



Bedienungsanleitung



**Arm- und Beintrainer
Oxy Cycle III, motorgestützt**

Art.Nr.: 22325

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Arm- und Beintrainer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

MSD Deluxe III Pedal Exerciser Model 16061



Table of Contents

Safety Precautions.....	4
Electrical Safety.....	5
Overview Drawing.....	6
Parts List	6
Assembly Instructions.....	7
Operating the Controller.....	8
Workout.....	9

Safety Precautions

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

- Consult your physician before beginning this or any other 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 with your physician immediately.
- Keep children and pets away from the machine while in use.
- Do not operate this or any exercise equipment if it is damaged.
- Set up Pedal Exerciser as directed in Assembly Instructions and place unit on a level, non-slip surface.
- Keep hands and feet away from any moving parts. Do not insert any objects into any openings.
- Perform 3 to 5 minutes of warm-up and stretching before beginning your exercise.
- Never exercise to exhaustion.
- Do not stand on the Pedal Exerciser, only exercise in seated position.
- Keep a minimum safety clearance during operation. The Pedal Exerciser is designed as a home use exercise device. User must have full control of their muscles to operate this unit. It may not be suitable for people who are quadriplegic or paraplegic. Please consult your doctor or physician.
- Exercise equipment is to be regularly inspected for maintenance for loose or broken parts.
- This product is for consumer use only.
- Wear comfortable and suitable clothing when using Pedal Exerciser.
- Each exercise should be performed in a controlled manner. Always start exercising slowly.
- Have the unit serviced by a qualified service technician. Do not attempt to service the unit yourself.

Warning: The Pedal Exerciser is designed for seated position use on a flat and stable surface.

Electrical Safety

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

Read all instructions before using this unit.

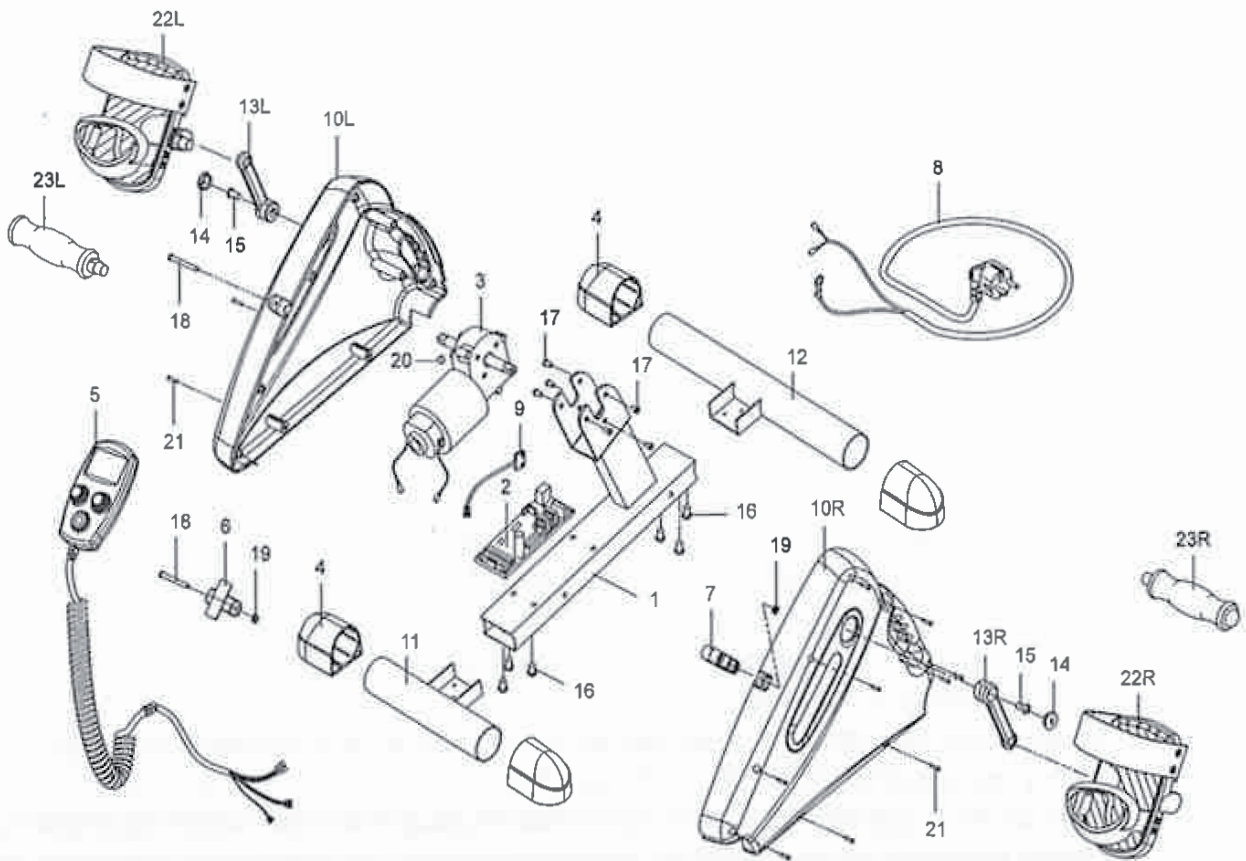
WARNING - To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

