

MANUAL MSD OXYCYCLE I ARM-/BENTRÄNARE



Oxycycle I är ett effektivt träningsredskap för personlig passiv träning och rehabilitering i hemmet eller på institution. Det reglerbara motståndet gör det möjligt att stegvis träna upp förmågan i både armar och ben. Oxycycle I är användbar för träning av både armar och ben och den hjälper till att förbättra blodcirkulationen.

Oxycycle I är kompakt och lätt vilket gör att den är smidig att flytta. Den har en lättavläst display som visar träningstid, varv per minut samt totalt antal varv, hastighet/timma samt förbrukade kilokalorier. Hel- och halvfotspedaler finns att köpa till som tillbehör.

Oxycycle I levereras komplett med antihalkmatta samt både handtag och pedaler.

Oxycycle I är avsedd för inomhusbruk och skall inte användas i fuktiga miljöer.

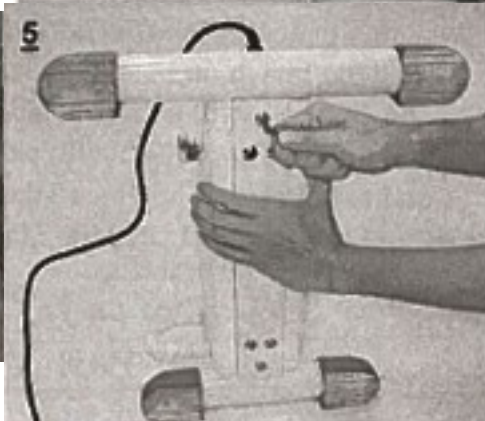
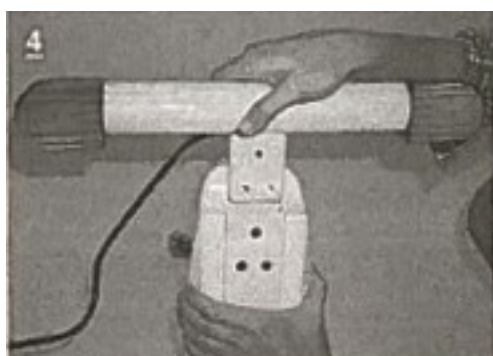
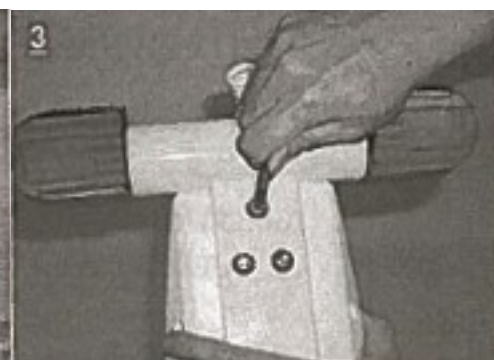
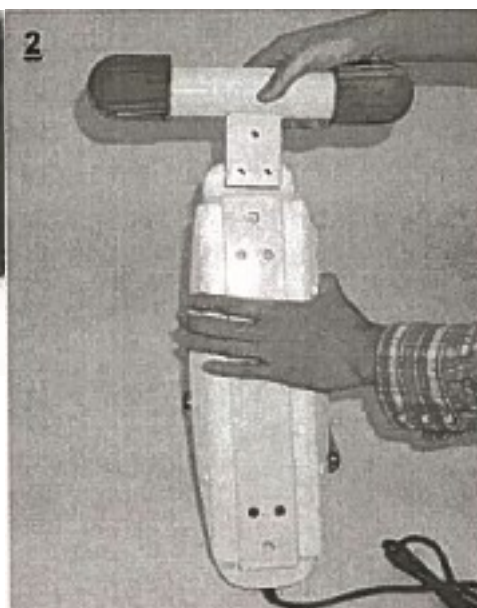
**ANVÄND INTE OXYCYCLE I INNAN NI LÄST DENNA MANUAL OCH FÖRSTÅT INNEBÖRDEN.
KONTAKTA OSS OM DET FINNS NÅGRA OKLARHETER ELLER ANDRA FRÅGOR**

UPPACKNING

Emballaget skall innehålla ett apparatus, ett kort och ett långt benstöd, två pedaler, två handtag, en antiglidmatta, påse med sex skruvar och brickor samt två nycklar.

MONTERINGSANVISNING

1. Skjut in handkontrollen i hållaren
2. Håll enheten i upprätt läge med undersidan uppåt och skjut in det bakre benstödet i sitt spår.
3. Skruva fast benstödet med tre av skruvarna
4. Skjut in det främre benstödet i sitt spår.
5. Skruva fast benstödet med tre av skruvarna.
6. Montera antingen pedaler alternativt handtag på pedalarmarna. Vänster pedal (märkt med L = Left) på den vänstra pedalarmen och den högra (märkt med R = Right) på den högra armen, OBS gånga i moturs riktning, med hjälp av medföljande verktyg.



