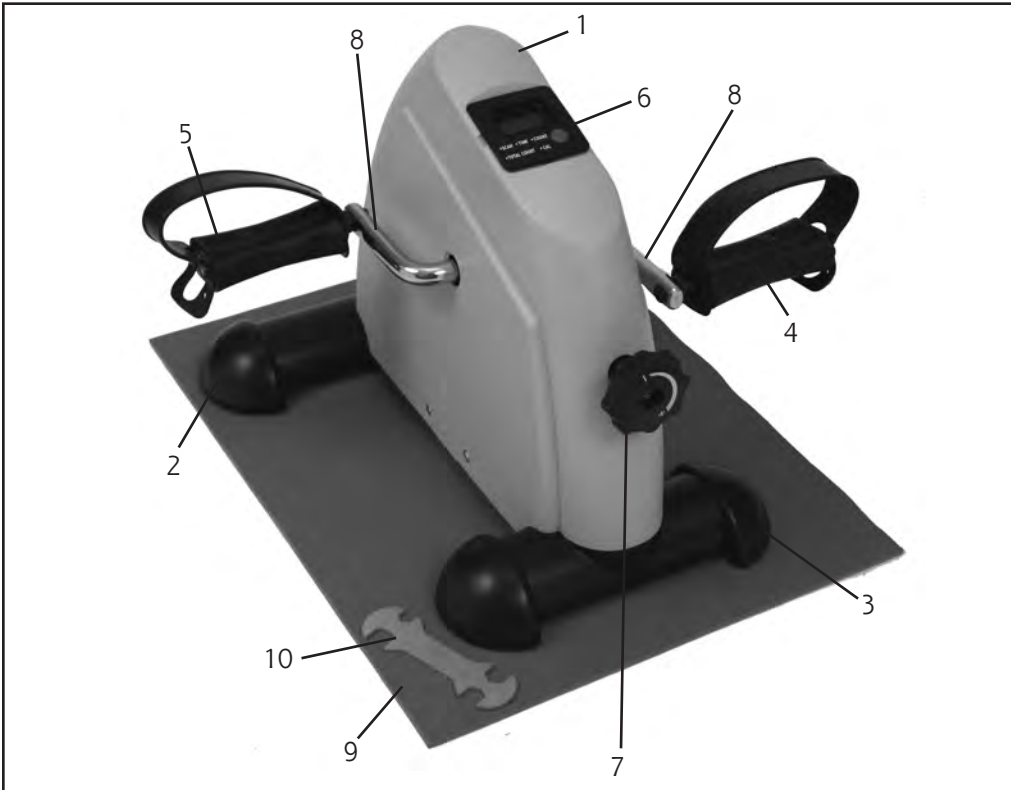


Mini Bike EXERCISER



Components List

- ▶ 1 - Main Body
- ▶ 2 - Front Stabilizer
- ▶ 3 - Rear Stabilizer
- ▶ 4 - Right Pedal
- ▶ 5 - Left Pedal
- ▶ 6 - Monitor
- ▶ 7 - Tension Knob
- ▶ 8 - Crank Arm
- ▶ 9 - Non-skid Mat
- ▶ 10 - Wrench
- ▶ 11 - Hex Bolts (4) — Not Shown
- ▶ 12 - Washers (4) — Not Shown

PLEASE READ PRIOR TO USE

Safety Summary

- ▶ Consult your physical therapist or health care professional before starting any exercise program.
- ▶ Establish your own exercise routine, (frequency, intensity and time) that best suits your particular needs and condition.
- ▶ If you experience pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, shortness of breath, feel faint or have any discomfort while exercising, STOP immediately! Consult your physician or health care professional before continuing any exercise routine.

WARNING: Do not stand on the Mini Bike.

CAUTION: The metal components on the tension knob may become hot when in use.

Assembly Instructions

NOTE: Tighten all hex bolts (11) and pedals (4,5) with the included wrench (10).

- ▶ 1. Attach the front stabilizer (2) to the main body (1) with two hex bolts (11) and two washers (12), Fig. 1.
- ▶ 2. Attach the rear stabilizer (3) to the main body (1) with two hex bolts (11) and two washers (12), Fig. 1.
- ▶ 3. The right pedal (4), marked "R" on the end of the pedal, connects to the crank arm (8), Fig. 2. **NOTE: The right pedal should be threaded on clockwise. Do not over tighten as it could strip the threads.**
- ▶ 4. The left pedal (5), marked "L" on the end of the pedal, connects to the crank arm (8), Fig. 3. **NOTE: The left pedal should be threaded on counter-clockwise. Do not over tighten as it could strip the threads.**
- ▶ 5. Make sure all bolts are tightened securely before use.