- 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: 220VAC

Storage Precautions:

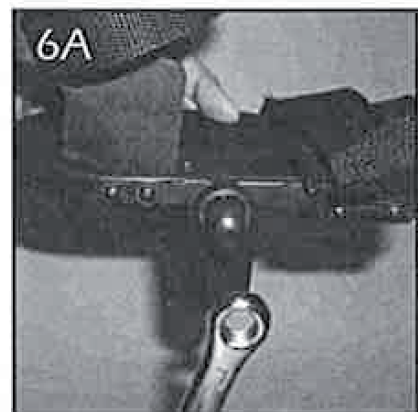
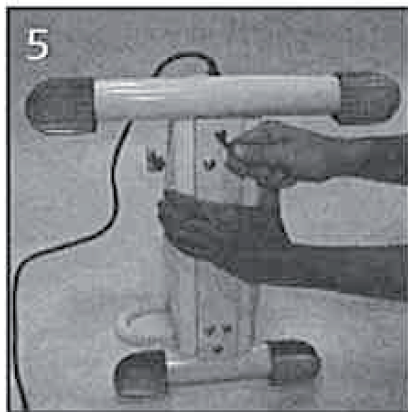
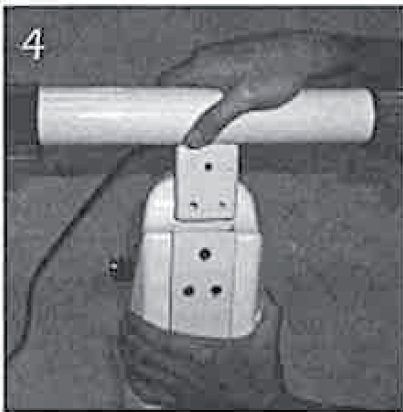
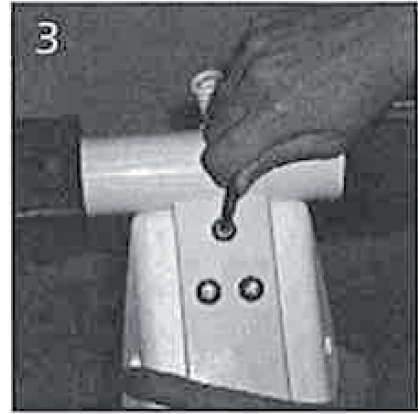
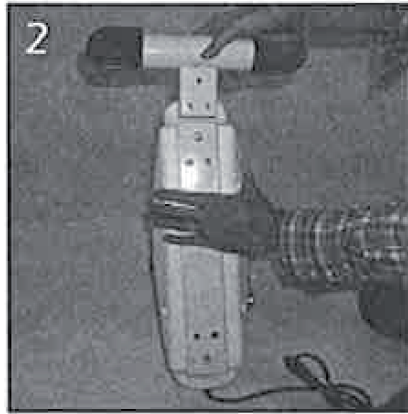
Do not store the unit in any place where it will be subjected to high or low temperatures. Do not expose to direct sunlight for extended periods of time. Do not store the unit in a humid or dusty area.

Overview Drawing & Parts List



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
1	Main Frame	1	13L	Left Crank	1
2	Power Control Board	1	14	Plastic Cap	2
3	Motor	1	15	Bolt M8x20mm	2
4	End Cap	4	16	Bolt M8x15mm	6
5	Controller	1	17	Bolt M6x12mm	6
6	Controller Bracket A	1	18	Bolt M6x40mm	2
7	Controller Bracket B	1	19	Nut M6	2
8	AC Power Cable	1	20	Round Magnet	1
9	Square Sensor	1	21	Screw M4x20mm	11
10R	Right Cover	1	22R	Right Pedal	1
10L	Left Cover	1	22L	Left Pedal	1
11	Front Stabilizer	1	23R	Right Handle	1
12	Rear Stabilizer	1	23L	Left Handle	1
13R	Right Crank	1	24	Non-slip Mat	1

Assembly Instructions



1. Slide the Controller (5) onto the Controller Bracket A (6).
2. Hold the unit in an upright position. The Controller side facing up and the AC Power Cable 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 Bolts (16).
4. Insert the Rear Stabilizer (12) into the Main Frame (1).
5. Attach the Rear Stabilizer (12) to the Main Frame (1) with three Bolts (16).
6. Connect the Left Pedal (22L) to the Left Crank (13L) assembly. Thread it into the crank assembly in a counter-clockwise direction by the tool provided (See figures 6 and 7). Connect the Right Pedal (22R) to the Right Crank (13R) assembly by threading it in the clockwise direction. Note: The Left/Right Pedals and Left/Right Cranks are marked with "L" & "R" (left and right).

