



# Bedienungsanleitung



## Arm- und Beintrainer Oxy Cycle II, motorgestützt

Art.Nr.: 22327

▶▶▶ [zum Produkt...](#)

Arm- und Beintrainer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

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



## Inhaltsangabe

---

Sicherheitsmaßnahmen.....	20
Elektrische Sicherheit.....	21
Übersicht: Abbildungen & Montageteilliste.....	22
Montageanleitung.....	23
Bedienung der Kontrolluhr.....	24
Training.....	25

## 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 Bezugnahme.

- 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.**

## Elektrische Sicherheit

---

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

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

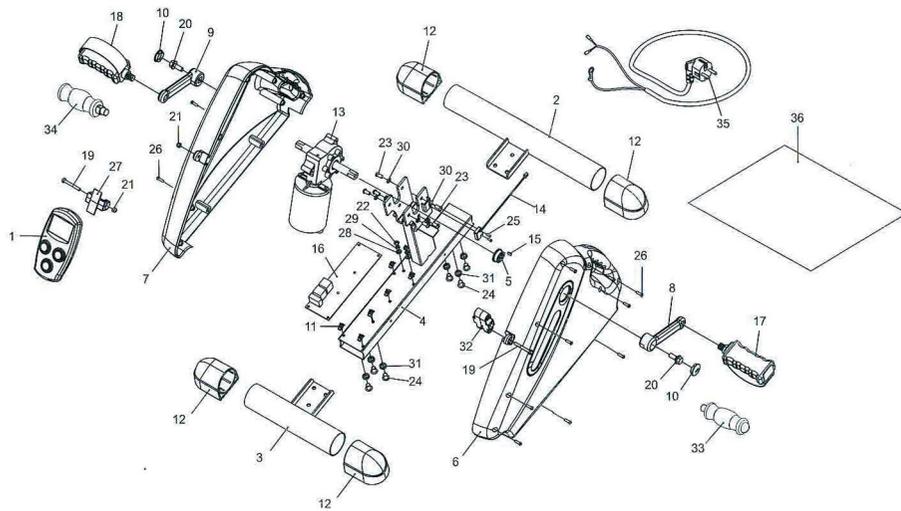
**WARNUNG** – Zur Verringerung des Verbrennungs-, Feuer-, Elektroschock- und Verletzungsrisikos:

- 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 sind.
- 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.

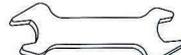
## Übersicht: Abbildungen & Montageteilliste



(24) Bolt M8 x M12



(31) Spring Washer



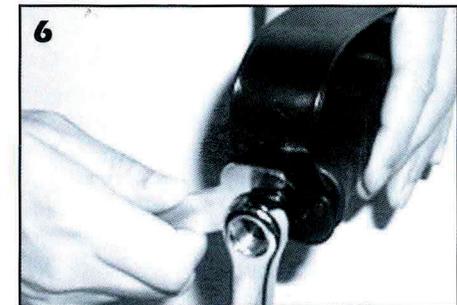
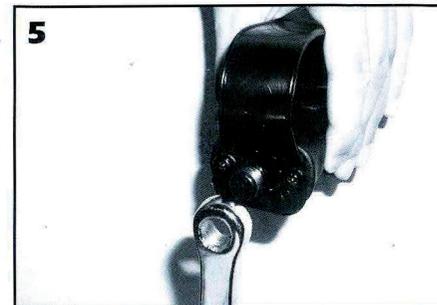
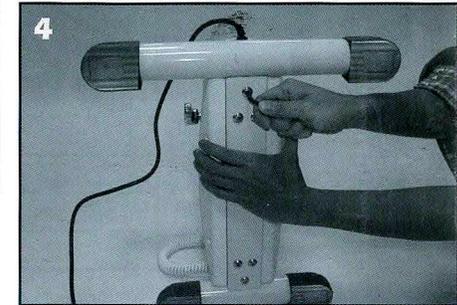
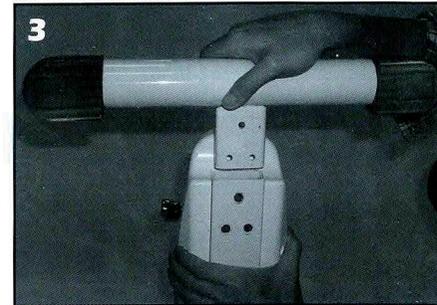
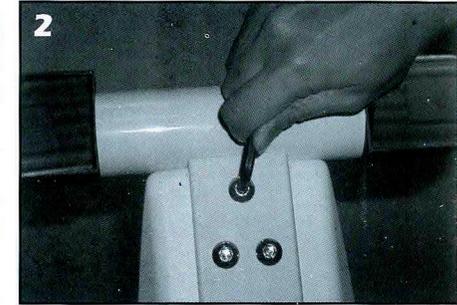
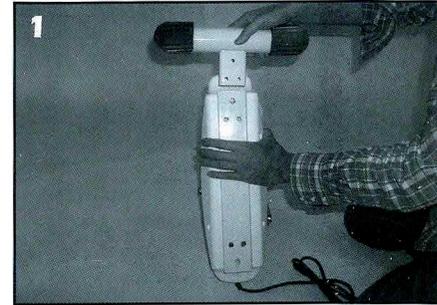
Wrench



