wenden Sie sich bitte an den örtlichen Kundenservice zur Unterstützung.

E2-Fehlercode: Dies weist normalerweise auf einen Überlastschutz des Motors hin. Wenn der Benutzer versucht, die Pedale im **passiven Modus** anzuhalten, wird die Überlastschutzschaltung aktiviert, um den Motor zu stoppen (damit der Benutzer seine Füße zurückziehen kann). Der Motor schaltet sich für 2-3 Sekunden aus und dann automatisch wieder ein. Wenn die Überlastsituation des Motors weiterhin besteht (d.h., der Motor schaltet sich wiederholt ein und aus) für 10 Mal, hört der Motor vollständig auf zu arbeiten. Das STOP-Zeichen wird auf dem Controller-Bildschirm blinken und ein Alarm ertönt 8 Sekunden lang. Bitte drehen Sie den **Geschwindigkeitsregler** auf die OFF-Position. Nachdem Sie ihn wieder eingeschaltet haben, startet der Pedaltrainer erneut.

E3-Fehlercode: Dies weist normalerweise auf ein Kommunikationsproblem zwischen dem Motor und der Leistungssteuerplatine hin. Überprüfen Sie, ob das Sensorkabel zwischen dem Motor und der Leistungssteuerplatine locker oder getrennt ist. Trennen und erneuern Sie die Verbindungen. Wenn der Fehlercode weiterhin besteht, wenden Sie sich bitte an den örtlichen Kundenservice zur Unterstützung.

E4-Fehlercode: Dies weist normalerweise darauf hin, dass der Benutzer im **passiven Modus (mit Motorunterstützung)** eine Kraft von mehr als 80 U/min auf die Pedale oder Griffe ausübt. Beim Verwenden des OxyCycle 3+ Pedaltrainers im **passiven Modus** sollten Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit dem **Geschwindigkeitsregler** einstellen und dann **dieser Geschwindigkeit folgen**, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Wenn der Benutzer versucht, eine Kraft von mehr als 80 U/min auszuüben, wird der Motor vollständig gestoppt. Das STOP-Zeichen wird auf dem Controller-Bildschirm blinken und ein Alarm ertönt 8 Sekunden lang. Bitte drehen Sie den **Geschwindigkeitsregler** auf die OFF-Position. Nachdem Sie ihn wieder eingeschaltet haben, startet der Pedaltrainer erneut.

Aufwärm- und Abkühlroutine

AUFWÄRMEN ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainings. Ziel ist es, deinen Körper auf die Bewegung vorzubereiten und Verletzungen zu minimieren. Wärm dich zwei bis fünf Minuten vor dem Ausdauertraining auf. Das Aufwärmen sollte deinen Körper auf intensivere Übungen vorbereiten, indem es die Muskeln aufwärmt, sie dehnt und die Durchblutung sowie die Herzfrequenz erhöht, um mehr Sauerstoff zu deinen Muskeln zu bringen.

ABKÜHLEN am Ende deines Trainings solltest du diese Übungen wiederholen, um Muskelverspannungen zu reduzieren. Ziel des Abkühlens ist es, den Körper nach jeder Trainingseinheit wieder in seinen Ruhemodus zurückzuführen. Ein richtiges Abkühlen senkt langsam deine Herzfrequenz und ermöglicht es dem Blut, von den Muskeln zurück zum Herzen zu fließen.

KOPFROLLE

Rotier deinen Kopf nach rechts und spüre die Dehnung an der linken Seite deines Nackens. Rotier deinen Kopf zurück, strecke dein Kinn zur Decke und öffne deinen Mund. Rotier deinen Kopf nach links. Lass deinen Kopf zu deiner Brust sinken.



SCHULTERHEBUNGEN

Heb deine rechte Schulter Richtung Ohr. Heb deine linke Schulter, während du deine rechte Schulter absenkst.



SEITDEHNUNGEN

Öffne deine Arme zur Seite und heb sie bis über deinen Kopf. Strecke deinen rechten Arm so weit zur Decke, wie du kannst. Wiederhole die Bewegung mit deinem linken Arm.



VORDERBEINDEHNUNG

Halte dich mit einer Hand an einer Wand fest zur Balance, greife hinter dich und ziehe deinen rechten Fuß nach oben. Bringe deine Ferse so nah wie möglich an dein Gesäß. Halte dies für 15 Sekunden. Wiederhole die Übung mit dem linken Fuß.



INNENBEINDEHNUNG

Setze dich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen zeigend. Ziehe deine Füße so nah wie möglich an deine Leiste. Drücke sanft deine Knie Richtung Boden. Halte dies für 15 Sekunden.



ZEHENBERÜHRUNGEN

Beuge dich langsam von der Taille nach vorne, lass deinen Rücken und deine Schultern entspannen, während du zu deinen Zehen streckst. Greife so weit wie möglich und halte dies für 15 Sekunden.



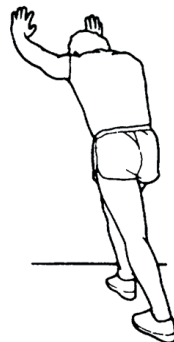
BEUGEMUSKELDEHNUNG

Strecke dein rechtes Bein aus. Lege die Fußsohle deines linken Fußes gegen deine rechte Oberschenkelinnenseite. Strecke dich so weit wie möglich zu deinem Zeh. Halte dies für 15 Sekunden. Entspanne dich und wiederhole die Übung mit dem linken Bein.



WADEN/ACHILLESSEHNENDEHNUNG

Lehne dich mit deinem rechten Bein vor dem linken gegen eine Wand und strecke deine Arme nach vorne. Halte dein linkes Bein gerade und den rechten Fuß auf dem Boden; beuge dann das rechte Bein und lehne dich nach vorne, indem du deine Hüften zur Wand bewegst. Halte dies, und wiederhole die Übung auf der anderen Seite für 15 Sekunden.



Nederlands - Inhoudstafel

Veiligheidsmaatregelen	38
Elektrische veiligheid	39
Explosieve weergave.....	40
Onderdelenlijst	41
Hardwarelijst & gereedschappen.....	41
Montage-instructies.....	42
De controller bedienen.....	44
Hoe te gebruiken.....	45
Oefeningen	45
Foutcodes.....	47
Opwarm- en afkoelroutine.....	48

Safety precautions

Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u de apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding en houd alle originele transactiebonnen voor toekomstig gebruik.

- Raadpleeg uw arts voordat u met uw oefenprogramma begint.
- Als u ongebruikelijke lichamelijke klachten ervaart, zoals duizeligheid, ernstige spier- of gewrichtspijn of pijn op de borst, stop dan met oefenen en raadpleeg onmiddellijk uw arts.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de machine tijdens het gebruik.
- Draag geen losse kleding tijdens het oefenen.
- Zorg voor een minimale veiligheidsafstand tijdens het gebruik.
- Gebruik de oefenapparatuur niet als deze beschadigd is.
- Zet de Pedal Exerciser op volgens de instructies in de Montage-instructies en plaats de eenheid op een vlakke, stabiele, antislip ondergrond.
- Voer 3 tot 5 minuten opwarming en stretching uit voordat u met uw oefening begint.
- Elke oefening moet op een gecontroleerde manier worden uitgevoerd. Begin altijd langzaam met oefenen.
- Oefen nooit tot uitputting.
- Sta niet op de Pedal Exerciser.
- De Pedal Exerciser is ontworpen als een oefentoestel voor thuisgebruik.
- Gebruikers moeten volledige controle over hun spieren hebben om deze eenheid te bedienen. Het kan niet geschikt zijn voor mensen die quadriplegisch of paraplegisch zijn. Raadpleeg uw arts of fysiotherapeut.
- Oefenapparatuur moet regelmatig worden geïnspecteerd op onderhoud voor losse of beschadigde onderdelen.
- Laat de eenheid onderhouden door een gekwalificeerde servicetechnicus. Probeer niet zelf de eenheid te onderhouden.

Opslagmaatregelen:

Bewaar de eenheid niet op een plaats waar deze aan hoge of lage temperaturen wordt blootgesteld. Stel niet bloot aan direct zonlicht gedurende lange periodes. Bewaar de eenheid niet in een vochtige of stoffige omgeving.



Elektrische veiligheid

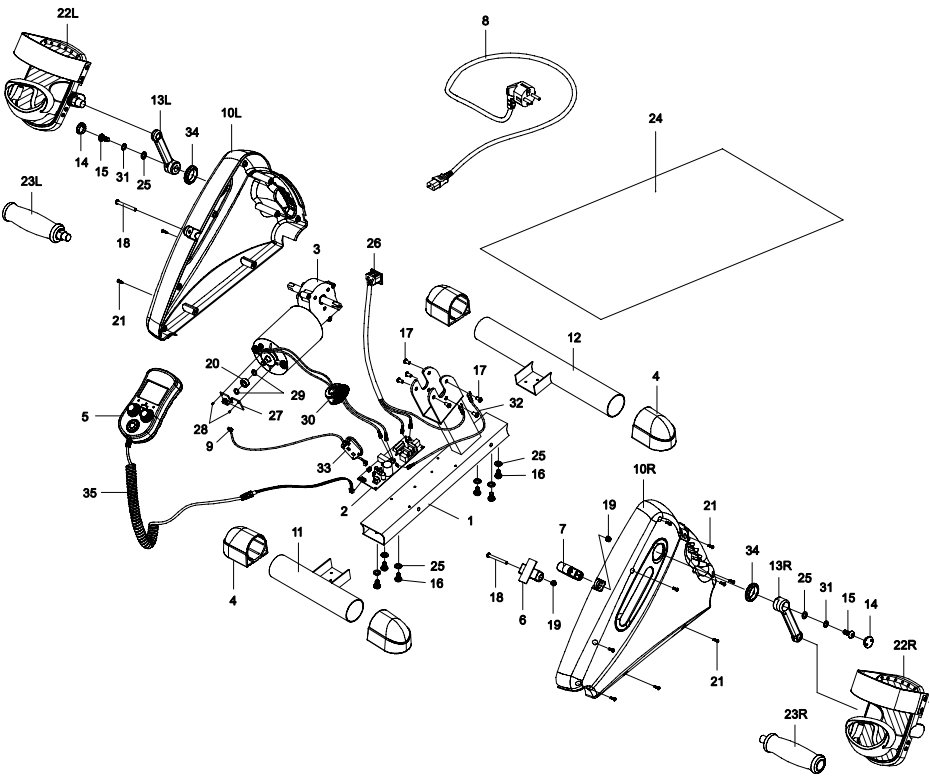
Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten altijd de basisveiligheidsmaatregelen worden gevolgd, waaronder de volgende:

Lees alle instructies voordat u dit apparaat gebruikt.

WAARSCHUWING - Om het risico op brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel te verminderen:

- Een apparaat mag nooit onbeheerd worden achtergelaten als het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het apparaat niet in gebruik is en voordat u onderdelen monteert of demonteert.
- Gebruik het apparaat niet onder een deken of kussen. Overmatige opwarming kan optreden en brand, elektrische schok of letsel veroorzaken.
- Nauwlettend toezicht is noodzakelijk wanneer dit apparaat wordt gebruikt door of in de buurt van kinderen, lichamelijk gehandicapte of invalide personen.
- Gebruik dit apparaat alleen voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Gebruik dit apparaat nooit als de kabel of stekker beschadigd is, als het niet goed werkt, als het is gevallen of beschadigd is of in water is gevallen. Breng het apparaat naar een servicecentrum voor onderzoek en reparatie.
- Draag dit apparaat niet aan de voedingskabel en gebruik de kabel niet als handvat.
- Houd de kabel uit de buurt van warme oppervlakken.
- Gebruik de eenheid nooit met de luchtopeningen geblokkeerd; houd de luchtopeningen vrij van pluisjes.
- Laat nooit voorwerpen vallen of steek geen voorwerpen in de openingen.
- Gebruik niet buitenshuis.
- Gebruik niet waar aerosol (spray) producten worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
- Om te ontkoppelen, draai de snelheids- en weerstandsknoppen naar de uit-stand en trek vervolgens de stekker uit het stopcontact.
- Trek altijd onmiddellijk de stekker uit het stopcontact na gebruik en voordat u het schoonmaakt.
- Alleen voor huishoudelijk gebruik.
- Vermogensisen: 110 V - 230 V AC

Explosieve weergave



Onderdelenlijst

Part #	Description	Q'ty
OO1	Main Frame 400x320x279	1
OO2	Power Control Board	1
OO3	Motor	1
OO4	End Cap	4
OO5	Controller	1
OO6	Controller Bracket A	1
OO7	Controller Bracket B	1
OO8	AC Power Cable	1
OO9	Sensor Wire (L=410mm)	1
OIOR	Right Cover	1
OIOL	Left Cover	1
OII	Front Stabilizer	1
OI2	Rear Stabilizer	1
O13R	Right Crank	1
O13L	Left Crank	1
O14	Plastic Cap	2
O15	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x25mm	2
O16	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x15mm	6
O17	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x12mm	6
O18	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x40mm	2