WARNING: Periodically check assembly for tightness. Do not use if any parts appear to be loose or damaged as personal injury may result.

NOTE: If any parts are missing do not return to place of purchase. Contact Customer Care at 877-505-6190.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

Battery Installation / Replacement

- ▶ 1. Remove the monitor (6) from the top of the main body (1), Fig. 4.
- ▶ 2. Insert or replace one AAA battery in the compartment, matching the indicated polarity symbols.
- ▶ 3. Replace the monitor back in the top of the main body.

NOTE: When removing monitor from the top of the main body the wire connecting the monitor to the Mini Bike may become disconnected. Before replacing the monitor reconnect the wire to the Mini Bike, Fig. 5.

Removing the battery will automatically reset all the stored readings.



Fig. 4



Fig. 5

Exercise Monitor Modes

The red Mode button on the monitor (6) allows the user to switch between the various modes of the exercise monitor.

- ▶ Scan - Automatically scans through each mode in sequence.
- ▶ Time - Counts upwards to 99:59 from zero in one second increments.
- ▶ Calories - Accumulates an estimated total calorie consumption during exercise.
- ▶ Count - Accumulates the total number of revolutions during different sessions of your workout.
- ▶ Total Count - Accumulates the total number of revolutions during different sessions of your workout. **Count cannot be reset unless you replace the batteries.**

NOTE: To reset all readings to "0", press and hold the red Mode button for 4 seconds. This will reset all modes except for the Total Count. To reset the Total Count, remove the battery.

Monitor operates with one (1) AAA battery included. Monitor will automatically shut-off after 4 minutes.

Instructions For Use

The Mini Bike is ideal for individuals who are unable to sit or ride on a regular bicycle, or for those limited to wheelchair use. The Mini Bike can be used on the floor for leg exercises or on a table top for arm exercises.

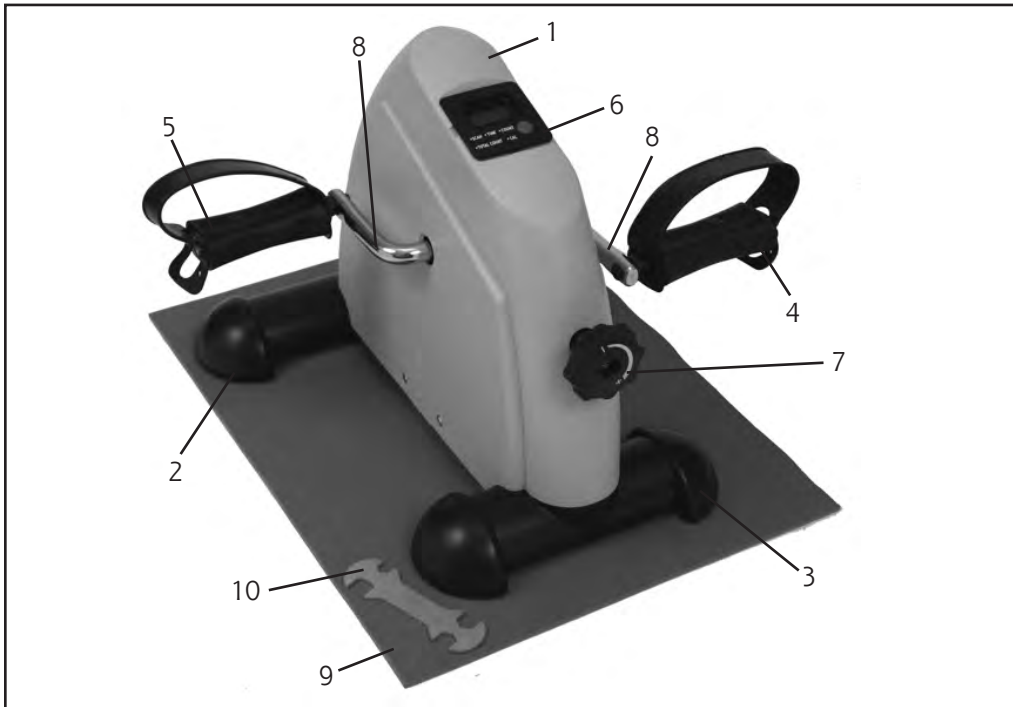
Floor Use:

- ▶ 1. Place the non-skid mat (9) between the Mini Bike and the floor to help prevent slipping.
- ▶ 2. Adjust the tension knob (7) to the desired level of resistance. Turn the tension control knob clockwise to increase resistance and counter-clockwise to reduce resistance.
- ▶ 3. Once seated, adjust the Mini Bike to a comfortable position in front of you.
- ▶ 4. Place each foot on the pedals in the straps and begin pedaling.
- ▶ 5. Pedal forward or backward to work different muscles groups.

Table Top Use:

- ▶ 1. Place the non-skid mat (9) between the Mini Bike and the table to help prevent slipping.
- ▶ 2. Adjust the tension knob (7) to the desired level of resistance. Turn the tension control knob clockwise to increase resistance and counter-clockwise to reduce resistance.
- ▶ 3. Sit with the Mini Bike comfortably positioned in front of you. Keep your back straight.
- ▶ 4. Grasp each pedal with your hands and begin pedaling, trying not to lean forward.
- ▶ 5. Pedal forward or backward to work different muscles groups.

Mini Bike ENTRENADOR



Lista de piezas

- ▶ 1 – Estructura principal
- ▶ 2 – Estabilizador frontal
- ▶ 3 – Estabilizador posterior
- ▶ 4 – Pedal derecho
- ▶ 5 – Pedal izquierdo
- ▶ 6 – Indicador
- ▶ 7 – Perilla de tensión
- ▶ 8 – Brazo del pedal
- ▶ 9 – Alfombra antideslizante
- ▶ 10 – Llave
- ▶ 11 – Pernos hexagonales (4)
(No se muestran)
- ▶ 12 – Arandelas (4)
(No se muestran)

LEA ANTES DE USAR

Resumen de seguridad

- ▶ Consulte a su fisioterapeuta o profesional de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- ▶ Establezca su propia rutina de ejercicios (frecuencia, intensidad y tiempo), de modo que esta se adapte de la mejor forma a sus necesidades y condiciones particulares.
- ▶ Si siente dolor o tensión en el pecho, un latido cardíaco irregular, dificultad para respirar, mareos o tiene cualquier molestia mientras realiza ejercicio, ¡DETÉNGASE inmediatamente! Consulte a su médico o profesional de atención médica antes de continuar con cualquier rutina de ejercicios.

ADVERTENCIA: No se pare sobre la Mini Bike.

ATENCIÓN: Los componentes de metal de la perilla de tensión pueden calentarse con el uso.

Instrucciones de Armado

NOTA: Ajuste todos los pernos hexagonales (11) y los pedales (4, 5) con la llave que se incluye (10).

- ▶ 1. Coloque el estabilizador frontal (2) en la estructura principal (1) con dos pernos hexagonales (11) y dos arandelas (12), Fig. 1
- ▶ 2. Coloque el estabilizador posterior (3) en la estructura principal (1) con dos pernos hexagonales (11) y dos arandelas (12), Fig. 1.
- ▶ 3. El pedal derecho (4), con la marca "R" en el extremo del pedal, se conecta al brazo del pedal (8), Fig. 2. **NOTA: El pedal derecho debe enroscarse hacia la derecha. No lo ajuste demasiado ya que podría estropear la rosca.**
- ▶ 4. El pedal izquierdo (5), con la marca "L" en el extremo del pedal, se conecta al brazo del pedal (8), Fig. 3. **NOTA: El pedal izquierdo debe enroscarse hacia la izquierda. No lo ajuste demasiado ya que podría estropear la rosca.**
- ▶ 5. Asegúrese de que todos los pernos estén ajustados de forma segura antes de usar.

ADVERTENCIA: Verifique periódicamente que las piezas estén ajustadas. **No use si alguna pieza pareciera estar floja o dañada ya que esto podría causar una lesión personal.**

NOTA: Si falta alguna de las piezas no devuelva el producto al lugar en que lo compró. Póngase en contacto con Atención al cliente al 877-505-6190.



