

# FRONT



## Pedal Exerciser with Digital Display Use Instructions

P554-00

### SAFETY INSTRUCTIONS:

- Never put your full body weight on the pedal exerciser.
- Check for loose, damaged, worn or missing parts during assembly and before. Do not use if any of these conditions exist.
- Regularly check for tight fit of the screws and nuts.
- Consult your doctor before starting this or any exercise program.

**TO UNFOLD:** Minding your fingers, push the leg away from body of the pedal exerciser until you hear the button click into place. Repeat with other leg.

**TO FOLD:** Minding your fingers, push the button and fold leg towards body of pedal exerciser. Repeat with other leg.

**SETTING THE RESISTANCE:** Screw resistance knob counterclockwise to loosen, clockwise to tighten.

### INSTRUCTIONS FOR USE (LEG EXERCISE):

1. Sit down on a stable object (e.g. a chair or the side of the bed).
2. Unfold the pedal exerciser and set in front of you on a firm, level and non-slip surface.
3. Set the pedal exerciser to a light resistance (screw resistance knob counterclockwise).
4. Begin pedaling slowly.
5. Pedal for short periods increasing speed, time intervals and resistance as you gain strength and endurance.
6. Keep good posture while pedaling (back and neck straight).
7. Breathe evenly and steadily in and out while pedaling.

**INSTRUCTIONS FOR USE (ARM EXERCISE):** As above but with pedal exerciser on a table.

### USE OF DIGITAL DISPLAY:

1. Activate display by pressing the red start button or by moving the pedal.
2. Scroll through the following display functions by pressing the red button. An arrow next to each function will indicate which is being displayed.
  - a. Time: Current work out time is displayed.
  - b. Count: Number of pedal revolutions is shown.
  - c. Calories: Approximate number of calories burned is displayed.
  - d. Scan: In this mode the display changes automatically between the different display functions giving you a successive overview of all workout results.

The display switches off automatically approximately 4 minutes after stopping.

### CLEANING AND MAINTENANCE:

The body and pedals can be cleaned with a damp cloth. Do not use harsh cleaners and do not let water enter the equipment.

Replace the AAA battery when the display cannot be read clearly anymore.

**STORAGE:** Store pedal exerciser in a dry place. Cover to keep dust free if stored for long period of time. Fold up to save space.

# BACK



## Instrucciones de uso de la máquina de pedalear con pantalla digital.

P554-00

### INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Nunca apoye su cuerpo completo en la máquina de pedalear.
- Verifique si hay partes sueltas, dañadas, desgastadas o faltantes durante el ensamblado y antes de usar. No use si cualquiera de estas condiciones no existen.
- Verifique periódicamente que los tornillos y tuercas estén bien ajustados.
- Consulte con su médico antes de empezar éste o cualquier programa de ejercicios.

**PARA ARMAR:** Tenga cuidado con los dedos al empujar las patas en dirección contraria a la máquina de pedalear hasta que oiga que encaje en su lugar. Repita con la otra pata.

**PARA DOBLAR:** Tenga cuidado con los dedos y pulse el botón y doble la pata hacia la máquina de pedalear. Repita con la otra pata.

**COLOQUE LA RESISTENCIA:** Gire la perilla de resistencia contra el sentido de las agujas del reloj para soltar y en el sentido de las agujas del reloj para apretar.

### INSTRUCCIONES DE USO (EJERCICIO DE PIERNAS):

1. Siéntese sobre un objeto estable (por ejemplo, una silla o el lado de la cama).
2. Arme la máquina de pedalear y colóquelo frente a usted en una superficie firme, nivelada y que no resbale.
3. Ponga la máquina de pedalear a resistencia ligera (gire la perilla de Resistencia contra el sentido de las agujas del reloj).
4. Comience a pedalear lentamente.
5. Pedalear durante periodos cortos, aumentando la velocidad, intervalos de tiempo y Resistencia a medida que adquiera fuerza y aguante.
6. Mantenga una Buena postura mientras pedalea (la espalda y cuello deben quedar rectos).
7. Respire de forma pareja y rítmica mientras pedalea.

### INSTRUCCIONES DE USO (EJERCICIO DE BRAZOS):

Igual que arriba pero con la máquina de pedalear en la mesa.

### USO DE LA PANTALLA DIGITAL:

1. Active la pantalla presionando el botón rojo de inicio o moviendo el pedal.
2. Navegue por las siguientes funciones de la pantalla presionando el botón rojo. Una flecha al lado de cada función indicará cuál de ellas se muestra en la pantalla.
  - a. Time (tiempo): Muestra el tiempo actual de ejercicios.
  - b. Count (cantidad): Muestra el número de revoluciones del pedal.
  - c. Calories (calorías): Muestra el número aproximado de calorías quemadas.
  - d. Scan (resumen): En esta modalidad, se alternan las diferentes funciones de la pantalla dándole un resumen sucesivo de todos los resultados de su sesión de ejercicios.

La pantalla se apaga automáticamente después de 4 minutos de desuso.

### LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO:

La máquina de ejercicios y pedales pueden limpiarse con un trapo húmedo.

No use limpiadores abrasivos y asegúrese de que no entre agua en la máquina.

Reemplace la batería AAA cuando los datos de la pantalla ya no se puedan ver claramente.

**ALMACENAMIENTO:** Guarde la máquina de pedalear en un lugar seco. Cubra y manténgala sin polvo si la guarda durante un periodo prolongado. Doble la máquina para ahorrar espacio.

### Carex Health Brands

PO Box 2526 • Sioux Falls, SD 57101-2526  
Phone: 800-526-8051 • www.carex.com



Carex Health Brands

All Rights Reserved  
© 2013 Carex Health Brands  
42-P55400\_00