Part #	Description	Q'ty
O19	Nylon Nut M6	2
O20	Magnet	1
O21	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M4x20mm	11
O22R	Right Pedal	1
O22L	Left Pedal	1
O23R	Right Handle	1
O23L	Left Handle	1
O24	Non-slip Mat	1
O25	Washer Ø18xØ8x1.5T	8
O26	Power Socket	1
O27	Sensor Board	1
O28	Combination (Phil/Slot) Pan Head Screw M3x4	2
O29	C ring Ø8	2
O30	Ferrite Ring Ø28xØ15x13	1
O31	Spring Washer Ø8	2
O32	Ground Wire (L=300mm)	1
O33	Ferrite Core Ring Clip	1
O34	Cover Cap	2
O35	Spring Spiral Cable	1

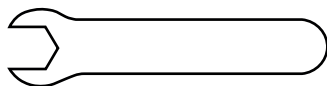
Hardwarelijst & gereedschappen



(16) Hexagon Socket
Truss Head Bolt
6 PCS



(25) Washer
6 PCS



Wrench
1 PC



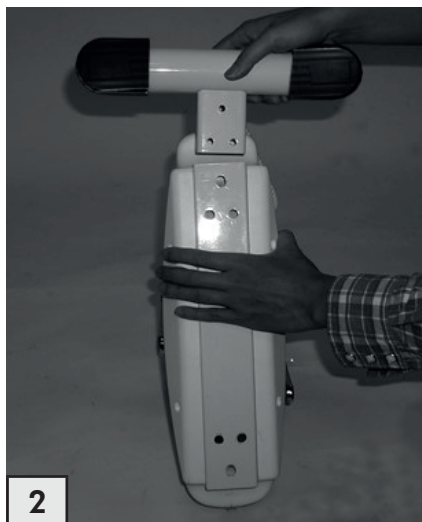
Allen Wrench
1 PC

Montage-instructies

1. Schuif de Controller (5) op de Controller Beugel A (6).



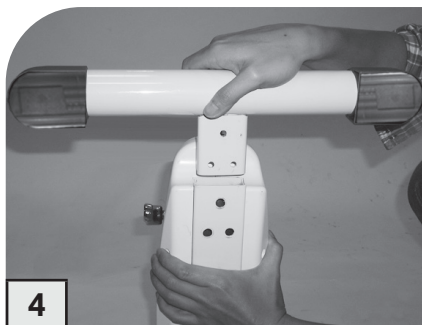
2. Houd de eenheid rechtop. De kant van de controller (5) moet naar boven wijzen en de kant van de stroomaansluiting (26) moet naar beneden wijzen. Steek de voorste stabilisator (11) in het hoofdframe (1).



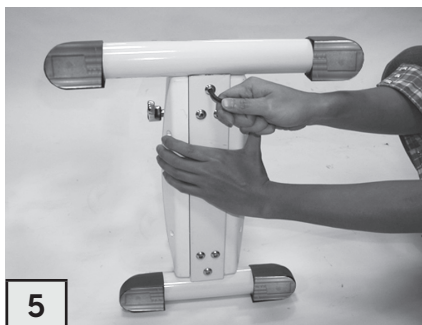
3. Bevestig de voorste stabilisator (11) aan het hoofdframe (1) met drie zeskantige inbusschroeven met bolhoofd (16) en drie ringetjes (25). Draai de schroeven vast met de meegeleverde inbussleutel.



4. Steek de achterste stabilisator (12) in het hoofdframe (1).



5. Bevestig de achterste stabilisator (12) aan het hoofdframe (1) met drie zeskantige inbusschroeven met bolhoofd (16) en drie ringetjes (25). Draai de schroeven vast met de meegeleverde inbussleutel.



6. Sluit het linker pedaal (22L) aan op de linker crank (13L). Draai het in de crank-assemblage met de klok mee met de meegeleverde sleutel (zie figuren 6 en 6.1).

Sluit het rechter pedaal (22R) aan op de rechter crank (13R) door het met de klok mee te draaien.

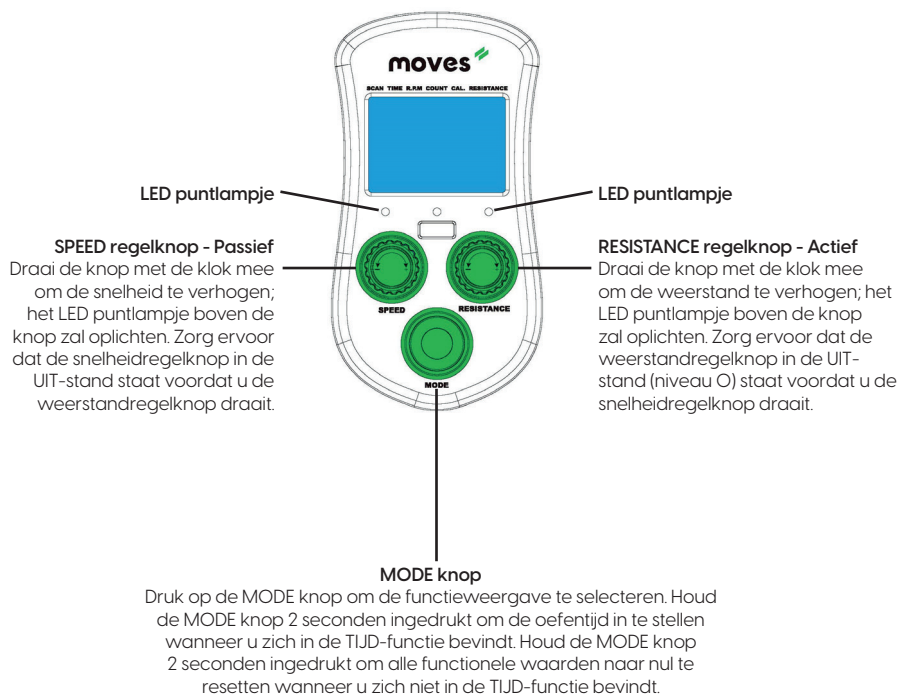
OPMERKING: de linker/rechter pedalen en linker/rechter cranks zijn gemarkeerd met "L" en "R" (links en rechts).



7. Steek het gespecificeerde uiteinde van de AC-stroomkabel (8) in de stroomaansluiting (26) op de machine.



Operating the controller



Hoe te gebruiken

Weergavefunctie

SCAN: Toont elke functie gedurende 6 seconden.

TIME: Toont de verstreken tijd of de resterende tijd van uw workout.

Oplopend:

Zonder de tijdwaarde in te stellen, kan de gebruiker de weerstandregelknop of snelheidregelknop met de klok mee draaien om te beginnen met oefenen. De tijd begint op te lopen van 0:00 tot 30:00 minuten in stappen van 1 seconde. Wanneer de tijd oploopt naar 29:55, zal de controller 5 seconden alarm slaan. Het STOP-teken verschijnt en knippert op het scherm van de controller. De gebruiker kan de weerstandregelknop of snelheidregelknop naar de uit-stand draaien om te stoppen met knipperen van het STOP-teken.

Aftellen:

De gebruiker kan de oefentijd instellen voordat de training begint. Druk op de MODE-knop om de TIJD-functie te selecteren, druk vervolgens 2 seconden op de MODE-knop. De TIJD zal knipperen, wat aangeeft dat u de oefentijd kunt instellen. Druk op de MODE-knop om de oefentijd in te stellen, met elke stap van 1 minuut. Het bereik van de ingestelde oefentijd is van 5:00 tot 30:00 minuten. Zodra u de oefentijd hebt ingesteld en de weerstandregelknop of snelheidregelknop met de klok mee draait om te beginnen met oefenen, begint de tijd af te tellen van de ingestelde oefentijd naar 0:00 in stappen van 1 seconde. Wanneer de ingestelde oefentijd aftelt naar 0:05, zal de controller 5 seconden alarm slaan. Het STOP-teken verschijnt en knippert op het scherm van de controller. De gebruiker kan de weerstandregelknop of snelheidregelknop naar de uit-stand draaien om te stoppen met knipperen van het STOP-teken.

RPM: Toont de huidige pedaalsnelheid in RPM (omwentelingen per minuut).

AANTAL: Telt elke pedaalomwenteling.

CALORIEËN: Schat het aantal calorieën dat tijdens de oefening is verbrand.

WEERSTAND: Bij gebruik van de OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in actieve modus kan de weerstand worden aangepast door de weerstandregelknop op de controller te draaien. Zorg ervoor dat de snelheidregelknop in de uit-stand staat voordat u de weerstandregelknop draait. De weerstandsniveaus variëren van 1 tot 5.

Als u langer dan 4 minuten stopt met oefenen, schakelt het apparaat over naar SLEEP-modus en zal het scherm van de controller uitschakelen. Druk op de MODE-knop om het weer te activeren.

Oefeningen

Hoe uw OxyCycle 3+ Pedal Exerciser te gebruiken

De OxyCycle 3+ Pedal Exerciser moet worden aangesloten op een stopcontact voordat u deze gebruikt.

Gebruik de OxyCycle 3+ Pedal Exerciser **NIET** zonder deze aan te sluiten, omdat dit de apparatuur kan beschadigen.

Bij gebruik van de OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in **actieve modus** kunt u beginnen met oefenen nadat u het gewenste weerstandsniveau hebt ingesteld door de **weerstandregelknop** te draaien. Zorg ervoor dat de snelheidregelknop in de uit-stand staat voordat u de weerstandregelknop draait. De weerstandsniveaus variëren van 1 tot 5.

Wanneer de weerstandregelknop is ingeschakeld, kan de OxyCycle 3+ Pedal Exerciser **alleen** worden gebruikt in actieve modus. Probeer de snelheidregelknop niet in te schakelen nadat u de weerstandregelknop hebt ingeschakeld, omdat de snelheidregelknop geen functie heeft in deze modus. Het STOP-teken zal knipperen op het scherm van de controller en een alarm zal 8 seconden afgaan. Draai zowel de weerstandregelknop als de snelheidregelknop naar de uit-stand. Nadat u het gewenste weerstandsniveau opnieuw hebt ingesteld met de weerstandregelknop, kunt u opnieuw beginnen met oefenen in actieve modus.

Bij gebruik van de OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in **passieve modus (met motorondersteuning)**, moet u de gewenste snelheid instellen met de **snelheidregelknop** en **deze snelheid volgen** om de beste resultaten te behalen. Zorg ervoor dat de weerstandregelknop in de uit-stand (niveau 0) staat voordat u de snelheidregelknop draait.

Wanneer de snelheidregelknop is ingeschakeld, kan de OxyCycle 3+ Pedal Exerciser alleen worden gebruikt in passieve modus. Probeer de weerstandregelknop niet in te schakelen nadat u de snelheidregelknop hebt ingeschakeld, omdat de weerstandregelknop geen functie heeft in deze modus. Het STOP-teken zal knipperen op het scherm van de controller en een alarm zal 8 seconden afgaan. Draai zowel de snelheidregelknop als de weerstandregelknop naar de uit-stand. Nadat u de snelheidregelknop opnieuw hebt ingeschakeld, kunt u weer beginnen.

Been Oefening

Plaats de OxyCycle 3+ Pedal Exerciser op een antislipmat en zit comfortabel in een stoel met het apparaat recht voor u. Het kniegewricht mag niet minder dan 90 graden gebogen zijn. Draag schoenen met rubberen zolen en pas de voetpedalriemen aan de juiste lengte aan. Blootsvoets gebruik van de OxyCycle 3+ Pedal Exerciser wordt niet aanbevolen.

WAARSCHUWING

Sta niet op de eenheid om te oefenen. Oefen alleen zittend. Zorg ervoor dat de stoel niet beweegt of draait. Zit niet in een stoel met wieltjes.



OPMERKING: Gebruik de voetpedalen voor beenoefeningen.

Arm Oefening

Plaats de OxyCycle 3+ Pedal Exerciser direct voor u op een tafelblad, met de meegeleverde antislipmat. Gebruik de handgrepen voor arm oefeningen.



OPMERKING: Gebruik de handgrepen voor armoefeningen.



Foutcodes

E1 foutcode: Dit duidt meestal op een communicatieprobleem tussen de controller en de stroomregelkaart. Controleer de spiraalkabel van de controller of de Verbindingsdraad tussen de controller en de stroomregelkaart om te zien of deze is gebroken of beschadigd. Als de spiraalkabel of Verbindingsdraad van de controller is gebroken of beschadigd, neem dan contact op met uw lokale klantenservice voor ondersteuning.