Operating the Controller



MODE button

Press MODE button to select function display.

SPEED control knob

Turn knob clockwise to increase speed. Make sure the speed control knob is set to off position before turning the resistance control knob.

RESISTANCE control knob

Turn knob clockwise to increase resistance. Make sure the resistance control knob is set to off (0 level) position before turning the speed control knob.

DISPLAY FUNCTION:

SCAN: Displays each function for 6 seconds.

TIME: Displays the time remaining or the time elapsed in your workout. You may also set exercise time for your workout. Press MODE button to select TIME function and then press and hold MODE button for 2 seconds, TIME will flash for setting exercise time. Press MODE button to set exercise time. Each increment is 1 minute. The set exercise time range is from 5:00 to 30:00 minutes. Once you set exercise time and then start to exercise with the motor assisted, time starts counting down from the set exercise time to 0:00 per 1 second backward. Once reach setting value, controller will alarm for 5 seconds and pedals will stop to revolve automatically. The STOP sign will appear and flash on the screen of the controller. Press MODE button once, the STOP sign will stop flash, and then you can start to pedal again.

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

COUNT: One count for each pedal revolution.

CALORIES: Estimated calories burn during exercise.

RESISTANCE: When using the Deluxe III Pedal Exerciser with the active mode, the amount of resistance can be adjusted by turning the resistance control knob on the controller. The resistance levels vary from level 0 to 5.

SPECIFICATIONS:

TIME: 0:00~30:00 (Minute:Second)
RPM: 0~10~99 Revolutions per Minute
COUNT: 0~9999 Revolutions
CALORIES: 0~9999 KCAL
RESISTANCE: 0~5 Levels

Workout Principal

1. Personal goals can include shaping, strengthening, improving present fitness level, rehabilitation of previous injuries, cardiovascular exercising, etc... By using the Pedal Exerciser correctly and on a regular basis, you can achieve your goals.
2. Available time is a major element in determining what we do in our daily lives. If you can only exercise for 15 minutes, develop a 15 minute program with the Pedal Exerciser.
3. Exercising and working out on the Pedal Exerciser should be an enjoyable part of your daily life.
4. Focus on the exercises. No matter what your present level of fitness, you can complete each exercise in a short range of time and sense the increased level of strength and endurance.
5. Always start exercising slowly, to warm up muscles.
6. The design of the Pedal Exerciser allows you to exercise your muscles with natural and efficient movements.

The Overload Principal

In order for you to strengthen your body, you must develop a series of exercise workouts each day. When you work out on a regular basis, your body (specifically your muscles), adjust to the new level of workout. This is called "increasing local metabolic efficiency". As a result, your muscles work better and you get stronger. If you keep working at the same level of metabolic efficiency, you can't improve muscle efficiency. So from time to time, you need to increase the frequency and/or duration of the exercise. Thus, in order to improve your fitness level, you must progressively increase your work load to reach your personal goal.

How to use your Deluxe III Pedal Exerciser

The Deluxe III Pedal Exerciser can only be used after the power cord is plugged into the electrical outlet. Do NOT use the Deluxe III Pedal Exerciser without the power plugged in as this will damage the equipment.

When using the Deluxe III Pedal Exerciser in active mode, you can start exercising after setting the desired resistance level by using the resistance control knob. Make sure the resistance level is turned to 0 before turning the speed control knob.

When using the Deluxe III Pedal Exerciser in passive mode (with motor assistance), you should set the desired speed by using the speed control knob. Following that speed will provide the best results.

Pedaling at excessive speed or applying excessive force will activate the overload protection circuitry to stop the motor, allowing the user to retract feet/hands. The motor will turn off for 2-3 seconds and then turn on again automatically. If the motor overload situation persists (motor turns off and then turns on) for 10 times, the motor will stop working completely, which may cause motor damage. The STOP sign will flash on the controller and it will alarm for 8 seconds. Turn the speed knob off. After turning it back on, it will start again. Make sure the speed knob is turned off before turning the resistance knob.

Workout

Range of motion and flexibility

This device can be used for both upper and lower body. As a lower body device, it works with passive motion to increase tone of the quadriceps muscles (muscles in the thigh) and circulate blood flow to the entire lower leg and foot. For upper body use, it is used as a resistance device, allowing the user to exercise the muscles of the arm (biceps, triceps, deltoids and the smaller muscles of the forearms).

Routine

People vary in how they adapt to repetitive exercise. In developing an exercise routine, pay attention to how you feel, especially after an exercise is completed. You may feel tired but you should not feel exhausted. When you first start exercising, the principal muscles you use will ache slightly, especially the next day. However, they should not hurt to cramp. No matter what the recommended exercise routine, never exercise beyond the point of discomfort.

For the first two weeks, you should begin with 5-10 minutes once a day at a low speed. After the first two weeks, you can increase the time on the device to 15-20 minutes as you become more accustomed to the exercise. The speed can also be increased once you have adapted to the device. Longer periods of exercise will result in greater gains.

