

Fonctions

Fonction des boutons

MODE: appuyez sur MODE pour sélectionner les fonctions.

UP: Pour augmenter la vitesse de rotation des pédales. Les niveaux de rotations varient de 0 jusqu'à 5.

DOWN: Pour réduire la vitesse de rotation des pédales. Les niveaux de rotations varient de 5 jusqu'à 0.



Level	Approx. RPM
0	0 (STOP)
1	25 – 30
2	30 – 35
3	35 – 45
4	45 – 55
5	55 – 65

Fonctions:

SCAN: Montre chaque fonction pendant 6 secondes.

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

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

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

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

Pour sélectionner les fonctions: appuyez sur MODE.

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

Entraînement

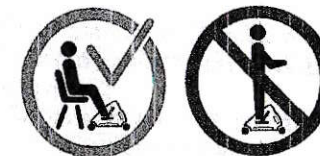
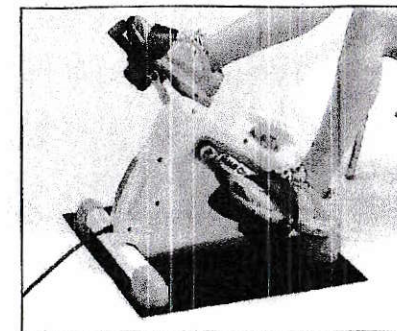
Comment utiliser votre pédalier OxyCycle 2

Le pédalier OxyCycle 2 ne peut être utilisé qu'avec le câble électrique branché. N'utilisez jamais le pédalier OxyCycle 2 sans le brancher afin d'éviter d'abîmer l'appareil. La bonne manière de s'entraîner est d'activer la vitesse de rotation désirée en appuyant sur UP ou DOWN. Puis vous suivez la vitesse choisie pour obtenir les meilleurs résultats. Pédaler à une vitesse excessive ou mettre trop de pression activera le mécanisme de protection et arrêtera le moteur (en permettant de retirer les pieds/mains). Le moteur arrêtera pendant 2 à 3 secondes et redémarrera automatiquement. Si la situation de surcharge (moteur s'arrête et redémarre) se répète 10 fois, le moteur s'arrêtera complètement. STOP clignotera sur l'écran et le pédalier alarmera pendant 8 secondes. Appuyez sur DOWN en mettant le niveau de RPM à 0. Puis vous pouvez redémarrer en appuyant sur UP.

Entraînement

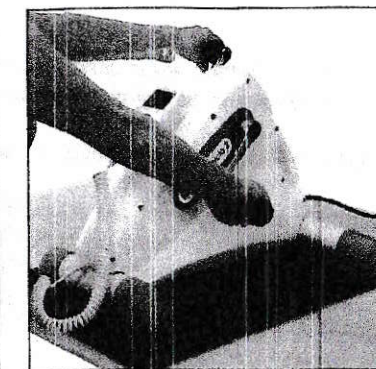
Exercices de jambes

Placez le pédalier sur un tapis non-glissant. Asseyez-vous sur une chaise confortable et placez le pédalier en face de vous. Faites attention à ce que l'angle de vos jambes soit supérieur à 90°. Portez des chaussures avec des semelles en caoutchouc. Faites attention à ce que vos pieds ne glissent pas des pédales quand vous vous entraînez. Ne vous entraînez jamais debout, vous devez vous asseoir. Veillez à ce que votre siège ne bouge pas et ne pivote pas.



Exercices de bras

Si vous utilisez le pédalier comme entraîneur de bras, placez-le sur la table (sur tapis antidérapant inclus). Utilisez les poignées pour les exercices de bras.



WWW.MOVES-YOU.COM

MVS
IN MOTION



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

© 2018, MVS In Motion. All rights reserved.

Index

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

Consignes de Sécurité

Consignes de Sécurité

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

- Consultez votre médecin avant utilisation.
- Si vous ressentez un étourdissement, des nausées, une douleur à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux, cessez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- N'utilisez pas cet appareil à proximité d'enfants ou d'animaux domestiques.
- N'utilisez jamais cet appareil en cas de dysfonctionnement.
- Installez le pédalier comme indiqué dans ce mode d'emploi, et placez-le sur une surface plate et non-glissante.
- Ne jamais passer les pieds ou les mains dans les parties en mouvement. N'insérez aucun objet dans les ouvertures.
- Étirez-vous et échauffez-vous pendant 3 à 5 minutes avant de commencer votre programme d'exercices.
- Évitez un entraînement abusif et ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement.
- Ne vous entraînez jamais debout sur ce pédalier.
- Ce pédalier est prévu pour un usage à domicile.
- L'utilisateur doit avoir un contrôle complet de ses muscles pour utiliser ce pédalier. Cet appareil n'est pas approprié pour des personnes quadriplégiques ou paraplégiques. Merci de consulter votre médecin.
- Le pédalier doit être inspecté régulièrement et les pièces détachées doivent être entretenues.
- Portez des vêtements confortables lors de l'utilisation de ce pédalier.
- Chaque exercice doit être exécuté d'une manière contrôlée. Commencez vos exercices de façon détendue.
- En cas de problèmes avec l'appareil, consultez un technicien reconnu. Ne jamais essayer de réparer l'appareil vous-même.

Précautions de stockage:

Ne pas ranger l'appareil dans des locaux où il est exposé à des températures trop élevées ou trop basses. N'exposez jamais l'appareil en plein soleil. Ne pas ranger l'appareil dans un endroit humide ou poussiéreux.



Sécurité Electrique

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

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

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

- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'appareil après chaque utilisation ou avant de le démonter.
- N'utilisez jamais ce pédalier sur une couverture ou un coussin. Une surchauffe de l'appareil peut entraîner un départ de feu, des blessures ou des chocs électriques.
- Il est nécessaire de superviser l'utilisation du pédalier par les enfants, les personnes invalides ou handicapées.
- Utilisez cet appareil seulement comme décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- N'utilisez jamais l'appareil si le câble électrique est endommagé ou quand l'appareil est tombé à l'eau. Renvoyez l'appareil à un service technique agréé pour être examiné et réparé.
- Ne tirez jamais l'appareil par le fil électrique.
- Ne mettez jamais le câble électrique en contact avec la chaleur.
- N'utilisez jamais l'appareil si l'évacuation d'air est bouchée.
- N'obstruez jamais les voies d'aération sur l'appareil.
- Ne jamais insérer un objet étranger dans une des ouvertures de l'appareil.
- N'utilisez jamais l'appareil dehors.
- N'utilisez pas le pédalier près d'aérosol en marche ou près d'une arrivée d'oxygène.
- Pour éteindre l'appareil, mettez tous les boutons sur la position OFF, puis débranchez l'appareil.
- Toujours débrancher ce pédalier après utilisation et avant toute forme de nettoyage.
- Pour usage à domicile.
- Puissance requise: 220 V AC