E2 foutcode: Dit duidt meestal op motoroverbelasting. Als de gebruiker probeert de pedalen te stoppen met draaien in **passieve modus**, wordt de overbelastingsbeveiliging ingeschakeld om de motor te stoppen (zodat de gebruiker zijn voeten kan terugtrekken). De motor wordt 2-3 seconden uitgeschakeld en schakelt daarna automatisch weer in. Als de motoroverbelasting aanhoudt (d.w.z. de motor schakelt herhaaldelijk uit en in) voor 10 keer, stopt de motor volledig met werken. Het STOP-teken zal knipperen op het scherm van de controller en een alarm zal 8 seconden afgaan. Draai de **snelheidregelknop** naar de uit-stand. Nadat u deze weer hebt ingeschakeld, zal de pedaaltrainer opnieuw starten.

E3 foutcode: Dit duidt meestal op een communicatieprobleem tussen de motor en de stroomregelkaart. Controleer of er losse of losgekoppelde sensordraden zijn tussen de motor en de stroomregelkaart. Trek de stekker uit en sluit de verbindingen opnieuw aan. Als de foutcode aanhoudt, neem dan contact op met uw lokale klantenservice voor ondersteuning.

E4 foutcode: Dit duidt meestal aan dat de gebruiker een kracht van meer dan 80 rpm op de pedalen of handgrepen uitoefent in **passieve modus (met motorondersteuning)**. Bij gebruik van de OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in **passieve modus**, moet u de gewenste snelheid instellen met de snelheidregelknop en **deze snelheid volgen** voor de beste resultaten. Als de gebruiker probeert een kracht van meer dan 80 rpm toe te passen, stopt de motor volledig met werken. Het STOP-teken zal knipperen op het scherm van de controller en een alarm zal 8 seconden afgaan. Draai de **snelheidregelknop** naar de uit-stand. Nadat u deze weer hebt ingeschakeld, zal de pedaaltrainer opnieuw starten.

Opwarm- en afkoelroutine

OPWARMEN is een belangrijk onderdeel van elke training. Het doel is om je lichaam voor te bereiden op de oefening en blessures te minimaliseren. Warm 2 tot 5 minuten op voordat je met aerobe oefeningen begint. Opwarmen bereidt je lichaam voor op intensievere oefeningen door je spieren op te warmen, ze te rekken en de bloedsomloop en hartslag te verhogen, waardoor meer zuurstof naar je spieren wordt vervoerd.

AFKOELEN aan het einde van je training, herhaal deze oefeningen om de spierpijn in vermoeide spieren te verminderen. Het doel van afkoelen is om het lichaam terug te brengen naar de rusttoestand aan het einde van elke oefensessie. Een goede afkoeling verlaagt langzaam je hartslag en laat het bloed weer terugstromen naar het hart vanuit de spieren.

HOOFDROLLEN

Draai je hoofd naar rechts, voel een rekking aan de linkerkant van je nek. Draai je hoofd terug, strek je kin naar het plafond en open je mond. Draai je hoofd naar links. Laat je hoofd naar je borst vallen.



SCHOUDELIFTEN

Til je rechter schouder naar je oor. Til je linker schouder op terwijl je je rechter schouder naar beneden laat.



ZIJREKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze omhoog totdat ze boven je hoofd zijn. Rek je rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond. Herhaal de beweging met je linkerarm.



QUADRICEPS REKKEN

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 seconden vast. Herhaal met de linker voet.



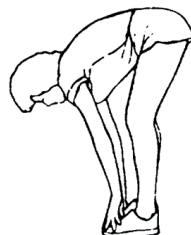
BINNENKANT BEENREK

Zit met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je lies. Duw voorzichtig je knieën naar de vloer. Houd 15 seconden vast.



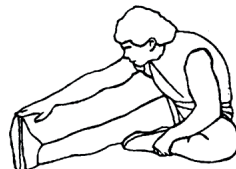
TENEN TIKKEN

Buig langzaam voorover vanuit je taille, laat je rug en schouders ontspannen terwijl je naar je tenen reikt. Rek zo ver mogelijk en houd 15 seconden vast.



HAMSTRING REKKEN

Strek je rechterbeen. Leg de voetzool van je linker voet tegen je rechter binnenbeen. Rek zo ver mogelijk naar je teen. Houd 15 seconden vast. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



KUIT/ACHILLEES REKKEN

Leun tegen een muur met je rechterbeen voor je linker en je armen vooruit. Houd je linkerbeen recht en de rechtersoet op de grond; buig dan je rechterbeen en leun naar voren door je heupen naar de muur te bewegen. Houd vast en herhaal aan de andere kant gedurende 15 seconden.



Español - índice

Precauciones de seguridad.....	50
Seguridad eléctrica.....	51
Vista explodida.....	52
Lista de piezas.....	53
Lista de herramientas y accesorios.....	53
Instrucciones de ensamblaje.....	54
Operación del controlador.....	56
Cómo usar.....	57
Ejercicios.....	57
Códigos de error.....	59
Rutina de calentamiento y enfriamiento.....	60

Precauciones de seguridad

Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar el equipo. Conserve este manual del propietario y guarde todos los recibos de transacción originales para futuras referencias.

- Consulte a su médico antes de comenzar su programa de ejercicios.
- Si experimenta alguna condición física irregular, como mareos, dolor severo en músculos o articulaciones, o dolor en el pecho, deje de hacer ejercicio y consulte a su médico de inmediato.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina mientras esté en uso.
- No use ropa suelta mientras hace ejercicio.
- Mantenga una distancia de seguridad mínima durante el uso.
- No opere el equipo de ejercicio si está dañado.
- Monte el Ejercitador de Pedales según las instrucciones de ensamblaje y coloque la unidad en una superficie plana, estable y antideslizante.
- Realice de 3 a 5 minutos de calentamiento y estiramiento antes de comenzar su ejercicio.
- Cada ejercicio debe realizarse de manera controlada. Siempre comience a hacer ejercicio lentamente.
- Nunca haga ejercicio hasta el agotamiento.
- No se suba al Ejercitador de Pedales.
- El Ejercitador de Pedales está diseñado para uso doméstico.
- Los usuarios deben tener un control completo de sus músculos para operar esta unidad. Puede que no sea adecuado para personas que sean cuadripléjicas o parapléjicas. Consulte a su médico o profesional de salud.
- El equipo de ejercicio debe inspeccionarse regularmente para el mantenimiento de piezas sueltas o rotas.
- Haga que un técnico de servicio calificado revise la unidad. No intente reparar la unidad usted mismo.

Precauciones de almacenamiento:

No almacene la unidad en un lugar donde esté expuesta a temperaturas altas o bajas. No exponga a la luz solar directa durante períodos prolongados. No almacene la unidad en un área húmeda o polvorienta.



Seguridad eléctrica

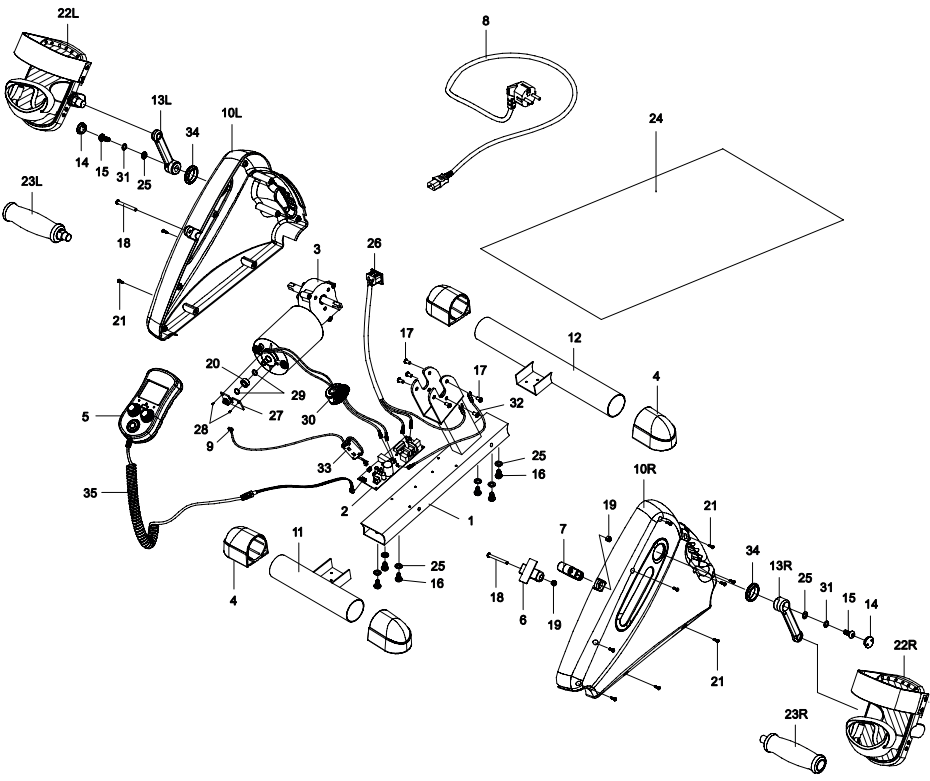
Cuando use un aparato eléctrico, siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluidas las siguientes:

Lea todas las instrucciones antes de usar esta unidad.

ADVERTENCIA - Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones a personas:

- Un aparato nunca debe dejarse desatendido cuando esté enchufado. Desenchufe de la toma cuando no esté en uso y antes de poner o quitar partes.
- No opere bajo una manta o almohada. Puede ocurrir un calentamiento excesivo y causar incendio, descarga eléctrica o lesiones a personas.
- Se requiere supervisión cercana cuando esta unidad sea usada por o cerca de niños, personas con discapacidades físicas o personas con movilidad reducida.
- Use esta unidad solo para el uso previsto, como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca opere esta unidad si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado o si se ha caído en agua. Lleve el aparato a un centro de servicio para su inspección y reparación.
- No lleve este aparato por el cable de suministro ni use el cable como asa.
- Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
- Nunca opere la unidad con las aberturas de ventilación bloqueadas; mantenga las aberturas libres de pelusa.
- Nunca deje caer ni inserte objetos en las aberturas.
- No use en exteriores.
- No opere donde se estén usando productos en aerosol (spray) o donde se esté administrando oxígeno.
- Para desconectar, gire los controles de velocidad y resistencia a la posición de apagado, luego retire el enchufe de la toma de corriente.
- Siempre desenchufe este aparato de la toma de corriente inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo.
- Solo para uso doméstico.
- Requisito de energía: 110 V - 230 V CA

Vista explodida



Lista de piezas

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
OO1	Main Frame 400x320x279	1	O19	Nylon Nut M6	2
OO2	Power Control Board	1	O20	Magnet	1
OO3	Motor	1	O21	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M4x20mm	11
OO4	End Cap	4	O22R	Right Pedal	1
OO5	Controller	1	O22L	Left Pedal	1
OO6	Controller Bracket A	1	O23R	Right Handle	1
OO7	Controller Bracket B	1	O23L	Left Handle	1
OO8	AC Power Cable	1	O24	Non-slip Mat	1
OO9	Sensor Wire (L=410mm)	1	O25	Washer Ø18xØ8x1.5T	8
O10R	Right Cover	1	O26	Power Socket	1
O10L	Left Cover	1	O27	Sensor Board	1
O11	Front Stabilizer	1	O28	Combination (Phil/Slot) Pan Head Screw M3x4	2
O12	Rear Stabilizer	1	O29	C ring Ø8	2
O13R	Right Crank	1	O30	Ferrite Ring Ø28xØ15x13	1
O13L	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8	2
O14	Plastic Cap	2	O32	Ground Wire (L=300mm)	1
O15	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x25mm	2	O33	Ferrite Core Ring Clip	1
O16	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x15mm	6	O34	Cover Cap	2
O17	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x12mm	6	O35	Spring Spiral Cable	1
O18	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x40mm	2			

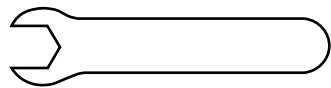
Lista de herramientas y accesorios



(16) Hexagon Socket
Truss Head Bolt
6 PCS



(25) Washer
6 PCS



Wrench
1 PC



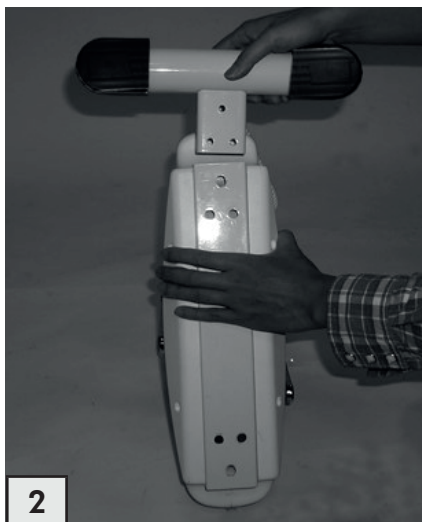
Allen Wrench
1 PC

Instrucciones de ensamblaje

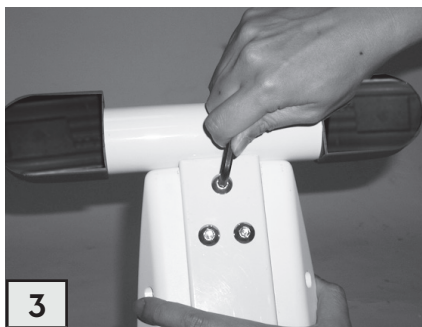
1. Deslice el Controlador (5) sobre el Soporte del Controlador A (6).