Leg Exercise

Place the Pedal Exerciser on a non-slip mat and sit comfortably in a chair, the device directly in front of you. The knee joint should not be flexed less than 90 degrees. Wear rubber soled shoes and adjust foot pedal straps to the proper length. Barefooted use of the 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 (22) for leg exercises.

Arm Exercise

Place the unit directly in front of you on a table top. Be seated in a comfortable chair, so you can easily reach the hand grip pedals without hyper extending (over straightening) the elbow joint. This can be accomplished by either placing a cushion on top of the seat or by moving the unit closer to the user.

NOTE: Use the hand grip pedals (23) for arm exercises.



Inhaltsangabe

Sicherheitsmaßnahmen.....	12
Elektrische Sicherheit.....	13
Übersicht: Abbildungen & Montageteilliste.....	14
Montageanleitung.....	15
Bedienung der Kontrolluhr.....	16
Training.....	17

Sicherheitsmaßnahmen

Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch auf und behalten Sie alle Kaufbelege für spätere Bezugsnahme.

- Konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie mit diesem oder anderen Fitnessübungen beginnen.
- Sollten Sie sich während der Übungen unwohl fühlen – wie z.B. Schwindelgefühl, Muskel- oder Gelenkschmerzen oder Schmerzen im Brustkorb, brechen Sie die Übung ab und kontaktieren Sie sofort Ihren Arzt.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von der Maschine fern während Sie sie benutzen.
- Benutzen Sie die Maschine oder jegliche andere Fitnessgeräte nicht, wenn diese defekt sind.
- Installieren Sie den Pedal Exerciser wie in der Bauanleitung beschrieben. Stellen Sie das Gerät auf eine eben, rutschfeste Fläche.
- Achten Sie darauf, daß Hände und Füße sich nicht in beweglichen Teilen verfangen. Stecken Sie keine Gegenstände in jegliche Gerätöffnungen.
- Führen Sie ein 3-5 minütiges Aufwärm- und Dehnungsprogramm durch bevor Sie mit den eigentlichen Übungen beginnen.
- Trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung.
- Stellen Sie sich nicht auf den Pedal Exerciser, trainieren Sie nur im Sitzen.
- Halten Sie während der Übungen einen Sicherheitsabstand zum Gerät. Pedal Exerciser wurde als Heimtrainer entwickelt. Der Benutzer muß vollkommene Kontrolle über seine Muskeln haben, wenn er mit diesem Gerät trainiert. Dieser Hometrainer ist möglicherweise nicht für Menschen mit quadriplegischen oder paraplegischen Behinderungen geeignet. Bitte konsultieren Sie erst Ihren Arzt.
- Übungsgeräte müssen regelmäßig nach losen oder kaputten Teilen überprüft.
- Dieses Produkt ist ein Endverbraucherprodukt und eignet sich nicht für Fitness.
- Tragen Sie bequeme und entsprechende Kleidung, wenn Sie Pedal Exerciser benutzen.
- Jede Übung sollte in angegebener Art und Weise ausgeführt werden. Beginnen Sie jede Übung langsam.
- Lassen Sie das Gerät nur durch einen Fachmann warten. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren.

Warnung: Der Pedal Exerciser wurde so entwickelt, daß er im Sitzen benutzt werden muß, auf einer ebenen und stabilen Fläche stehend.

Wenn Sie ein Elektrogerät benutzen, müssen die folgenden Sicherheitsmaßnahmen befolgt werden:

Lesen Sie alle Anweisungen bevor Sie das Gerät in benutzung nehmen.

