

Index

| | |
|----------------------------------|----|
| Index & Introduktion | 14 |
| Sikkerhedsforanstaltninger | 15 |
| Elektrisk sikkerhed | 16 |
| Oversigt Tegning | 17 |
| Liste over dele | 18 |
| Monteringsvejledning | 19 |
| Digital Display | 21 |
| Workout Principper | 22 |
| Øvelser | 23 |

Indledning

Deluxe Pedal Exerciser III er et godt redskab til personlig, low-stress øvelser, der kan bruges overalt. Den justerbare hastighed gør det til et fremragende produkt til gradvist at styrke dine arme og ben. Anbefales til AKTIV & PASSIV træning.

Denne Arm/Ben træner giver lav effekt motion for at øge styrke og fleksibilitet og er anvendelig til både øvre og nedre krop. Den fremmer blodcirkulationen og kan anvendes til genoptræning samt til fitness.

Deluxe Pedal Exerciser III har et letvægts kompakt design, justerbar hastighed, 15 minutter timer switch og en multi-funktion LCD display.

Skridsikkert underlag og udskiftelige håndpedaler er inkluderet.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Læs alle instruktioner omhyggeligt, før du bruger dette produkt. Gem denne brugsanvisning og opbevar alle originale kvitteringer for fremtidig reference.

1. Kontakt din læge, før du begynder dette eller andre træningsprogrammer.
2. Hvis du oplever ualmindelige fysisk tilstand, så som svimmelhed, alvorlige muskel- eller ledsmerter, smerter i brystet, stop med at træne og kontakt din læge straks.
3. Hold børn og kæledyr væk fra maskinen, mens den i brug.
4. Brug ikke dette eller andet træningsudstyr, hvis det er beskadiget.
5. Opsæt Deluxe III Pedal Exerciser som anvist i monteringsvejledningen og placer redskabet på en skridsikker overflade.
6. Hold hænder og fødder væk fra alle bevægelige dele. Du må ikke indsætte et objekt i nogen åbninger.
7. Udfør 3 til 5 minutters opvarmning og udstrækning, før du starter på øvelserne.
8. Træn aldrig til udmattelse/træthed.
9. Stå ikke på Deluxe III Pedal Exerciser - kun øvelser i siddende stilling.
10. Bevare en minimum sikkerhedsafstand under drift. Deluxe III Pedal Exerciser er konstrueret som et træningsredskab til hjemmebrug. Brugeren skal have fuld kontrol over sine muskler for at betjene dette redskab. Er ikke egnet til mennesker, der er quadriplegiker eller paraplegiker. Kontakt din læge.
11. Trænings udstyr skal regelmæssigt kontrolleres for vedligeholdelse for løse eller ødelagte dele.
12. Træningsredskaber skal kun anvendes af forbrugeren.
13. Bær komfortabel og passende beklædning, når du bruger Deluxe III Pedal Exerciser.
14. Hver øvelse skal udføres på en kontrolleret måde og øvelserne skal altid startes langsomt.
15. Redskabet skal altid serviceres af en kvalificeret servicetekniker. Forsøg ikke at servicere redskabet selv.

ADVARSEL: Deluxe Pedal Exerciser III er beregnet til siddende stilling. BRUGES KUN på en plan og stabil overflade.

Opbevaringsbetingelser:

Opbevar ikke redskabet et sted, hvor det vil blive udsat for høj eller lav temperatur. Må ikke udsættes for direkte sollys eller være udendørs i længere perioder. Bør ikke opbevares i et fugtigt eller støvet område.

ELEKTRISK SIKKERHED

Når du bruger et elektrisk apparat, bør grundlæggende forholdsregler altid følges, herunder følgende:

Læs alle instruktioner før du bruger dette redskab.

FARE - For at mindske risikoen for elektrisk stød:

ADVARSEL - For at mindske risikoen for forbrændinger, brand, elektrisk stød eller personskade:

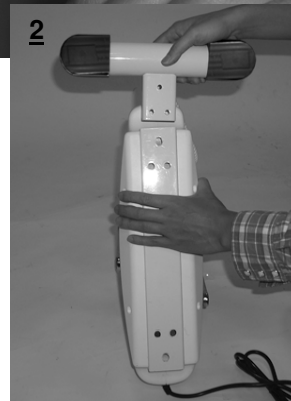
1. Et apparat, bør aldrig efterlades uden opsyn, når det er tændt. Tag stikket ud af stikkontakten, når det ikke er i brug, og før der skiftes på delene.
2. Må ikke anvendes under tæppe eller pude. Stærk opvarmning kan opstå og medføre brand, elektrisk stød eller personskade.
3. Tæt overvågning er nødvendig, når dette redskab bruges af, på eller i nærheden af børn, syge eller handicappede.
4. Brug kun dette redskab til dets planlagte anvendelse som beskrevet i denne vejledning. Brug ikke dele, som ikke er anbefalet af producenten.
5. Betjen aldrig dette redskab, hvis det har en beskadiget ledning eller stik, hvis det ikke fungerer korrekt, hvis det er blevet tabt eller beskadiget, eller faldet i vandet. Returner apparatet til et servicecenter til undersøgelse og reparation.
6. Redskabet må ikke bæres i strømledningen eller ledningen bruges som håndtag.
7. Hold ledningen væk fra opvarmet overflade.
8. Betjen aldrig redskabet med luftåbningerne blokeret; luftåbningerne holdes fri for støv og skidt.
9. Aldrig tabe eller indsætte et objekt i en åbning.
10. Må ikke anvendes udendørs.
11. Må ikke anvendes, hvor aerosol (spray) produkter bliver brugt eller hvor oxygen bliver opbevaret.
12. For at afbryde: drej hastigheds- og modstandsknapper til off-position, fjern derefter stikket fra stikkontakten.
13. Afbryd altid apparatet ved at fjerne stikket fra stikkontakten straks efter brug og før rengøring.
14. Kun til hjemmebrug.
15. Strømbehov: 220W