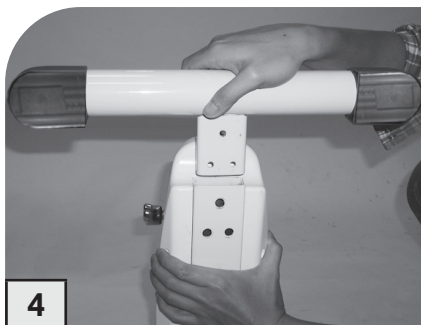
2. Sostenga la unidad en posición vertical, con el lado del controlador (5) hacia arriba y el lado del enchufe de alimentación (26) hacia abajo. Inserte el estabilizador frontal (11) en el marco principal (1).



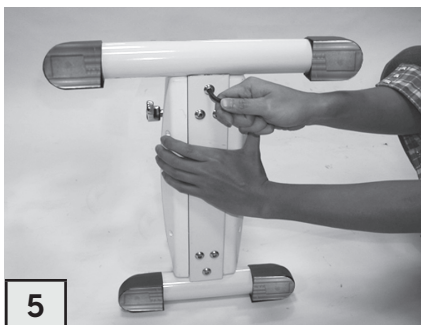
3. Fije el estabilizador frontal (11) al marco principal (1) con tres tornillos de cabeza hexagonal con orificio (16) y tres arandelas (25). Apriete los tornillos con la llave allen proporcionada.



4. Inserte el estabilizador trasero (12) en el marco principal (1).



5. Fije el estabilizador trasero (12) al marco principal (1) con tres tornillos de cabeza hexagonal con orificio (16) y tres arandelas (25). Apriete los tornillos con la llave allen proporcionada.



6. Conecte el pedal izquierdo (22L) al conjunto del manivela izquierdo (13L). Enrosque el pedal en el conjunto de la manivela en dirección antihoraria utilizando la llave proporcionada (consulte las figuras 6 y 6.1).

Conecte el pedal derecho (22R) al conjunto del manivela derecho (13R) enroscándolo en dirección horaria.

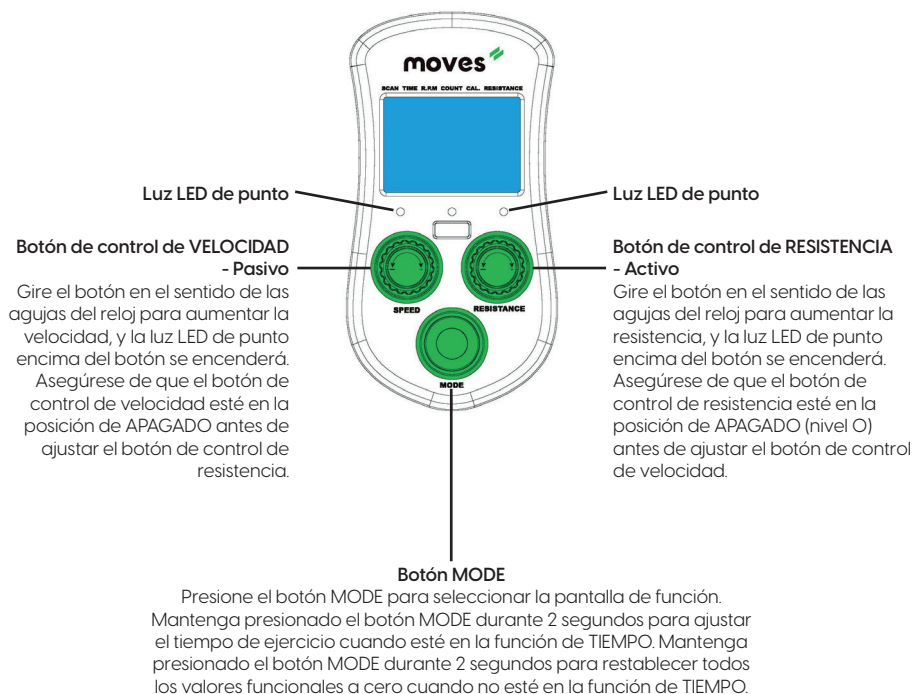
NOTA: los pedales izquierdo/derecho y las manivelas izquierdo/derecho están marcados con "L" y "R" (izquierda y derecha).



7. Conecte el extremo especificado del cable de alimentación AC (8) en el enchufe de alimentación (26) de la máquina.



Operación del controlador



Cómo usar

Función de pantalla

SCAN: Muestra cada función durante 6 segundos.

TIEMPO: Muestra el tiempo transcurrido o el tiempo restante en su entrenamiento.

Contar hacia arriba:

Sin establecer el valor de tiempo, el usuario puede girar el botón de control de resistencia o el botón de control de velocidad en el sentido de las agujas del reloj para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo comenzará a contar desde 0:00 hasta 30:00 minutos en incrementos de 1 segundo. Cuando el tiempo llegue a 29:55, el controlador emitirá una alarma durante 5 segundos. La señal de DETENER aparecerá y parpadeará en la pantalla del controlador. El usuario puede girar el botón de control de resistencia o el botón de control de velocidad a la posición de apagado para detener el parpadeo de la señal de DETENER.

Contar hacia abajo:

El usuario puede establecer el tiempo de ejercicio antes de comenzar. Presione el botón MODE para seleccionar la función TIEMPO, luego mantenga presionado el botón MODE durante 2 segundos. El TIEMPO comenzará a parpadear, indicando que puede establecer el tiempo de ejercicio. Presione el botón MODE para ajustar el tiempo de ejercicio, con cada incremento siendo de 1 minuto. El rango del tiempo de ejercicio establecido es de 5:00 a 30:00 minutos. Una vez que haya establecido el tiempo de ejercicio y gire el botón de control de resistencia o el botón de control de velocidad en el sentido de las agujas del reloj para comenzar a hacer ejercicio, el tiempo comenzará a contar hacia atrás desde el tiempo de ejercicio establecido hasta 0:00 en incrementos de 1 segundo. Cuando el tiempo de ejercicio establecido llegue a 0:05, el controlador emitirá una alarma durante 5 segundos. La señal de DETENER aparecerá y parpadeará en la pantalla del controlador. El usuario puede girar el botón de control de resistencia o el botón de control de velocidad a la posición de apagado para detener el parpadeo de la señal de DETENER.

RPM: Muestra las RPM actuales del pedal (Revoluciones por Minuto).

CONTEO: Cuenta una por cada revolución del pedal.

CALORÍAS: Estima las calorías quemadas durante el ejercicio.

RESISTENCIA: Cuando se usa el Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+ en modo activo, la resistencia se puede ajustar girando el botón de control de resistencia en el controlador. Asegúrese de que el botón de control de velocidad esté en la posición de apagado antes de ajustar el botón de control de resistencia. Los niveles de resistencia van del 1 al 5.

Si deja de hacer ejercicio durante más de 4 minutos, el aparato pasará al modo SUEÑO, y la pantalla del controlador se apagará. Presionar el botón MODE lo despertará.

Ejercicios

Cómo usar su Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+.

El Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+ debe estar enchufado a una toma de corriente antes de usarlo. NO use el Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+ sin enchufarlo, ya que esto dañará el equipo.

Al usar el Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+ en **modo activo**, puede comenzar a hacer ejercicio después de establecer el nivel de resistencia deseado girando el **botón de control de resistencia**. Asegúrese de que el botón de control de velocidad esté en la posición de apagado antes de ajustar el botón de control de resistencia. Los niveles de resistencia van del 1 al 5.

Cuando el botón de control de resistencia esté encendido, el Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+ solo se puede usar en modo activo. No intente encender el botón de control de velocidad después de haber encendido el botón de control de resistencia, ya que el botón de control de velocidad no tiene ninguna función en este modo. La señal de DETENER parpadeará en la pantalla del controlador y sonará una alarma durante 8 segundos. Por favor, gire tanto el botón de control de resistencia como el botón de control de velocidad a la posición de apagado. Después de ajustar nuevamente el nivel de resistencia deseado usando el botón de control de resistencia, puede comenzar a hacer ejercicio en modo activo nuevamente.

Cuando use el Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+ en **modo pasivo (con asistencia del motor)**, debe ajustar la velocidad deseada usando el **botón de control de velocidad** y **seguir esa velocidad** para obtener los mejores resultados. Asegúrese de que el botón de control de resistencia esté en la posición de apagado (nivel 0) antes de ajustar el botón de control de velocidad.

Cuando el botón de control de velocidad esté encendido, el Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+ solo se puede usar en modo pasivo. No intente encender el botón de control de resistencia después de haber encendido el botón de control de velocidad, ya que el botón de control de resistencia no tiene ninguna función en este modo. La señal de DETENER parpadeará en la pantalla del controlador y sonará una alarma durante 8 segundos. Por favor, gire tanto el botón de control de velocidad como el botón de control de resistencia a la posición de apagado. Después de volver a encender el botón de control de velocidad, puede comenzar nuevamente.

Ejercicio de piernas

Coloque el Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+ sobre una alfombrilla antideslizante y siéntese cómodamente en una silla con el dispositivo directamente frente a usted. La articulación de la rodilla no debe estar flexionada a menos de 90 grados. Use zapatos con suela de goma y ajuste las correas de los pedales a la longitud adecuada. No se recomienda usar el Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+ descalzo.

ADVERTENCIA

No se suba a la unidad para hacer ejercicio. Haga ejercicio únicamente en una posición sentada. Asegúrese de que el asiento no se mueva ni gire. No se sienta en una silla con ruedas.



NOTA: Use los pedales para ejercicios de piernas.

Ejercicio de brazos

Coloque el Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+ directamente frente a usted sobre una mesa, utilizando la alfombrilla antideslizante incluida. Use las empuñaduras para ejercicios de brazos.



NOTA: Use las empuñaduras para ejercicios de brazos.



Códigos de error

Código de error **E1**: Esto generalmente indica un problema de comunicación entre el controlador y la placa de control de energía. Verifique el cable espiral de resorte del controlador o el cable de conexión entre el controlador y la placa de control de energía para ver si está roto o dañado. Si el cable espiral de resorte del controlador o el cable de conexión está roto o dañado, comuníquese con el servicio de atención al cliente local para obtener soporte.

Código de error **E2**: Esto generalmente indica protección contra sobrecarga del motor. Si el usuario intenta detener los pedales de girar en **modo pasivo**, el circuito de protección contra sobrecarga se activará para detener el motor (permitiendo al usuario retirar sus pies). El motor se apagará durante 2-3 segundos y luego se encenderá automáticamente de nuevo. Si la situación de sobrecarga del motor persiste (es decir, el motor se apaga y enciende repetidamente) durante 10 veces, el motor dejará de funcionar completamente. La señal de DETENER parpadeará en la pantalla del controlador y sonará una alarma durante 8 segundos. Por favor, gire el **botón de control de velocidad** a la posición de apagado. Después de volver a encenderlo, el ejercitador de pedales comenzará de nuevo.

Código de error **E3**: Esto generalmente indica un problema de comunicación entre el motor y la placa de control de energía. Verifique si hay cables de sensor sueltos o desconectados entre el motor y la placa de control de energía. Desenchufe y vuelva a conectar las conexiones. Si el código de error persiste, comuníquese con el servicio de atención al cliente local para obtener soporte.

Código de error **E4**: Esto generalmente indica que el usuario está aplicando una fuerza superior a 80 rpm en los pedales o manijas en **modo pasivo (con asistencia del motor)**. Al usar el Ejercitador de Pedales OxyCycle 3+ en **modo pasivo**, debe ajustar la velocidad deseada utilizando el botón de control de velocidad y **seguir esa velocidad** para obtener los mejores resultados. Si el usuario intenta aplicar una fuerza superior a 80 rpm, el motor dejará de funcionar completamente. La señal de DETENER parpadeará en la pantalla del controlador y sonará una alarma durante 8 segundos. Por favor, gire el **botón de control de velocidad** a la posición de apagado. Después de volver a encenderlo, el ejercitador de pedales comenzará de nuevo.