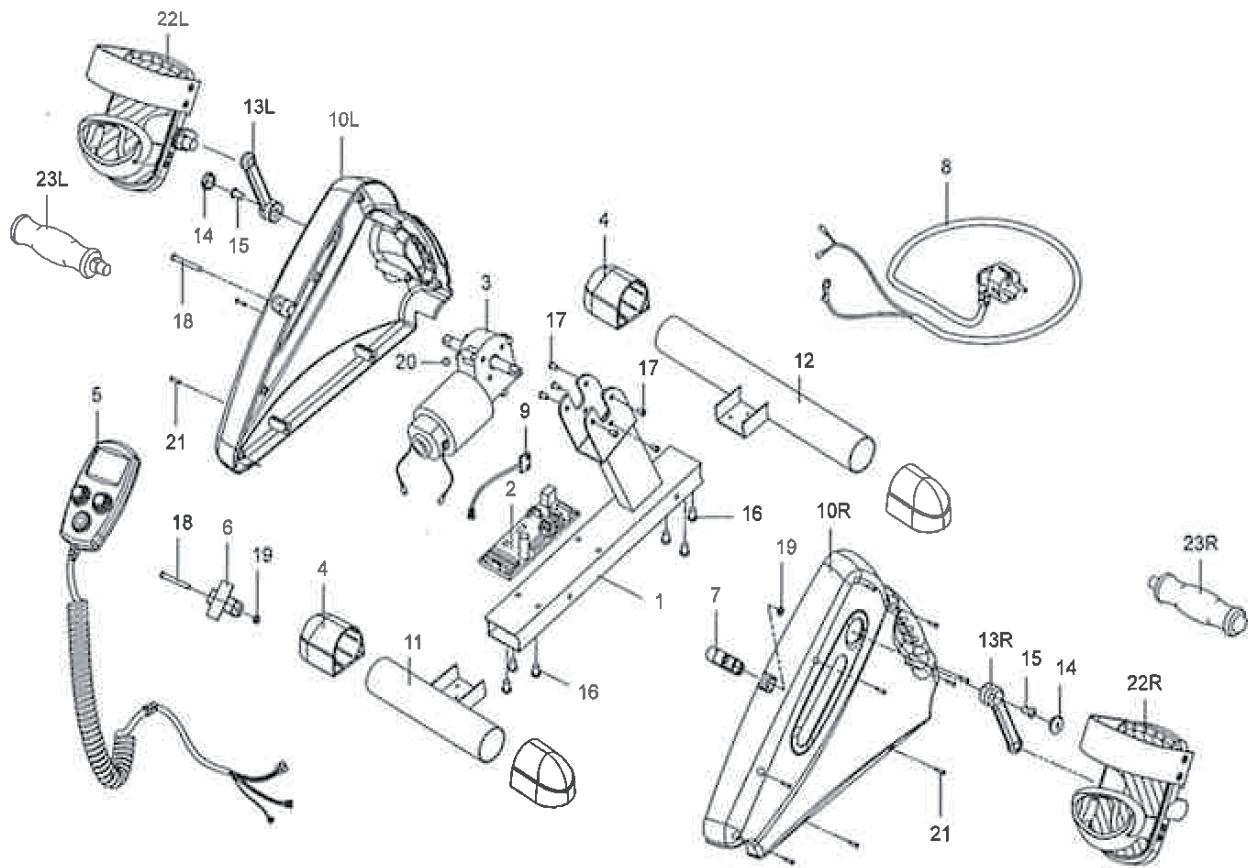
WARNUNG – Zur Verringerung des Verbrennungs-, Feuer-, Elektroschock- und Verletzungsrisikos:

- Ein Elektrogerät sollte niemals unbeaufsichtigt gelassen werden, wenn es an Strom angeschlossen ist. Trennen Sie das Gerät vom Strom, wenn Sie es nicht benutzen oder bevor Sie Zusatzteil an- oder abmontieren.
- Nehmen Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen in Betrieb. Es kann starke Hitze entstehen, die ein Feuer, Elektroschock oder Verletzungen hervorrufen kann.
- Strenge Aufsichtsmaßnahmen sind notwendig, wenn das Gerät durch oder in der Nähe von Kindern, körperlich eingeschränkten oder behinderten Menschen benutzt wird.
- Nutzen Sie das Gerät nur für seinen im Benutzerhandbuch beschriebenen bestimmungsmäßigen Verwendungszweck. Bauen Sie keine weiteren Teile an das Gerät, die nicht vom Hersteller empfohlen.
- Nehmen Sie das Gerät niemals in Betrieb, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt sind, wenn das Gerät nicht ordentlich funktioniert, wenn es heruntergefallen oder beschädigt worden oder in Wasser gefallen ist. Retournieren Sie das Elektrogerät zur Kontrolle und Reparatur zu einem Service Center.
- Tragen Sie das Gerät nicht an seinem Kabel, benutzen Sie das Kabel nicht als Tragegriff.
- Halten Sie das Kabel von warmen Oberflächen fern.
- Nehmen Sie das Gerät, wenn die Abluftöffnungen blockiert sind, halten Sie die Abluftöffnungen frei von Staub und Flusen.
- Werfen oder stecken Sie niemals andere Gegenstände in jegliche Öffnungen ein.
- Benutzen Sie das Gerät nicht draussen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht dort wo Sprühflaschen benutzt werden oder wo Sauerstoff gelagert wird.
- Um das Gerät zu trennen, drehen Sie den Geschwindigkeits- und Widerstandsregler auf die Off-Position, ziehen Sie erst dann den Stecker aus der Steckdose.
- Trennen Sie das Gerät stets vom Strom, sobald Sie mit dem Training fertig sind und bevor Sie es reinigen.
- Nur für den häuslichen Gebrauch.
- Energiebedarf: 220VAC