Fig. 1



Fig. 2

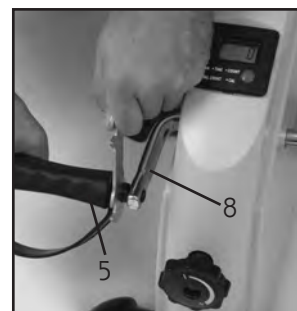


Fig. 3

Instalación/Cambio de las pilas

- ▶ 1. Retire el indicador (6) de la parte superior de la estructura principal (1), Fig. 4.
- ▶ 2. Introduzca o cambie una pila AAA en el compartimento; haga coincidir los símbolos de polaridad indicados.
- ▶ 3. Vuelva a colocar el indicador en la parte superior de la estructura principal.

NOTA: Cuando retire el indicador de la parte superior de la estructura principal, el cable que conecta el indicador a la Mini Bike puede desconectarse. Antes de volver a colocar el indicador vuelva a conectar el cable a la Mini Bike, Fig. 5.

Quitar la pila reiniciará automáticamente las lecturas almacenadas.



Fig. 4

Modos del indicador de ejercicios

El botón rojo de modo (Mode) en el indicador (6) permite al usuario cambiar entre los varios modos del indicador de ejercicios.

- ▶ Exploración – Explora automáticamente cada modo en secuencia.
- ▶ Tiempo – Cuenta en forma ascendente hasta 99:59 desde cero en incrementos de un segundo.
- ▶ Calorías – Acumula un total estimado de consumo de calorías durante el ejercicio.
- ▶ Conteo – Acumula la cantidad total de revoluciones durante las diferentes sesiones de ejercicio.
- ▶ Conteo total – Acumula la cantidad total de revoluciones durante las diferentes sesiones de ejercicio. **El conteo no puede reiniciarse a menos que cambie las pilas.**



Fig. 5

NOTA: para reiniciar todas las lecturas a "0", mantenga presionado el botón rojo de modo (Mode) durante 4 segundos. Esto reiniciará todos los modos excepto el Conteo total. Para reiniciar el Conteo total, quite la pila.

El indicador funciona con 1 (una) pila AAA que se incluye. El indicador se apagará automáticamente luego de 4 minutos.

Instrucciones de uso

La Mini Bike es ideal para personas que no pueden sentarse o andar en una bicicleta común o para aquellos que están limitados al uso de una silla de ruedas. La Mini Bike puede usarse en el piso para ejercicios de piernas o en una mesa para ejercicios de brazos.

Uso en el piso:

- ▶ 1. Coloque la alfombra antideslizante (9) entre la Mini Bike y el piso para ayudar a evitar que se resbale.
- ▶ 2. Ajuste la perilla de tensión (7) hasta el nivel deseado de resistencia. Gire la perilla de control de la tensión hacia la derecha para aumentar la resistencia y hacia la izquierda para reducir la resistencia.
- ▶ 3. Una vez que se encuentre sentado, ajuste la Mini Bike frente a usted en una posición cómoda.
- ▶ 4. Coloque cada pie en un pedal de las correas y comience a pedalear.
- ▶ 5. Pedalee hacia adelante o hacia atrás para trabajar diferentes grupos musculares.

Uso sobre la mesa:

- ▶ 1. Coloque la alfombra antideslizante (9) entre la Mini Bike y la mesa para ayudar a evitar que se resbale.
- ▶ 2. Ajuste la perilla de tensión (7) hasta el nivel deseado de resistencia. Gire la perilla de control de la tensión hacia la derecha para aumentar la resistencia y hacia la izquierda para reducir la resistencia.
- ▶ 3. Siéntese con la Mini Bike ubicada cómodamente frente a usted. Mantenga la espalda derecha.
- ▶ 4. Tome cada pedal con las manos y comience a pedalear. Intente no inclinarse hacia adelante.
- ▶ 5. Pedalee hacia adelante o hacia atrás para trabajar diferentes grupos musculares.

Distribuido por:

Duro-Med Industries
Una división de DMS Holdings
1931 Norman Drive South
Waukegan, IL 60085 USA
www.mabisdmi.com

Fabricado en China

Línea de ayuda de atención al cliente
sin costo

877-505-6190
De Lunes a Viernes
8:00 am a 4:30 pm, hora central de
EE.UU.

#910-2003-0200 S 06/09
©2009 Duro-Med Industries