Rutina de calentamiento y enfriamiento

CALENTAMIENTO es una parte importante de cualquier entrenamiento. Su propósito es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar lesiones. Caliente durante dos a cinco minutos antes de realizar ejercicios aeróbicos. El calentamiento debe preparar su cuerpo para ejercicios más intensos, calentando los músculos, estirándolos y aumentando la circulación y la frecuencia del pulso, lo que proporciona más oxígeno a sus músculos.

ENFRIAMIENTO Al final de su entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos fatigados. El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente la frecuencia cardíaca y permite que la sangre regrese al corazón desde los músculos.

ROTACIONES DE CABEZA

Gire la cabeza hacia la derecha, sintiendo una sensación de estiramiento en el lado izquierdo de su cuello. Gire la cabeza hacia atrás, estirando el mentón hacia el techo y abriendo la boca. Gire la cabeza hacia la izquierda. Deje caer la cabeza hacia el pecho.



LEVANTAMIENTOS DE HOMBROS

Levante el hombro derecho hacia la oreja. Levante el hombro izquierdo mientras baja el hombro derecho.



ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra los brazos hacia los lados y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance con el brazo derecho lo más lejos posible hacia el techo. Repita la acción con el brazo izquierdo.



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano contra una pared para mantener el equilibrio, alcance detrás de usted y tire del pie derecho hacia arriba. Acérquese lo más posible a los glúteos. Mantenga la posición durante 15 conteos. Repita con el pie izquierdo.



ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS INTERNOS DEL MUSLO

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acérquese lo más posible a la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 conteos.



TOQUES DE DEDOS DEL PIE

Inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras estira hacia los dedos de los pies. Alcance lo más lejos posible y mantenga la posición durante 15 conteos.



ESTIRAMIENTOS DE ISQUIOTIBIALES

Extienda la pierna derecha. Coloque la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estire hacia el dedo del pie lo más lejos posible. Mantenga la posición durante 15 conteos. Relájese y luego repita con la pierna izquierda.



ESTIRAMIENTO DE CALF/ACHILLES

Apóyese contra una pared con la pierna derecha delante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna izquierda recta y el pie derecho en el suelo; luego doble la pierna derecha e inclínese hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared. Mantenga la posición y luego repita en el otro lado durante 15 conteos.



Italiano - Indice

Precauzioni di sicurezza	62
Sicurezza elettrica.....	63
Vista esplosa	64
Elenco dei pezzi.....	65
Elenco dei materiali e strumenti.....	65
Istruzioni di montaggio	66
Utilizzo del controller.....	68
Come utilizzare	69
Esercizi	69
Codici di errore	71
Routine di riscaldamento e defaticamento	72

Precauzioni di sicurezza

Leggi attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'apparecchio. Conserva questo manuale dell'utente e tieni tutti i ricevuti delle transazioni originali per riferimenti futuri.

- Consulta il tuo medico prima di iniziare il programma di esercizi.
- Se avverti condizioni fisiche irregolari come vertigini, dolore muscolare o articolare grave o dolore al petto, interrompi l'esercizio e consulta immediatamente il tuo medico.
- Tieni bambini e animali domestici lontani dalla macchina mentre è in uso.
- Non indossare abiti larghi durante l'esercizio.
- Mantieni una distanza di sicurezza minima durante il funzionamento.
- Non utilizzare l'attrezzatura per esercizi se è danneggiata.
- Monta il Pedal Exerciser come indicato nelle Istruzioni di Montaggio e posiziona l'unità su una superficie piana, stabile e antiscivolo.
- Effettua 3-5 minuti di riscaldamento e stretching prima di iniziare l'esercizio.
- Ogni esercizio deve essere eseguito in modo controllato. Inizia sempre l'esercizio lentamente.
- Non esercitarti fino all'esaurimento.
- Non stare in piedi sul Pedal Exerciser.
- Il Pedal Exerciser è progettato come un dispositivo per esercizi domestici.
- Gli utenti devono avere il pieno controllo dei propri muscoli per utilizzare questa unità. Potrebbe non essere adatto per persone che sono quadriplegiche o paraplegiche. Consulta il tuo medico.
- L'attrezzatura per esercizi deve essere ispezionata regolarmente per la manutenzione di parti allentate o rotte.
- Fai riparare l'unità da un tecnico qualificato. Non tentare di riparare l'unità da solo.

Precauzioni per la conservazione:

Non conservare l'unità in luoghi soggetti a temperature elevate o basse. Non esporre alla luce solare diretta per periodi prolungati. Non conservare l'unità in un'area umida o polverosa.



Sicurezza elettrica

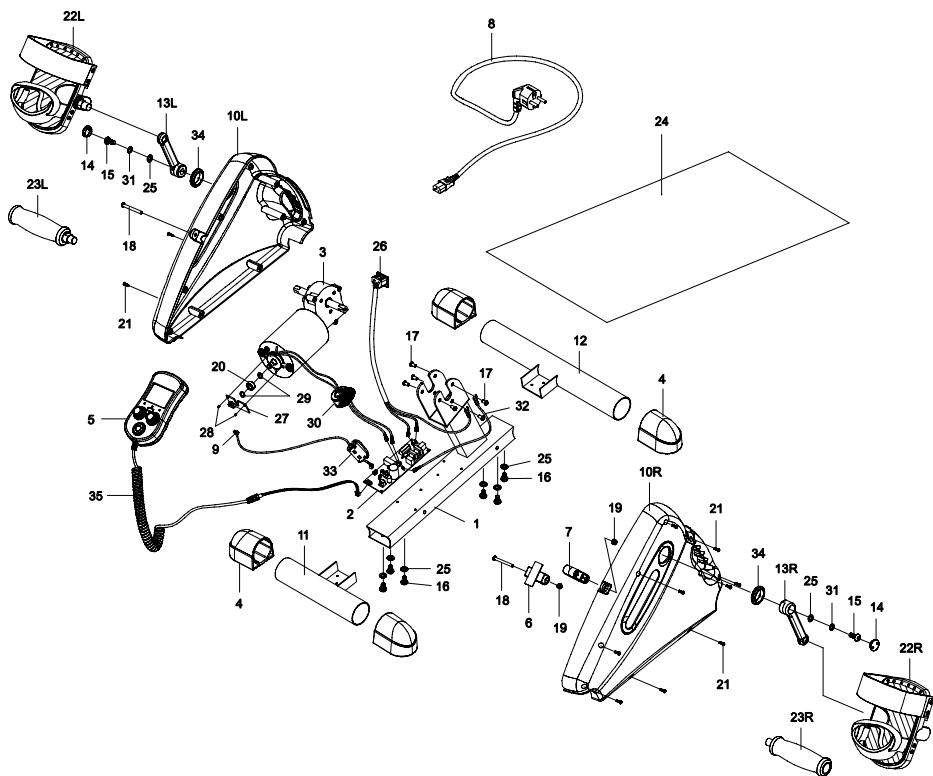
Quando utilizzi un apparecchio elettrico, devono sempre essere seguite precauzioni di base, inclusi i seguenti:

Leggi tutte le istruzioni prima di utilizzare l'unità.

ATTENZIONE - Per ridurre il rischio di scottature, incendio, scosse elettriche o lesioni alle persone:

- Un apparecchio non dovrebbe mai essere lasciato incustodito quando è collegato. Scollegare dalla presa quando non è in uso e prima di montare o rimuovere le parti.
- Non operare sotto una coperta o un cuscino. Potrebbe verificarsi un surriscaldamento e causare incendio, scosse elettriche o lesioni alle persone.
- È necessaria una supervisione attenta quando l'unità è utilizzata da o vicino a bambini, persone con disabilità fisiche o persone disabili.
- Utilizza l'unità solo per l'uso previsto come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- Non utilizzare mai l'unità se ha un cavo o una spina danneggiati, se non funziona correttamente, se è stata fatta cadere o danneggiata o se è stata immersa in acqua. Restituisci l'apparecchio a un centro di assistenza per l'ispezione e la riparazione.
- Non trasportare questo apparecchio per il cavo di alimentazione o utilizzare il cavo come manico.
- Tieni il cavo lontano da superfici calde.
- Non utilizzare mai l'unità con le aperture d'aria bloccate; mantieni le aperture d'aria libere da lanugine.
- Non far cadere o inserire oggetti in nessuna apertura.
- Non utilizzare all'aperto.
- Non utilizzare dove vengono utilizzati prodotti aerosol (spray) o dove viene somministrato ossigeno.
- Per scollegare, ruota i pulsanti di velocità e resistenza nella posizione di spegnimento, quindi rimuovi la spina dalla presa.
- Scollega sempre questo apparecchio dalla presa elettrica immediatamente dopo l'uso e prima della pulizia.
- Solo per uso domestico.
- Requisito di alimentazione: 110 V - 230 V CA

Vista esplosa



Elenco dei componenti

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
OO1	Main Frame 400x320x279	1	O19	Nylon Nut M6	2
OO2	Power Control Board	1	O20	Magnet	1
OO3	Motor	1	O21	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M4x20mm	11
OO4	End Cap	4	O22R	Right Pedal	1
OO5	Controller	1	O22L	Left Pedal	1
OO6	Controller Bracket A	1	O23R	Right Handle	1
OO7	Controller Bracket B	1	O23L	Left Handle	1
OO8	AC Power Cable	1	O24	Non-slip Mat	1
OO9	Sensor Wire (L=410mm)	1	O25	Washer Ø18xØ8x1.5T	8
O10R	Right Cover	1	O26	Power Socket	1
O10L	Left Cover	1	O27	Sensor Board	1
O11	Front Stabilizer	1	O28	Combination (Phil/Slot) Pan Head Screw M3x4	2
O12	Rear Stabilizer	1	O29	C ring Ø8	2
O13R	Right Crank	1	O30	Ferrite Ring Ø28xØ15x13	1
O13L	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8	2
O14	Plastic Cap	2	O32	Ground Wire (L=300mm)	1
O15	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x25mm	2	O33	Ferrite Core Ring Clip	1
O16	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x15mm	6	O34	Cover Cap	2
O17	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x12mm	6	O35	Spring Spiral Cable	1
O18	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x40mm	2			

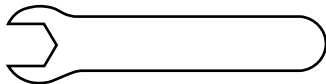
Elenco dell'hardware e strumenti



(16) Hexagon Socket
Truss Head Bolt
6 PCS



(25) Washer
6 PCS



Wrench
1 PC



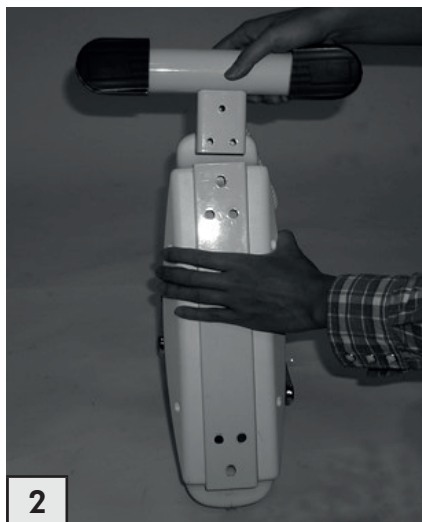
Allen Wrench
1 PC

Istruzioni di montaggio

1. Fai scorrere il Controller (5) sulla staffa del Controller A (6).



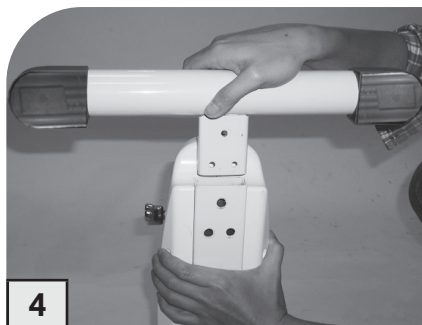
2. Tieni l'unità in posizione verticale. Il lato del controller (5) deve essere rivolto verso l'alto e la presa di corrente (26) deve essere rivolta verso il basso. Inserisci lo stabilizzatore anteriore (11) nel telaio principale (1).



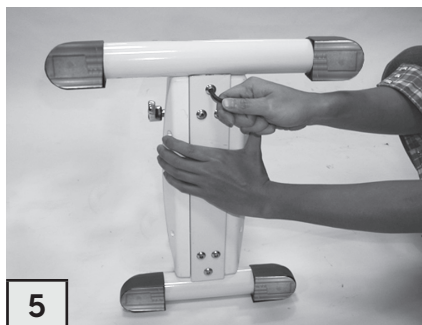
3. Fissa lo stabilizzatore anteriore (11) al telaio principale (1) con tre bulloni a testa truss con presa esagonale (16) e tre rondelle (25). Stringi i bulloni con la chiave a brugola fornita.