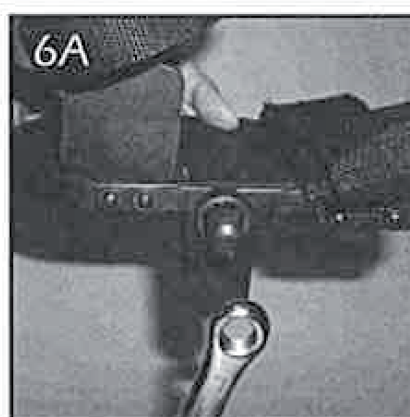
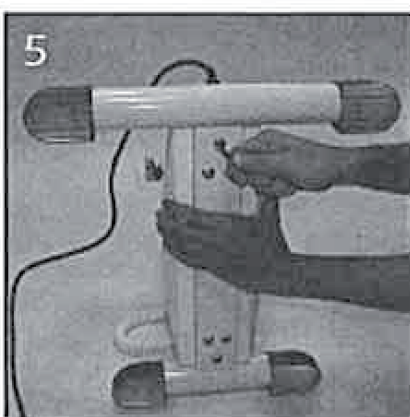
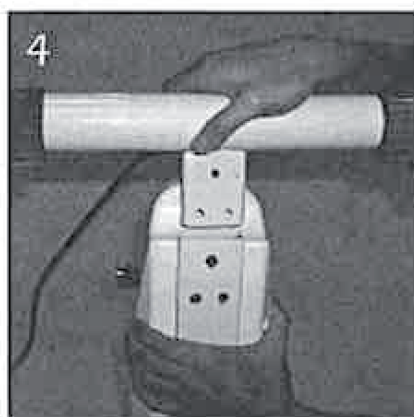
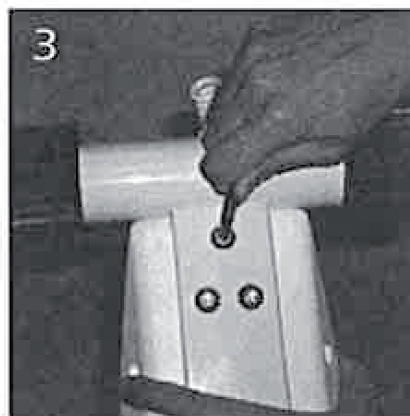
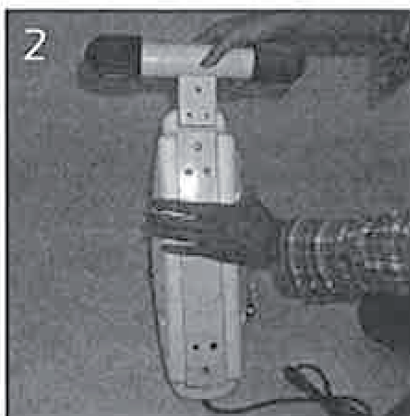
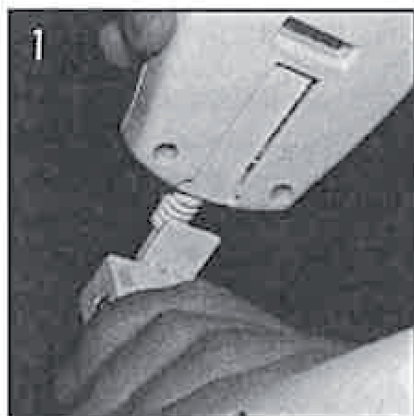
Aufbewahrungshinweis:

Bewahren Sie das Gerät nicht an einem Ort auf, wo es hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist. Setzen Sie das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum dem direktem Sonnenlicht aus. Bewahren Sie das Gerät nicht in einem feuchten oder staubigen Raum auf.

Übersicht: Abbildungen & Montageteilliste



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
1	Main Frame	1	13L	Left Crank	1
2	Power Control Board	1	14	Plastic Cap	2
3	Motor	1	15	Bolt M8x20mm	2
4	End Cap	4	16	Bolt M8x15mm	6
5	Controller	1	17	Bolt M6x12mm	6
6	Controller Bracket A	1	18	Bolt M6x40mm	2
7	Controller Bracket B	1	19	Nut M6	2
8	AC Power Cable	1	20	Round Magnet	1
9	Square Sensor	1	21	Screw M4x20mm	11
10R	Right Cover	1	22R	Right Pedal	1
10L	Left Cover	1	22L	Left Pedal	1
11	Front Stabilizer	1	23R	Right Handle	1
12	Rear Stabilizer	1	23L	Left Handle	1
13R	Right Crank	1	24	Non-slip Mat	1



1. Gleiten Sie die Kontrolluhr (5) auf den Befestigungsarm A (6).
2. Halten Sie die Baueinheit gerade. Die Kontrolluhr zeigt nach oben und das Stromkabel zeigt nach unten. Stecken Sie den Vorderfuß (11) in den Hauptrahmen.
3. Befestigen Sie den Vorderfuß (11) an dem Hauptrahmen mit 3 Bolzen (16).
4. Stecken Sie den Hinterfuß (12) in den Hauptrahmen.
5. Befestigen Sie den Hinterfuß (12) an dem Hauptrahmen mit 3 Bolzen (16).
6. Befestigen Sie das linke Pedal (22L) an der linken Kurbel (13L). Schrauben Sie es im entgegengesetzten Uhrzeigersinn in die Kurbel, nutzen Sie dazu das mitgelieferte Werkzeug (siehe Abbildung 6 und 7). Befestigen Sie das rechte Pedal (22R) an der rechten Kurbel (13R) in dem Sie es im Uhrzeigersinn anschrauben. Anmerkung: Die Linke/Rechte Pedale und die Linke/Rechte Kurbel sind mit den Buchstaben "L" & "R" markiert (Links und Rechts).