Allen Wrench

Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
1	Controller	1	19	Bolt M5x40mm	2
2	Rear Stabilizer 380	1	20	Bolt M8x20mm	2
3	Front Stabilizer 220	1	21	Nut M5	2
4	Main Frame	1	22	Bolt M5x10mm	2
5	Magnet Bracket	1	23	Bolt M6x12mm	6
6	Right Cover	1	24	Bolt M8x12mm	6
7	Left Cover	1	25	Screw ST2.9x10	2
8	Right Crank	1	26	Screw ST4.2x15	11
9	Left Crank	1	27	Controller Bracket A	1
10	Plastic Cap	2	28	Washer	2
11	PCB Support	6	29	Spring Washer	2
12	Stabilizer End Cap	4	30	Spring Washer	6
13	Motor	1	31	Spring Washer	6
14	Square Sensor	1	32	Controller Bracket B	1
15	Square Magnet	1	33	Right Handgrip Pedal	1
16	Power Control Board	1	34	Left Handgrip Pedal	1
17	Right Foot Pedal	1	35	AC Power Cable	1
18	Left Foot Pedal	1	36	Non-slip Mat	1

## Montageanleitung



- Das Gerät muß aufrecht stehen. Die Kontrolluhr zeigt nach oben, das Stromkabel zeigt nach unten. Stecken Sie den Vorderfuß (3) am Hauptrahmen (4).
- Befestigen Sie den Vorderfuß (3) am Hauptrahmen (4) mit 3 Bolzen (24) und 3 Federunterscheiben (31).
- Stecken Sie den Hinterfuß (2) auf den Hauptrahmen (4).
- Befestigen Sie den Hinterfuß (2) auf dem Hauptrahmen (4) mit 3 Bolzen (24) und 3 Federunterscheiben (31).
- Verbinden Sie die linke Fußpedale (18) mit der linken Kurbel (9). Schrauben Sie diese mit dem mitgeliefertem Werkzeug in die Kurbel, indem Sie sie im gegengesetztem Uhrzeigersinn drehen. (Siehe Abbildung 5 und 6). Verbinden Sie die rechte Fußpedale (17) mit der rechten Kurbel (8) indem Sie sie mit dem mitgeliefertem Werkzeug im Uhrzeigersinn einschrauben. Bemerkung: Die linke/rechte Pedale und die linke/rechte Kurbel sind mit den Buchstaben "L" und "R" markiert (links und rechts).

## Bedienung der Kontrolluhr



Tastenfunktionen:

**MODE:** Drücken Sie auf die MODE Taste um die Funktionen auszuwählen.

**UP:** Um die Drehgeschwindigkeit der Pedale zu erhöhen. Die DPM variieren von Level 0 bis 5.

**DOWN:** Um die Drehgeschwindigkeit der Pedale zu verringern.

DPM GRAD (Rotation Geschwindigkeitsgrad)	DPM (Frei Drehend)
0	0 (STOP)
1	20 ~ 25
2	30 ~ 35
3	40 ~ 45
4	50 ~ 55
5	60 ~ 65

Display Funktion:

**SCAN:** Zeigt jede Funktion für 6 Sekunden.

**TIME:** [0:00~30:00] Zeigt die verbleibende oder die bereits trainierte Zeit an. Sie können auch selbst die Trainingszeit festlegen. Drücken Sie auf MODE und wählen Sie die Funktion MODE aus. Dann halten Sie die MODE Taste für 2 Sekunden gedrückt. TIME blinkt für die Einstellung der Zeit. Drücken Sie nochmals auf MODE um die Trainingszeit einzugeben. Jeder Druck ist 1 Minute. Die Trainingszeit kann zwischen 5:00 und 30:00 Minuten eingestellt werden. Sobald Sie die Taste UP drücken und die Pedale automatisch zu drehen beginnen, beginnt die Zeit in Sekundenschritten rückwärts zu laufen. Die Geschwindigkeit der Pedale kann mit den Tasten UP und DOWN eingestellt werden. Wenn die Zeit abgelaufen ist, ertönt für 5 Sekunden ein Warnsignal und die Pedale stoppen automatisch. Das Symbol STOPP erscheint auf dem Display und blinkt. Drücken Sie die MODE Taste und das STOPP Symbol hört auf zu blinken. Um die Übung nochmals zu starten Drücken Sie die Taste UP.