4. Inserisci lo stabilizzatore posteriore (12) nel telaio principale (1).



5. Fissa lo stabilizzatore posteriore (12) al telaio principale (1) con tre bulloni a testa truss con presa esagonale (16) e tre rondelle (25). Stringi i bulloni con la chiave a brugola fornita.



6. Collega il pedale sinistro (22L) all'assemblaggio della pedivella sinistra (13L). Avvitalo nell'assemblaggio della pedivella in senso antiorario utilizzando la chiave fornita (vedi figure 6 e 6.1).

Collega il pedale destro (22R) all'assemblaggio della pedivella destra (13R) avvitandolo in senso orario.

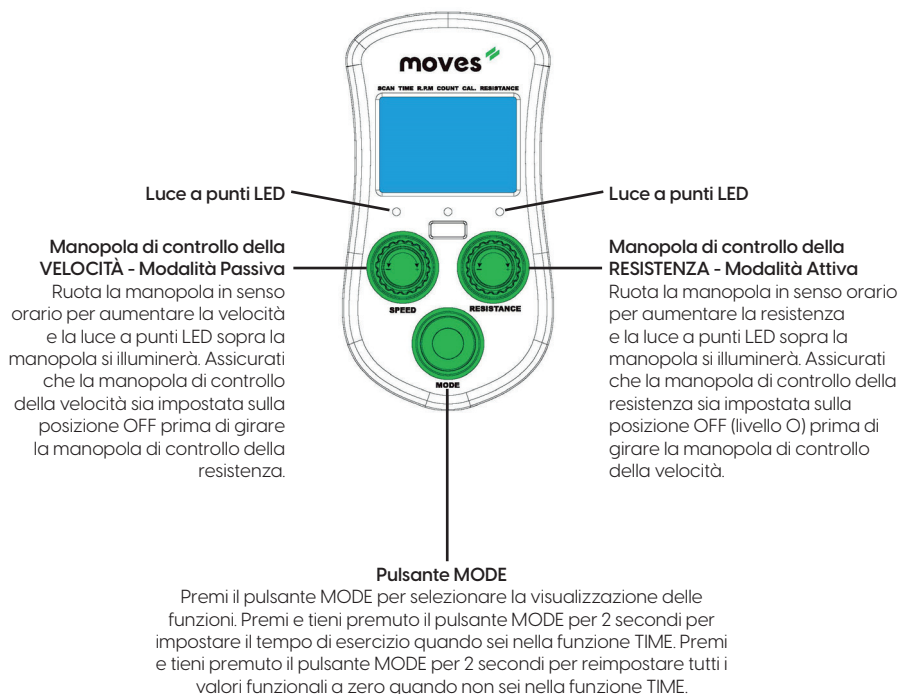
NOTA: i pedali sinistro/destro e le pedivelle sinistro/destro sono contrassegnati con "L" e "R" (sinistra e destra).



7. Collega l'estremità specificata del cavo di alimentazione AC (8) alla presa di corrente (26) sulla macchina.



Operare il controller



Como usare

Funzione display

SCAN: Visualizza ciascuna funzione per 6 secondi.

TIME: Visualizza il tempo trascorso o il tempo rimanente del tuo allenamento.

Conteggio crescente:

Senza impostare il valore del tempo, l'utente può ruotare la manopola di controllo della resistenza o la manopola di controllo della velocità in senso orario per iniziare l'esercizio. Il tempo inizia a contare da 0:00 a 30:00 minuti in incrementi di 1 secondo. Quando il tempo raggiunge 29:55, il controller emetterà un allarme per 5 secondi. Il segnale STOP apparirà e lampeggerà sullo schermo del controller. L'utente può ruotare la manopola di controllo della resistenza o la manopola di controllo della velocità in posizione off per fermare il lampeggio del segnale STOP.

Conteggio decrescente:

L'utente può impostare il tempo di esercizio prima dell'allenamento. Premi il pulsante MODE per selezionare la funzione TIME, quindi tieni premuto il pulsante MODE per 2 secondi. Il tempo lampeggerà, indicando che puoi impostare il tempo di esercizio. Premi il pulsante MODE per impostare il tempo di esercizio, con ogni incremento di 1 minuto. L'intervallo di tempo impostato varia da 5:00 a 30:00 minuti. Una volta impostato il tempo di esercizio e ruotata la manopola di controllo della resistenza o la manopola di controllo della velocità in senso orario per iniziare l'esercizio, il tempo inizierà a contare all'indietro dal tempo impostato a 0:00 con incrementi di 1 secondo. Quando il tempo impostato raggiunge 0:05, il controller emetterà un allarme per 5 secondi. Il segnale STOP apparirà e lampeggerà sullo schermo del controller. L'utente può ruotare la manopola di controllo della resistenza o la manopola di controllo della velocità in posizione off per fermare il lampeggio del segnale STOP.

RPM: Visualizza l'attuale RPM (Rivoluzioni per Minuto) dei pedali.

COUNT: Conta uno per ogni rivoluzione del pedale.

CALORIES: Stima le calorie bruciate durante l'esercizio.

RESISTANCE: Quando si utilizza l'OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in modalità attiva, la resistenza può essere regolata ruotando la manopola di controllo della resistenza sul controller. Assicurati che la manopola di controllo della velocità sia impostata in posizione off prima di ruotare la manopola di controllo della resistenza. I livelli di resistenza variano da 1 a 5.

Se interrompi l'esercizio per più di 4 minuti, il dispositivo passerà alla modalità SLEEP e lo schermo del controller si spegnerà. Premendo il pulsante MODE si riattiverà.

Esercizi

Come utilizzare il tuo OxyCycle 3+ Pedal Exerciser

L'OxyCycle 3+ Pedal Exerciser deve essere collegato a una presa elettrica prima dell'uso. **NON** utilizzare l'OxyCycle 3+ Pedal Exerciser senza collegarlo, poiché ciò danneggerebbe l'attrezzatura.

Quando si utilizza l'OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in **modalità attiva**, puoi iniziare l'esercizio dopo aver impostato il livello di resistenza desiderato ruotando la **manopola di controllo della resistenza**. Assicurati che la manopola di controllo della velocità sia impostata in posizione off prima di ruotare la manopola di controllo della resistenza. I livelli di resistenza variano da 1 a 5.

Quando la manopola di controllo della resistenza è attivata, l'OxyCycle 3+ Pedal Exerciser può essere utilizzato solo in modalità attiva. Non tentare di accendere la manopola di controllo della velocità dopo aver acceso la manopola di controllo della resistenza, poiché la manopola di controllo della velocità non ha alcuna funzione in questa modalità. Il segnale STOP lampeggerà sullo schermo del controller e un allarme suonerà per 8 secondi. Si prega di girare entrambe le manopole, quella della resistenza e quella della velocità, in posizione off. Dopo aver impostato nuovamente il livello di resistenza desiderato utilizzando la manopola di controllo della resistenza, puoi iniziare di nuovo l'esercizio in modalità attiva.

Quando si utilizza l'OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in **modalità passiva (con assistenza del motore)**, dovresti impostare la velocità desiderata utilizzando la **manopola di controllo della velocità** e **seguendo quella velocità** per ottenere i migliori risultati. Assicurati che la manopola di controllo della resistenza sia impostata in posizione off (livello 0) prima di ruotare la manopola di controllo della velocità.

Quando la manopola di controllo della velocità è attivata, l'OxyCycle 3+ Pedal Exerciser può essere utilizzato solo in modalità passiva. Non tentare di accendere la manopola di controllo della resistenza dopo aver acceso la manopola di controllo della velocità, poiché la manopola di controllo della resistenza non ha alcuna funzione in questa modalità. Il segnale STOP lampeggerà sullo schermo del controller e un allarme suonerà per 8 secondi. Si prega di girare entrambe le manopole, quella della velocità e quella della resistenza, in posizione off. Dopo aver riaccessato la manopola di controllo della velocità, puoi ricominciare.

Esercizio delle gambe

Posiziona l'OxyCycle 3+ Pedal Exerciser su un tappetino antiscivolo e siediti comodamente su una sedia con il dispositivo direttamente davanti a te. L'articolazione del ginocchio non deve essere flessa a meno di 90 gradi. Indossa scarpe con suola in gomma e regola le cinghie dei pedali alla lunghezza corretta. Non è consigliato utilizzare l'OxyCycle 3+ Pedal Exerciser a piedi nudi.

ATTENZIONE

Non stare in piedi sull'unità per esercitarti. Esercitati solo in posizione seduta. Assicurati che la sedia non si muova o ruoti. Non sederti su una sedia con ruote.



NOTA: Usa i pedali per gli esercizi delle gambe.

Esercizio delle braccia

Posiziona l'OxyCycle 3+ Pedal Exerciser direttamente davanti a te su un tavolo, utilizzando il tappetino antiscivolo incluso. Usa le impugnature per gli esercizi delle braccia.



NOTA: Usa le impugnature per gli esercizi delle braccia.



Codici di errore

Codice di errore **E1**: Questo solitamente indica un problema di comunicazione tra il controller e la scheda di controllo dell'alimentazione. Controlla il cavo a spirale del controller o il filo di collegamento tra il controller e la scheda di controllo dell'alimentazione per vedere se è rotto o danneggiato. Se il cavo a spirale del controller o il filo di collegamento è rotto o danneggiato, contatta il servizio clienti locale per assistenza.

Codice di errore **E2**: Questo solitamente indica una protezione da sovraccarico del motore. Se l'utente tenta di fermare i pedali dallo spinnamento in **modalità passiva**, il circuito di protezione da sovraccarico si attiverà per fermare il motore (consentendo all'utente di ritirare i piedi). Il motore si spegnerà per 2-3 secondi e poi si riaccenderà automaticamente. Se la situazione di sovraccarico del motore persiste (ovvero, il motore si spegne e si riaccende ripetutamente) per 10 volte, il motore smetterà completamente di funzionare. Il segnale STOP lampeggerà sullo schermo del controller e un allarme suonerà per 8 secondi. Si prega di girare la **manopola di controllo della velocità** in posizione off. Dopo averla riaccesa, il pedalatore ricomincerà a funzionare.

Codice di errore **E3**: Questo solitamente indica un problema di comunicazione tra il motore e la scheda di controllo dell'alimentazione. Controlla se il filo del sensore tra il motore e la scheda di controllo dell'alimentazione è allentato o scollegato. Scollega e riconnetti i collegamenti. Se il codice di errore persiste, contatta il servizio clienti locale per assistenza.

Codice di errore **E4**: Questo solitamente indica che l'utente sta applicando una forza superiore a 80 rpm sui pedali o sulle maniglie in **modalità passiva (con assistenza del motore)**. Quando utilizzi l'OxyCycle 3+ Pedal Exerciser in **modalità passiva**, dovresti impostare la velocità desiderata utilizzando la **manopola di controllo della velocità** e poi **seguire quella velocità** per ottenere i migliori risultati. Se l'utente tenta di applicare una forza superiore a 80 rpm, il motore smetterà completamente di funzionare. Il segnale STOP lampeggerà sullo schermo del controller e un allarme suonerà per 8 secondi. Si prega di girare la **manopola di controllo della velocità** in posizione off. Dopo averla riaccesa, il pedalatore ricomincerà a funzionare.

Routine di riscaldamento e defaticamento

RISCALDAMENTO è una parte importante di qualsiasi allenamento. Il suo scopo è preparare il tuo corpo all'esercizio e minimizzare gli infortuni. Riscaldati per due a cinque minuti prima di fare esercizi aerobici. Il riscaldamento dovrebbe preparare il tuo corpo a esercizi più intensi riscaldando i muscoli, allungandoli e aumentando la circolazione e il battito cardiaco, fornendo più ossigeno ai muscoli.

DEFATICAMENTO alla fine dell'allenamento, ripeti questi esercizi per ridurre l'indolenzimento nei muscoli affaticati. Lo scopo del defaticamento è riportare il corpo al suo stato di riposo al termine di ogni sessione di esercizio. Un corretto defaticamento abbassa lentamente il ritmo cardiaco e permette al sangue di tornare al cuore dai muscoli.

ROTELAMENTO DELLA TESTA

Ruota la testa verso destra, sentendo una sensazione di stiramento sul lato sinistro del collo. Ruota la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruota la testa verso sinistra. Abbassa la testa verso il petto.



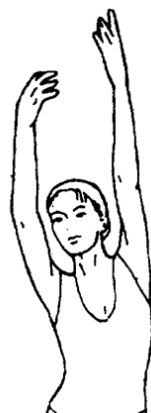
SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE

Solleva la spalla destra verso l'orecchio. Solleva la spalla sinistra mentre abbassi la spalla destra.