Bedienung der Kontrolluhr



MODE button

Drücken Sie auf den MODE button, um das Funktionsdisplay zu wählen.

Geschwindigkeits-Drehknopf

Drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Stellen Sie sicher, daß der Geschwindigkeitsregler auf der OFF-Position steht bevor Sie den Widerstandsregler einstellen.

Widerstands-Drehknopf

Drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen. Stellen Sie sicher, daß der Widerstandsregler ausgestellt ist (0 level) bevor Sie den Geschwindigkeitsregler einstellen.

DISPLAY FUNKTION

SCAN: Zeigt jede Funktion 6 Sekunden lang an.

TIME: Zeigt entweder die verbleibende oder die verstrichene Zeit Ihres Trainings an. Sie können auch die Übungsdauer Ihres Trainings einstellen. Drücken Sie auf die MODE Taste und wählen Sie die Zeit-Funktion (TIME) und drücken Sie dann 2 Sekunden lang die MODE Taste, TIME fängt an zu blinken, damit die Übungsdauer eingegeben werden kann. Jede Einheit ist 1 Minute. Die eingegebene Übungsdauer liegt zwischen 5:00 und 30:00 Minuten. Sobald Sie Ihre Übungsdauer eingegeben haben, drücken Sie auf Start, um mit der Übung zu beginnen. Die Zeit wird rückwärts im Sekundenrhythmus gezählt bis 0:00 erreicht wurde. Sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben, piept die Kontrolluhr 5 Sekunden lang und die Pedale hören auf, sich automatisch zu drehen. Das STOP Zeichen zeigt sich und blinkt auf dem Display der Kontrolluhr. Drücken Sie die MODE Taste einmal damit das STOP Zeichen aufhört zu blinken damit Sie wieder die Pedale betätigen können.

RPM: Zeigt die momentane Pedal-Drehung pro Minute (Revolutions per Minute).

COUNT: Eine Zählung pro Pedaldrehung.

CALORIES: Geschätzter Kalorieverbrauch pro Training.

RESISTANCE: Wenn Sie mit dem Deluxe III Pedal Exerciser trainieren, kann der Widerstandswert verändert werden, indem Sie den Drehknopf an der Kontrolluhr drehen. Das Widerstandslevel liegt zwischen 0 und 5.

Funktionen Selektion: Drücken Sie auf den MODE Knopf.

Behalten Sie den Druck während 2 Sekunden um alle Funktionen auf NUL zu setzen.

Wenn Sie während 4 minuten aufhalten von Üben, schaltet den Display.

SPECIFICATIONS:

TIME: 0:00~30:00 (Minuten:Sekunden)

RPM: 0~10~99 Rotationen Pro Minute

COUNT: 0~9999 Gesamt Zahl der Rotationen

CALORIES: 0~9999 KCAL

RESISTANCE: 0~5 Positionen

Trainingsprinzipien

1. Persönliche Ziele können sein: Modellieren, Stärken, Verbesserung des momentanen Fitness-Levels, Rehabilitation einer vorhergehenden Verletzung, kardiovaskuläres Training, usw... Wenn Sie den Pedal Exerciser wie vorgeschrieben und regelmäßig benutzen, können Sie Ihre Ziele erreichen.
2. Ein bedeutendes Element in unserem täglichen Leben ist die Zeit, die uns zur Verfügung steht. Wenn Sie nur 15 Minuten trainieren können, entwickeln Sie ein 15-minütiges Fitnessprogramm mit dem Pedal Exerciser.
3. Das Training und die Übungen mit dem Pedal Exerciser sollten einen angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens bilden.
4. Konzentrieren Sie sich auf die Übungen. Unabhängig von Ihrem momentanen Fitness-Level können Sie jede Übungen innerhalb einer kurzen Zeit und einschätzen, wie Ihr Level und Ihre Ausdauer sich steigern.
5. Beginnen Sie immer langsam mit dem training, damit sich Ihre Muskeln aufwärmen.
6. Der Pedal Exerciser wurde so designt, dass sich Ihre Muskeln auf natürliche und effiziente Art und Weise bewegen.