ANVÄNDNING

Display

Tryck på displayens knapp för att starta den. Tryck på knappen på nytt för att välja en funktion. Håller man knappen intryckt i 3 sekunder nollställs alla funktioner utan ODO, se nedan.

"Scan" visar samtliga funktioner under 6 sekunder och växlar sedan till nästa funktion automatiskt.

"TMR" Visar träningstiden

"KM" Visar den aktuella hastigheten i km/timma

"DIS" Visar den totala distansen under aktuell träningspass

"CAL" Visar kilokaloriförbrukningen under pågående träningspass

"ODO" Visar den totala ackumulerade distansen

"RPM" anger pedalvarv per minut

"STOP" Enheten har stannat

"AUTO START" starta träningen eller tryck på knappen för inställning

"AUTO DISPLAY SHUT OFF" Enheten stängs av efter ca 4 minuters utan aktivitet.

Motståndskontroll

Motståndet kan justeras genom att vrida på ratten för motståndet. För att öka motståndet vrid ratten i medurs riktning. För att minska motståndet vrid ratten i moturs riktning. Motståndet har 8 olika nivåer.

ATT ANVÄNDA OXYCYCLE I

Allmänt

1. Placera apparaten på lämplig plan golvyta/bordsyta där inga andra föremål kan komma i konflikt med roterande delar. Använd den medföljande antiglidmattan.
2. Stå inte på bentränarens pedaler.
3. Använd inte en stol med hjul såvida den inte har låsbar broms på samtliga hjul.

Aktiv benträning:

1. Sätt dig/brukaren på en stadig stol och kontrollera att avståndet mellan dig/brukaren och pedalerna är komfortabelt. Knäleden bör inte vara böjd mindre än 90 grader. För att eliminera halkrisk använd skor med gummisula. Träning barfota rekommenderas inte.
2. Ställ in önskat motstånd. Detta går att ändra under träningen.
3. Starta displayen genom att trycka på dess knapp. Om nödvändigt nollställ displayen genom att hålla knappen intryckt i ca 3 sekunder.
4. Placera fötterna på pedalerna och drag åt spännremmarna.
5. Börja träna. Att trampa med hög hastighet eller använda onödigt våld kan skadar produkterna eller orsaka skada på personer.

Aktiv armträning:

1. Placera enheten direkt framför dig/brukaren på en bordsskiva. Sitt i en bekväm stol så att man lätt kan nå handtagen utan hyperextension (översträckning) av armbågsleden. Detta kan vara justeras antingen genom att placera en kudde ovanpå stolsitsen eller genom att flytta enheten närmare användaren.
2. Ställ in önskat motstånd. Detta går att ändra under träningen.
3. Starta displayen genom att trycka på dess knapp. Om nödvändigt nollställ displayen genom att hålla knappen intryckt i ca 3 sekunder.
4. Placera fötterna på pedalerna och drag åt spännremmarna.
5. Börja träna. Att använda hög hastighet eller onödigt våld kan skadar produkterna eller orsaka skada på personer.
- 6.

SÄKERHETSANVISNINGAR

1. Var alltid närvarande när brukare med nedsatt funktion använder apparaten.

2. Låt inte barn leka med apparaten
3. Se till att stolen som brukaren använder står stabil och säkert.
4. Oxycycle I är endast avsedd för inomhusbruk och skall ej användas i fuktig miljö.
5. Kontakten skall dras ur efter avslutad träning och även vid byte av pedaler/handtag eller under annat arbete med apparaten.
6. Rör ej roterande delar under träning. Se till att apparaten är placerad fritt så att full rotation av pedalerna/handtagen tillåts.
7. Vid eventuellt oljud, lösa skruvar eller andra tveksamheter om apparatens kondition skall den inte användas innan kontroll gjorts av behörig tekniker.
8. All service skall utföras av behörig tekniker.

REKONDITIONERING

1. Rengör produkten genom att använda en trasa fuktad med någon på marknaden vanligen förekommande desinfektion-/rengöringsmedel.
2. Kontrollera att alla skruvar i stativdelarna sitter ordentligt.
3. Kontrollera att alla fyra fötter finns.
4. Kontrollera att pedaler och handtag inte är skadade. Om så är fallet byt. Kontrollera också att delen som används sitter fast..
5. Kontrollera att motståndsvredet fungerar.
6. Kontrollera att displayen fungerar.
7. Finns antihalkmattan kvar?