STIRAMENTI LATERALI

Apri le braccia ai lati e sollevale finché non sono sopra la testa. Allunga il braccio destro il più possibile verso il soffitto. Ripeti l'azione con il braccio sinistro.



STIRAMENTO DEI QUADRICIPITI

Con una mano appoggiata al muro per mantenere l'equilibrio, allunga la mano dietro di te e tira il piede destro verso l'alto. Avvicina il tallone il più possibile ai glutei. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ripeti con il piede sinistro.



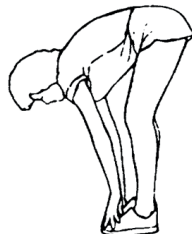
STIRAMENTO DEGLI INTERNI COSCIA

Siediti con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Avvicina i piedi il più possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantieni la posizione per 15 secondi.



TOCCHI DELLE PUNTE

Piegati lentamente in avanti dalla vita, lasciando rilassare la schiena e le spalle mentre ti allunghi verso le punte dei piedi. Allungati il più possibile e mantieni la posizione per 15 secondi.



STIRAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA

Estendi la gamba destra. Appoggia la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Allungati verso le dita del piede il più possibile. Mantieni la posizione per 15 secondi. Rilassati e ripeti con la gamba sinistra.



STIRAMENTO DEL POLPACCIO/ACHILLE

Appoggianti contro un muro con la gamba destra davanti alla sinistra e le braccia in avanti. Mantieni la gamba sinistra dritta e il piede destro a terra; quindi piega la gamba destra e inclinati in avanti muovendo i fianchi verso il muro. Mantieni la posizione, poi ripeti dall'altro lato per 15 secondi.



Português - Índice

Precauções de Segurança.....	74
Segurança Elétrica.....	75
Vista Explodida.....	76
Lista de Peças.....	77
Lista de Ferragens & Ferramentas.....	77
Instruções de Montagem.....	78
Operação do Controle.....	80
Como Usar.....	81
Exercícios.....	81
Códigos de Erro.....	83
Rotina de Aquecimento & Resfriamento.....	84

Precauções de Segurança

Leia todas as instruções com atenção antes de operar. Guarde este manual do proprietário e mantenha todos os recibos originais de transações para referência futura.

- Consulte o seu médico antes de iniciar seu programa de exercícios.
- Se você experimentar qualquer condição física irregular, como tontura, dor muscular ou articular severa, ou dor no peito, pare de se exercitar e consulte seu médico imediatamente.
- Mantenha crianças e animais de estimação longe da máquina enquanto estiver em uso.
- Não use roupas largas durante o exercício.
- Mantenha uma distância mínima de segurança durante a operação.
- Não opere o equipamento de exercício se ele estiver danificado.
- Monte o Pedal Exerciser conforme as instruções de montagem e coloque-o em uma superfície plana, estável e antiderrapante.
- Realize de 3 a 5 minutos de aquecimento e alongamento antes de iniciar seu exercício.
- Cada exercício deve ser realizado de forma controlada. Sempre comece a se exercitar lentamente.
- Nunca se exercite até a exaustão.
- Não fique em pé no Pedal Exerciser.
- O Pedal Exerciser é projetado como um dispositivo de exercício para uso doméstico.
- Os usuários devem ter total controle de seus músculos para operar esta unidade. Ela pode não ser adequada para pessoas com tetraplegia ou paraplegia. Consulte seu médico.
- O equipamento de exercício deve ser inspecionado regularmente para manutenção de peças soltas ou quebradas.
- Tenha a unidade revisada por um técnico de serviço qualificado. Não tente consertar a unidade sozinho.

Precauções de Armazenamento:

Não armazene a unidade em qualquer lugar onde ela esteja sujeita a temperaturas altas ou baixas. Não exponha à luz solar direta por períodos prolongados. Não armazene a unidade em uma área úmida ou empoeirada.



Segurança elétrica

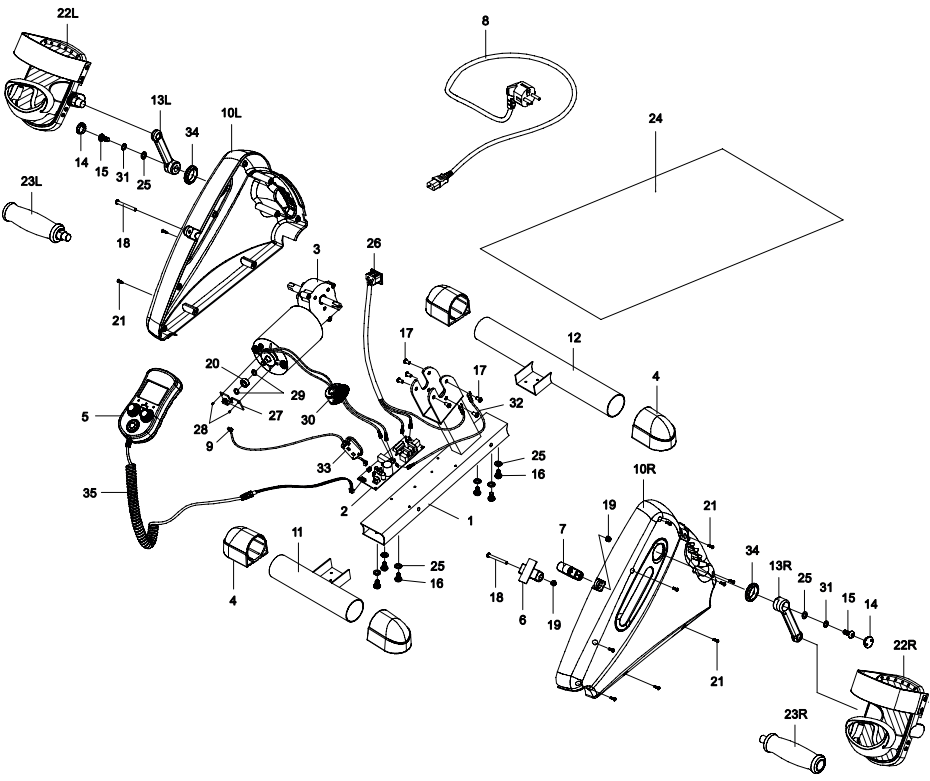
Ao usar um aparelho elétrico, devem sempre ser seguidas precauções básicas, incluindo o seguinte:

Leia todas as instruções antes de usar este aparelho.

ATENÇÃO - Para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico ou ferimentos:

- Um aparelho nunca deve ser deixado sem supervisão quando conectado. Desconecte da tomada quando não estiver em uso e antes de colocar ou retirar partes.
- Não opere sob cobertores ou travesseiros. O superaquecimento pode ocorrer e causar incêndio, choque elétrico ou ferimentos.
- Supervisão próxima é necessária quando este aparelho é usado por ou perto de crianças, pessoas com deficiência física ou pessoas com mobilidade reduzida.
- Use este aparelho apenas para o uso pretendido, conforme descrito neste manual. Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.
- Nunca opere este aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se não estiver funcionando corretamente, se tiver sido deixado cair ou danificado, ou se tiver caído na água. Leve o aparelho a um centro de serviço para exame e reparo.
- Não carregue este aparelho pelo cabo de alimentação nem use o cabo como alça.
- Mantenha o cabo afastado de superfícies aquecidas.
- Nunca opere o aparelho com as aberturas de ventilação bloqueadas; mantenha as aberturas livres de fiapos.
- Nunca deixe cair ou insira objetos em quaisquer aberturas.
- Não use ao ar livre.
- Não opere onde produtos em aerossol (spray) estão sendo usados ou onde oxigênio está sendo administrado.
- Para desconectar, gire os botões de velocidade e resistência para a posição desligada e, em seguida, remova o plugue da tomada.
- Sempre desconecte este aparelho da tomada imediatamente após o uso e antes de limpar.
- Somente para uso doméstico.
- Requisitos de energia: 110 V - 230 V AC

Visão Explodida



Lista de Peças

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
OO1	Main Frame 400x320x279	1	O19	Nylon Nut M6	2
OO2	Power Control Board	1	O20	Magnet	1
OO3	Motor	1	O21	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw M4x20mm	11
OO4	End Cap	4	O22R	Right Pedal	1
OO5	Controller	1	O22L	Left Pedal	1
OO6	Controller Bracket A	1	O23R	Right Handle	1
OO7	Controller Bracket B	1	O23L	Left Handle	1
OO8	AC Power Cable	1	O24	Non-slip Mat	1
OO9	Sensor Wire (L=410mm)	1	O25	Washer Ø18xØ8x1.5T	8
O10R	Right Cover	1	O26	Power Socket	1
O10L	Left Cover	1	O27	Sensor Board	1
O11	Front Stabilizer	1	O28	Combination (Phil/Slot) Pan Head Screw M3x4	2
O12	Rear Stabilizer	1	O29	C ring Ø8	2
O13R	Right Crank	1	O30	Ferrite Ring Ø28xØ15x13	1
O13L	Left Crank	1	O31	Spring Washer Ø8	2
O14	Plastic Cap	2	O32	Ground Wire (L=300mm)	1
O15	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x25mm	2	O33	Ferrite Core Ring Clip	1
O16	Hexagon Socket Truss Head Bolt M8x15mm	6	O34	Cover Cap	2
O17	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x12mm	6	O35	Spring Spiral Cable	1
O18	Cross Recessed Truss Head Bolt M6x40mm	2			

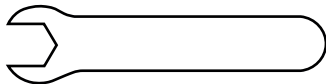
Lista de Ferragens e Ferramentas



(16) Hexagon Socket
Truss Head Bolt
6 PCS



(25) Washer
6 PCS



Wrench
1 PC



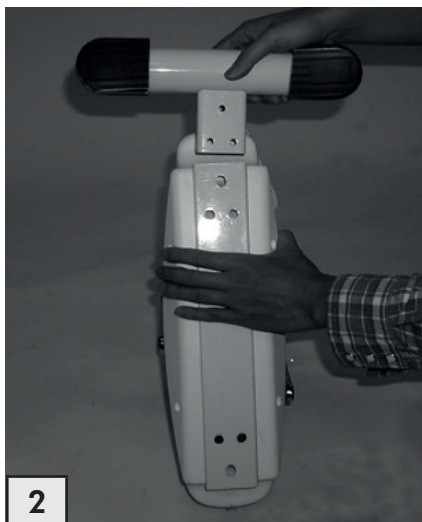
Allen Wrench
1 PC

Instruções de Montagem

1. Deslize o Controle (5) para o Suporte do Controle A (6).



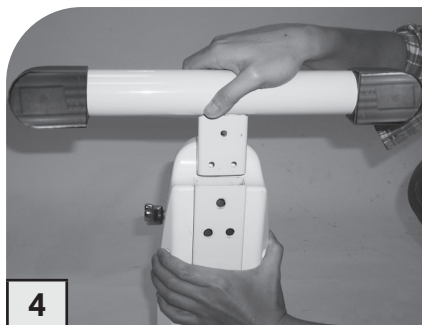
2. Mantenha a unidade na posição vertical, com o lado do controle (5) voltado para cima e o lado do soquete de energia (26) voltado para baixo. Insira o estabilizador frontal (11) no quadro principal (1).



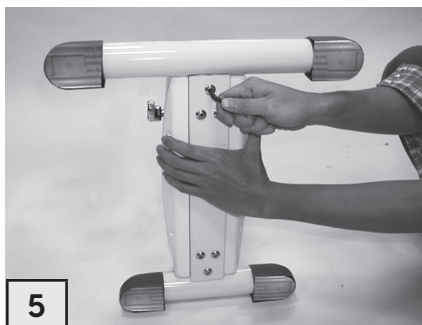
3. Fixe o estabilizador frontal (11) ao quadro principal (1) com três parafusos hexagonais de cabeça tipo truss (16) e três arruelas (25). Aperte os parafusos com a chave allen fornecida.



4. Insira o estabilizador traseiro (12) no quadro principal (1).



5. Fixe o estabilizador traseiro (12) ao quadro principal (1) com três parafusos hexagonais de cabeça tipo truss (16) e três arruelas (25). Aperte os parafusos com a chave allen fornecida.



6. Conecte o pedal esquerdo (22L) ao conjunto da manivela esquerda (13L). Rosqueie-o no conjunto da manivela no sentido anti-horário usando a chave fornecida (veja as figuras 6 e 6.1).

Conecte o pedal direito (22R) ao conjunto da manivela direita (13R) rosqueando-o no sentido horário.

