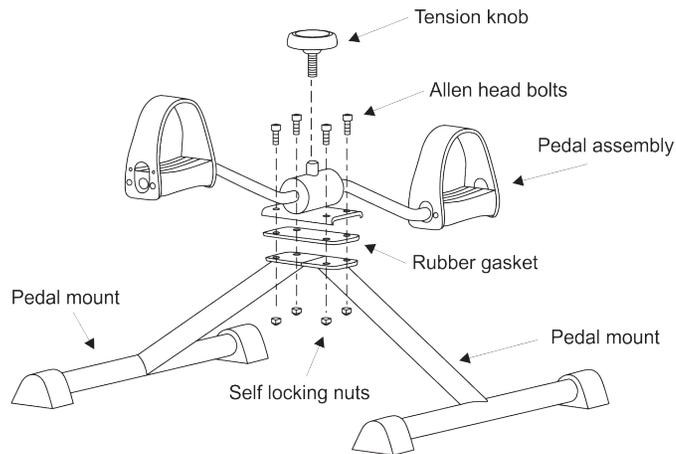


Pedal Exerciser (model 740-742)

Contents:

- 2 Pedal mounts
- 1 Pedal assembly
- 4 Allen head bolts
- 4 7/16" self locking nuts
- 1 Rubber gasket
- 1 Tension knob
- 1 Allen key



Assembly Instructions:

1. Line up the pedal mounts so they are facing each other.
2. Place the rubber gasket on top of the pedal mounts, lining up the holes for the bolts.
3. Place the pedal assembly on top of the rubber gasket, again lining up the holes for the bolts.
4. Insert the Allen head bolts through the pedal assembly, the rubber gasket and the pedal mounts and attach the nuts (nylon end facing down) from underneath.
5. Check to see if the pedal mounts are even. Then, using a 7/16" wrench or pliers to hold the nuts in place, tighten the hex bolts securely with the Allen key.
6. Install the tension knob as illustrated (it controls the tension of the Pedal exerciser).

Usage Instructions:

Enjoy a bicycle-like exercise by using your ProActive™ Pedal Exerciser while sitting in your favorite chair, on the side of a bed or in a wheelchair. It can also be placed on a table in front of you to exercise your arms and upper body.

You can easily increase the level of resistance (and of desired effort) by turning the tension knob clockwise. Turn it counter-clockwise to ease the tension and make pedaling easier.

Start slowly and at a comfortable tension level, gradually building up to a goal of 20 min 3 times per week. As you progress, increase the tension to continue getting maximum benefits from your workout. Do not attempt to do too much right away as it may result in injury and/or soreness.

IMPORTANT

Check the tightness of the bolts periodically. The bolts may require tightening from time to time. Do not stand up on the pedals. Use only while seated. Always consult a physician before starting a new exercise program.

Questions ? Comments ?
1-800-363-2381

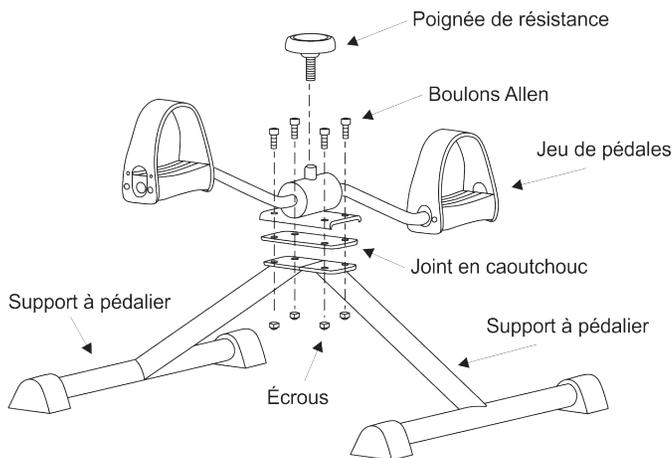
AMG Medical Inc.
Montreal, QC H4T 1V5
West Chazy, NY 12992
www.amgmedical.com

Exerciseur à pédales

(modèle 740-742)

Pièces :

- 2 supports à pédalier
- 1 jeu de pédales
- 4 boulons Allen
- 4 écrous 7/16"
- 1 joint en caoutchouc
- 1 poignée de résistance
- 1 clé Allen



Instructions d'assemblage :

1. Aligner les 2 supports à pédalier tel qu'illustré, de telle sorte qu'ils se font face.
2. Placer le joint en caoutchouc sur le dessus des supports à pédalier en prenant soin de bien aligner les trous prévus pour les boulons.
3. Placer le jeu de pédales sur le joint en caoutchouc en alignant correctement les trous prévus pour les boulons Allen.
4. Insérer les boulons Allen en les faisant passer dans les trous du jeu de pédales, du joint en caoutchouc et des supports à pédalier et visser légèrement les écrous (côté nylon vers le bas) sous l'exerciseur.
5. Vérifier l'alignement des supports à pédalier puis, en tenant les écrous bien en place avec une clé 7/16" ou une paire de pinces, visser solidement les boulons avec la clé Allen.
6. Installer la poignée de résistance (elle contrôle le niveau de difficulté de l'exerciseur).

IMPORTANT

Vérifier régulièrement la solidité des boulons et les resserrer au besoin.

Ne pas se tenir debout sur les pédales.

N'utiliser que dans une position assise.

Toujours consulter un médecin avant de débiter un programme d'exercices.

Instructions d'utilisation :

Vous pouvez utiliser votre exerciseur à pédales ProActive^{MC} assis dans votre fauteuil favori, sur le côté de votre lit ou même dans un fauteuil roulant. Vous pouvez aussi le placer sur une table, afin de renforcer vos bras.

Vous pouvez facilement ajuster le degré de résistance (et donc l'effort désiré) en tournant la poignée de résistance dans le sens horaire. Il suffit de tourner la poignée dans le sens inverse pour diminuer la tension et rendre l'exercice plus facile.

Commencez votre entraînement lentement et avec un degré de résistance confortable, puis augmentez graduellement jusqu'à un objectif de 20 minutes 3 fois par semaine. Quand vous progressez, augmentez la tension pour continuer à obtenir le maximum de votre entraînement. Il est important de ne pas tenter un exercice trop intense et de respecter vos capacités afin d'éviter les risques de blessures.

Questions ? Commentaires ?
1-800-363-2381



AMG Medical Inc.
Montreal, QC H4T 1V5
West Chazy, NY 12992
www.amgmedical.com