Das Steigerungsprinzip

Um Ihren Körper zu stärken, müssen Sie ein Anzahl von Übungen jeden Tag durchführen. Wenn Sie regelmäßig trainieren, passt sich Ihr Körper (insbesondere Ihre Muskeln) Ihrem neuen Fitness-Level an. Man spricht von einer "wachsenden lokalen Stoffwechseleffizienz". Daraus folgend arbeiten Ihre Muskeln besser und Sie werden stärker. Wenn Sie auf der selben Stoffwechseleffizienz trainieren, können sich Ihre Muskeln nicht weiter entwickeln. Deshalb sollten Sie ab und zu die Häufigkeit und/oder die Dauer Ihres Trainings steigern. Deshalb, wenn Sie Ihr Fitness-Level verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm stufenweise steigern, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Wie trainieren Sie mit Ihrem Deluxe III Pedal Exerciser

Der Deluxe III Pedal Exerciser kann nur dann benutzt werden, wenn er an den Stromkreislauf angeschlossen ist. Benutzen Sie Ihren Deluxe III Pedal Exerciser NIEMALS ohne an den Stromkreislauf angeschlossen zu sein, da dadurch das Gerät beschädigt wird.

Wenn Sie den Deluxe III Pedal Exerciser in aktiver Betriebsart benutzen, können Sie mit den increasing local metabolic efficiency Übungen beginnen sobald Sie das gewünschte Widerstandslevel am Widerstandsdrehknopf eingestellt haben. Stellen Sie sicher, dass der Widerstandsregler auf 0 steht, bevor Sie den Geschwindigkeitsregler drehen.

Wenn Sie den Deluxe III Pedal Exerciser in paasiver Betriebsart benutzen (mit Motorunterstützung), sollten Sie die gewünschte Geschwindigkeit an dem Geschwindigkeitsregler einstellen. In dem Sie dieser Geschwindigkeit folgen, erzielen Sie beste Resultate.

Das Kubeln bei übermäßiger Geschwindigkeit oder das Anwenden übermäßiger Kraft aktiviert den Überlastungsschutzmechanismus, der den Motor abschaltet und dadurch dem Benutzer erlaubt, seine Hände/Füße wieder zurückzuziehen. Der Motor schaltet sich 2-3 Sekunden ab und stellt sich dann automatisch wieder an. Falls der Motor im Überlastungsschutz-Modus 10 mal verbleibt (Motor stellt sich ab und dann wieder an) , stellt sich der Motor komplett aus, was zu einem Motorschaden führen kann. Das STOP Zeichen blinkt auf der Kontrolluhr auf und wird 8 Sekunden lang piepen. Schalten Sie den Geschwindigkeitsregler auf OFF. Wenn Sie ihn wieder anstellen, schaltet sich der Motor wieder ein. Stellen Sie sicher, dass der Geschwindigkeitsregler ausgestellt ist bevor Sie den Widerstandsregler betätigen.

Auswahl an Bewegung und Flexibilität

Dieses Gerät kann zum Trainieren des Oberkörpers und der Beine genutzt werden. Als Bein-Trainer arbeitet das Gerät mit passiver Bewegung, um den Quadrizeps (Oberschenkelmuskulatur) zu stärken und den Blutkreislauf im gesamten unterem Bein anzuregen. Als Oberkörper-Trainer nutzt das Gerät den Widerstand, um ein Training der Armmuskulatur (Bizeps, Trizeps, Deltoidus und die feiner Muskulatur im Unterarm) zu ermöglichen.

Routine

Die Leute gewöhnen sich unterschiedlich an Wiederholungsübungen. Um eine Übungsroutine zu entwickeln, achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen, insbesondere nachdem Sie mit dem Training fertig sind. Möglicherweise fühlen Sie sich müde, aber Sie sollten sich auf keinen Fall erschöpft fühlen. Wenn Sie zum ersten Mal mit dem Training beginnen, werden Ihre Hauptmuskeln schmerzen, insbesondere am nächsten Tag. Das sollte jedoch nicht zu Krämpfen führen. Egal was die Trainingsroutine vorschreibt, trainieren Sie niemals über den Punkt hinaus, wo Sie sich unwohl fühlen.

In den ersten 2 Wochen sollten Sie einmal pro Tag 5-10 Minuten bei einer niedrigen geschwindigkeit trainieren. Nach 2 Wochen, wenn Sie sich an die Übungen gewöhnt haben, können Sie die Dauer auch 15-20 Minuten erhöhen. Auch die Geschwindigkeit kann gesteigert werden, sobald Sie sich an das Gerät gewöhnt haben. Je länger der Zeitraum in dem Sie regelmäßig trainieren, um so besser die Ergebnisse werden.

Beinübungen

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

WARNUNG

Stehen Sie nicht auf dem Gerät. Trainieren Sie nur im Sitzen. Stellen Sie sicher, dass der Stuhl sich nicht bewegt oder wackelt. Benutzen Sie keinen Stuhl mit Rollen.



Bemerkung: Benutzen Sie die Fußpedale (22) für Beinübungen.

Armübungen

Stellen Sie den Heimtrainer direkt vor sich auf einen Tisch. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl von dem Sie die Handpedalen gut erreichen können, ohne Ihren Ellbogen zu überstrecken. Das können Sie erreichen, indem Sie entweder ein Kissen auf Ihren Stuhl legen oder indem Sie den Heimtrainer näher zu sich heranholen.

Bemerkung: Benutzen Sie die Handpedale (23) für Armübungen.





Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de