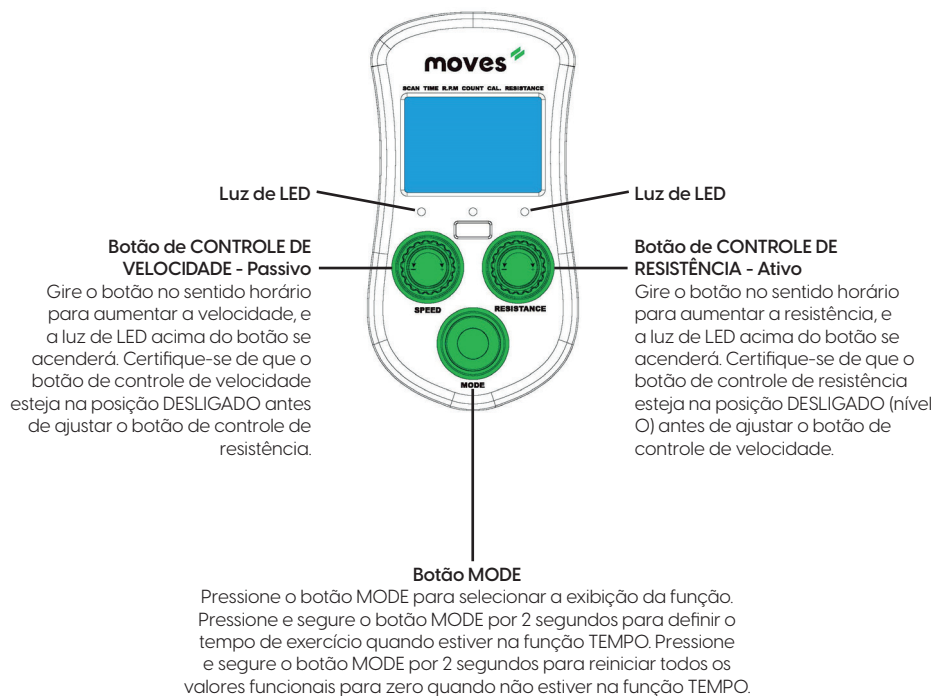
NOTA: os pedais esquerdo/direito e as manivelas esquerda/direita estão marcados com "L" e "R" (esquerda e direita).



7. Conecte a extremidade especificada do cabo de alimentação AC (8) ao soquete de energia (26) na máquina.



Operando o Controle



Como usar

Função de Exibição

SCAN: Exibe cada função por 6 segundos.

TEMPO: Exibe o tempo decorrido ou o tempo restante do seu treino.

Contagem crescente:

Sem definir o valor do tempo, o usuário pode girar o botão de controle de resistência ou o botão de controle de velocidade no sentido horário para começar a se exercitar. O tempo começa a contar de 0:00 a 30:00 minutos em incrementos de 1 segundo. Quando o tempo chegar a 29:55, o controlador emitirá um alarme por 5 segundos. O sinal de PARADA aparecerá e piscará na tela do controlador. O usuário pode girar o botão de controle de resistência ou o botão de controle de velocidade para a posição desligada para parar o sinal de PARADA de piscar.

Contagem regressiva:

O usuário pode definir o tempo de exercício antes do treino. Pressione o botão MODE para selecionar a função TEMPO e, em seguida, pressione e segure o botão MODE por 2 segundos. O TEMPO começará a piscar, indicando que você pode definir o tempo de exercício. Pressione o botão MODE para definir o tempo de exercício, com cada incremento sendo de 1 minuto. A faixa de tempo de exercício definido vai de 5:00 a 30:00 minutos. Uma vez que o tempo de exercício esteja definido e você gire o botão de controle de resistência ou o botão de controle de velocidade no sentido horário para começar a se exercitar, o tempo começará a contagem regressiva do tempo de exercício definido para 0:00 em contagem regressiva de 1 segundo. Quando o tempo de exercício definido chegar a 0:05, o controlador emitirá um alarme por 5 segundos. O sinal de PARADA aparecerá e piscará na tela do controlador. O usuário pode girar o botão de controle de resistência ou o botão de controle de velocidade para a posição desligada para parar o sinal de PARADA de piscar.

RPM: Exibe as RPM atuais do pedal (Revoluções por Minuto).

CONTAGEM: Conta uma para cada revolução do pedal.

CALORIAS: Estima as calorias queimadas durante o exercício.

RESISTÊNCIA: Ao usar o OxyCycle 3+ Pedal Exerciser no modo ativo, a resistência pode ser ajustada girando o botão de controle de resistência no controlador. Certifique-se de que o botão de controle de velocidade esteja na posição desligada antes de girar o botão de controle de resistência. Os níveis de resistência variam de 1 a 5.

Se você parar de se exercitar por mais de 4 minutos, o aparelho mudará para o modo SLEEP e a tela do controlador será desligada. Pressionar o botão MODE a despertará.

Exercícios

Como usar seu OxyCycle 3+ Pedal Exerciser

O OxyCycle 3+ Pedal Exerciser deve estar conectado a uma tomada elétrica antes do uso. **NÃO** utilize o OxyCycle 3+ Pedal Exerciser sem conectá-lo, pois isso danificará o equipamento.

Ao usar o OxyCycle 3+ Pedal Exerciser no **modo ativo**, você pode começar a se exercitar após definir o nível de resistência desejado girando o **botão de controle de resistência**. Certifique-se de que o botão de controle de velocidade esteja na posição desligada antes de ajustar o botão de controle de resistência. Os níveis de resistência variam de 1 a 5.

Quando o botão de controle de resistência está ativado, o OxyCycle 3+ Pedal Exerciser só pode ser usado no modo ativo. Não tente ligar o botão de controle de velocidade após ativar o botão de controle de resistência, pois o botão de controle de velocidade não tem função nesse modo. O sinal de PARADA piscará na tela do controlador e um alarme soará por 8 segundos. Por favor, gire tanto o botão de controle de resistência quanto o botão de controle de velocidade para a posição desligada. Após definir novamente o nível de resistência desejado usando o botão de controle de resistência, você poderá começar a se exercitar no modo ativo novamente.

Ao usar o OxyCycle 3+ Pedal Exerciser no **modo passivo (com assistência do motor)**, você deve definir a velocidade desejada usando o **botão de controle de velocidade** e, em seguida, **seguir essa velocidade** para obter os melhores resultados. Certifique-se de que o botão de controle de resistência esteja na posição desligada (nível 0) antes de girar o botão de controle de velocidade.

Quando o botão de controle de velocidade está ativado, o OxyCycle 3+ Pedal Exerciser só pode ser usado no modo passivo. Não tente ativar o botão de controle de resistência após ligar o botão de controle de velocidade, pois o botão de controle de resistência não tem função nesse modo. O sinal de **PARADA** piscará na tela do controlador e um alarme soará por 8 segundos. Por favor, gire tanto o botão de controle de velocidade quanto o botão de controle de resistência para a posição desligada. Após ligar novamente o botão de controle de velocidade, você pode começar a se exercitar novamente.

Exercício para as Pernas

Coloque o OxyCycle 3+ Pedal Exerciser sobre um tapete antiderrapante e sente-se confortavelmente em uma cadeira com o dispositivo diretamente à sua frente. A articulação do joelho não deve estar flexionada a menos de 90 graus. Use sapatos com solado de borracha e ajuste as correias dos pedais ao comprimento adequado. O uso descalço do OxyCycle 3+ Pedal Exerciser não é recomendado.

ATENÇÃO

Não fique em pé sobre o aparelho para se exercitar. Exercite-se apenas na posição sentada. Certifique-se de que o assento não se mova ou gire. Não sente em uma cadeira com rodízios.



NOTA: Use os pedais para os exercícios de pernas.

Exercício para os Braços

Coloque o OxyCycle 3+ Pedal Exerciser diretamente à sua frente sobre uma mesa, usando o tapete antiderrapante incluído. Use as alças para os exercícios de braços.



NOTA: Use as alças para os exercícios de braços.



Códigos de erro

Código de erro **E1**: Isso geralmente indica um problema de comunicação entre o controlador e a placa de controle de energia. Verifique o cabo espiral de mola do controle ou o fio de conexão entre o controlador e a placa de controle de energia para ver se está quebrado ou danificado. Se o cabo espiral de mola do controlador ou o fio de conexão estiverem quebrados ou danificados, entre em contato com o serviço de atendimento ao cliente local para obter suporte.

Código de erro **E2**: Isso geralmente indica proteção contra sobrecarga do motor. Se o usuário tentar parar os pedais de girar no **modo passivo**, o circuito de proteção contra sobrecarga será ativado para parar o motor (permitindo que o usuário retire os pés). O motor será desligado por 2-3 segundos e, em seguida, ligará novamente automaticamente. Se a situação de sobrecarga do motor persistir (ou seja, o motor desliga e liga repetidamente) por 10 vezes, o motor parará de funcionar completamente. O sinal de PARADA piscará na tela do controlador e um alarme soará por 8 segundos. Por favor, gire o **botão de controle de velocidade** para a posição desligada. Após ligá-lo novamente, o exercitador de pedais começará novamente.

Código de erro **E3**: Isso geralmente indica um problema de comunicação entre o motor e a placa de controle de energia. Verifique se há fios soltos ou desconectados entre o motor e a placa de controle de energia. Desconecte e reconecte as conexões. Se o código de erro persistir, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente local para obter suporte.

Código de erro **E4**: Isso geralmente indica que o usuário está aplicando uma força além de 80 rpm nos pedais ou alças no **modo passivo (com assistência do motor)**. Ao usar o OxyCycle 3+ Pedal Exerciser no **modo passivo**, você deve definir a velocidade desejada usando o **botão de controle de velocidade** e, em seguida, **seguir essa velocidade** para obter os melhores resultados. Se o usuário tentar aplicar uma força além de 80 rpm, o motor parará de funcionar completamente. O sinal de PARADA piscará na tela do controlador e um alarme soará por 8 segundos. Por favor, gire o **botão de controle de velocidade** para a posição desligada. Após ligá-lo novamente, o exercitador de pedais começará novamente.

Rotina de Aquecimento e Alongamento

AQUECIMENTO é uma parte importante de qualquer treino. Seu propósito é preparar seu corpo para o exercício e minimizar lesões. Faça um aquecimento de dois a cinco minutos antes do exercício aeróbico. O aquecimento deve preparar seu corpo para um exercício mais intenso, aquecendo os músculos, alongando-os e aumentando a circulação e a frequência cardíaca, fornecendo mais oxigênio aos seus músculos.

DESACELERAÇÃO no final do seu treino, repita esses exercícios para reduzir a dor nos músculos cansados. O objetivo da desaceleração é retornar o corpo ao seu estado de repouso ao final de cada sessão de exercício. Um alongamento adequado reduz lentamente sua frequência cardíaca e permite que o sangue retorne ao coração a partir dos músculos.

ROTAÇÕES DE CABEÇA

Gire a cabeça para a direita, sentindo uma sensação de alongamento no lado esquerdo do pescoço. Gire a cabeça para trás, esticando o queixo em direção ao teto e abrindo a boca. Gire a cabeça para a esquerda. Incline a cabeça em direção ao peito.



LEVANTAMENTO DE OMBROS

Levante o ombro direito em direção à orelha. Levante o ombro esquerdo enquanto abaixa o ombro direito.



ALONGAMENTOS LATERAIS

Abra os braços para os lados e levante-os até que estejam acima da cabeça. Estique o braço direito o mais alto possível em direção ao teto. Repita o movimento com o braço esquerdo.



ALONGAMENTO DO QUADRÍCEPS

Com uma mão apoiada na parede para equilíbrio, alcance atrás de você e puxe o pé direito para cima. Traga o calcanhar o mais próximo possível das nádegas. Mantenha a posição por 15 contagens. Repita com o pé esquerdo.



ALONGAMENTO DA INTERIOR DA COXA

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos apontando para fora. Puxe os pés o mais próximo possível da virilha. Empurre gentilmente os joelhos em direção ao chão. Mantenha a posição por 15 contagens.



TOQUES NOS DEDOS DOS PÉS

Dobre lentamente para frente a partir da cintura, permitindo que suas costas e ombros relaxem enquanto você se estica em direção aos dedos dos pés. Alcance o mais longe possível e mantenha a posição por 15 contagens.



ALONGAMENTO DOS ISQUIOTIBIAIS

Estenda a perna direita. Apoie a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estique-se em direção ao dedo do pé o mais longe possível. Mantenha a posição por 15 contagens. Relaxe e, em seguida, repita com a perna esquerda.



ALONGAMENTO DA PANTURRILHA/ACHILLES

Apoie-se em uma parede com a perna direita à frente da esquerda e os braços estendidos para frente. Mantenha a perna esquerda reta e o pé direito no chão; depois, dobre a perna direita e incline-se para frente movendo os quadris em direção à parede. Mantenha a posição, depois repita do outro lado por 15 contagens.