**RPM:** [0~10~99] Zeigt die aktuelle DPM (Drehgeschwindigkeit der Pedale)

**COUNT:** [0~9999] Zählung der Pedaldrehungen

**CALORIES:** [0~9999 KCAL] Schätzung der verbrannten Kalorien während der Übung.

Um die Funktionen auf dem Display auszuwählen drücken Sie die Taste MODE. Drücken und halten Sie die MODE Taste für 2 Sekunden um alle Funktionen auf NULL zu setzen. Dies ist allerdings nur möglich wenn Sie nicht mehr in der Funktion TIME sind. Wird die Übung für mehr als 4 Minuten gestoppt, schaltet sich der Motor automatisch ab.

## Training

### 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 benützen Sie Ihren Deluxe II Pedal Trainer

Der Pedaltrainer kann erst dann verwendet werden, wenn Sie das Gerät an einer Steckdose angesteckt haben. Benutzen Sie den Deluxe II nie ohne Netzspannung. Am besten stellen Sie erst mit den Tasten UP und DOWN die geeignete Geschwindigkeit der Pedale ein. Lassen Sie dann Ihre Beine der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Wird bei überhöhter Drehzahl trainiert oder die Belastung des Geräts zu hoch, wird die Überlastschutzfunktion aktiviert, die den Motor automatisch für 2-3 Sekunden stoppt und dann wieder startet. Wenn sich dieser Vorgang mehrmals wiederholt, stoppt der Motor vollständig um einen Schaden zu verhindern. Das STOPP Symbol erscheint und blinkt auf dem Display und das Warnsignal ertönt für 8 Sekunden. Bitte drücken Sie dann die DOWN Taste bis das Level 0 angezeigt wird. Um die Übung neu zu starten drücken Sie dann wieder die UP Taste.

## Training

### 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.

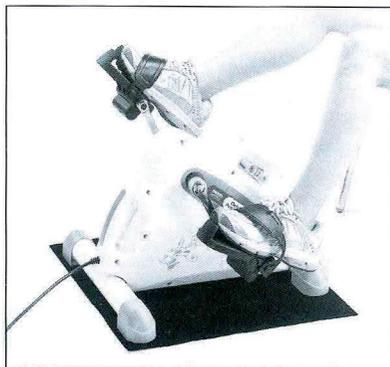
### Routine

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.

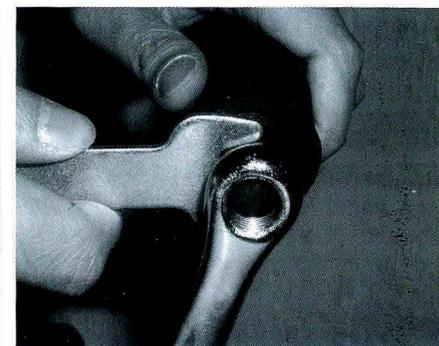
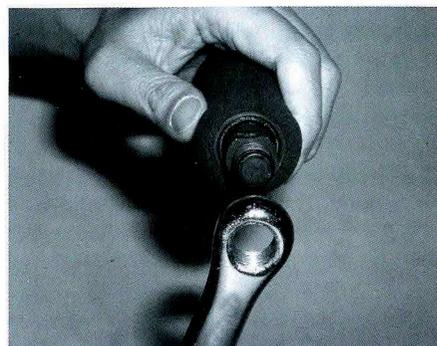
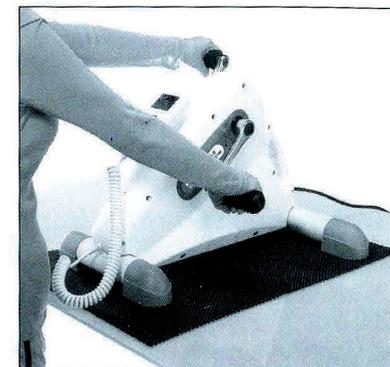
Bemerkung: Benutzen Sie die Fußpedale (22) für Beinübungen.

## Training

### Armübungen

Stellen Sie den Heimtrainer direkt vor sich auf einen Tisch. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl von dem Sie die Handpedale 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