OVERSIGTSTEGNING
LISTE OVER DELE
MONTERINGSVEJLEDNING

1. Sæt fjernbetjeningen (5) på fjernbetjeningsgaflen A (6).



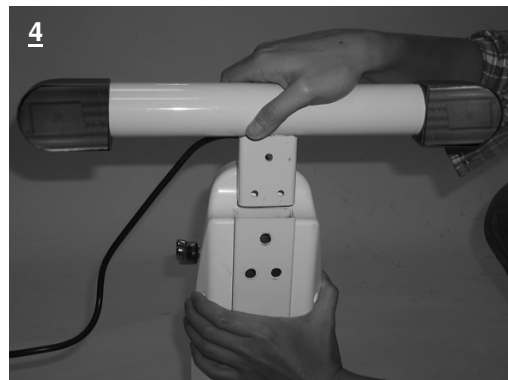
2. Hold enheden i en oprejst position. Fjernbetjeningen (5) opad og AC strømkablet (8) i bunden. Derefter indsættes fødder (11) til hovedstativet (1)



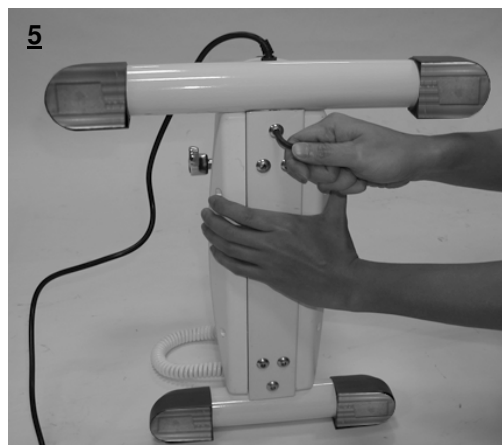
3. Fastgør fødder (11) på hovedstativet ((1) med tre M8x15mm bolte (16).



4. Indsæt e bagerste fødder (12) på hoveddrammen (1).



5. Fastgør bagerste fødder (12) på hovedrammen (1) med tre M8x15mm bolte (16).



6. Påsæt venstre pedal (22L) på venstre kranksamling (13L) og spænd den fast der hvor foden skal være under træning. Brug viste værktøj til fastspændingen (se figur 6 og 7).

Påsæt højre pedal (22R) på højre kranksamling (13R) og spænd den fast der hvor foden skal være under træning.

BEMÆRK: venstre/højre pedaler og venstre/højre pedalarmer er mærket med "L" & "R" (L = venstre og R = højre)



BRUGSANVISNING

FJERNBETJENING

SPEED control knap

Drej med uret, for at øge hastigheden. Sørg for, at speed control knappen er sat til off-position, inden du tænder modstandsreguleringsknappen.



MODSTANDSREGULERINGS-KNAP

Drej med uret, for at øge modstanden. Sørg for, at modstandsreguleringsknappen er slået fra (0-niveau), inden du tænder speed control knappen.

MODE knappen

Tryk på MODE-knappen for at vælge funktionsskærm.

Display Funktion:

SCAN: Viser hver funktion i 6 sekunder.

TIME: Viser den resterende tid, eller hvor lang tid du har trænet.

Du kan også indstille øvelses tid til din træning. Tryk på MODE-knappen for at vælge TIME funktion, og tryk derefter på og hold MODE-knappen i 2 sekunder, hvorefter TIME vil blinke for indstilling af motion tid. Tryk på MODE-knappen for at indstille trænings tid. Hver stigning er 1 minut. Indstilling af tid går fra 5:00 til 30:00 minutter. Når du indstiller tid, og derefter begynder at træne med hjælpemotoren, vil tiden begynde at tælle ned fra den indstillede tid til 0:00. Når tiden er gået, vil alarmer ringe i 8 sekunder og pedalerne vil stoppe med at dreje automatisk. Stop-tegn vises og blinker på skærmen af fjernbetjeningen. Tryk på MODE-knappen en gang, og stoptegnet vil holde op med at blinke, og derefter kan du begynde at cykle igen.

RPM: Viser den aktuelle RPM (omdrejninger i minuttet).

COUNT: En tæller for hver pedal omdrejning.

CALORIES: Anslået kalorieforbrænding under træningen.

RESISTANCE: Når du bruger Deluxe Pedal Exerciser III med den aktive tilstand, kan mængden af modstanden justeres ved at dreje modstandskontrol knappen på fjernbetjeningen. Modstanden varierer fra niveau 0 til 5.

For at vælge funktionsskærm: Tryk på MODE-knappen.

Tryk og hold MODE-knappen i 2 sekunder for at nulstille alle funktionelle værdier nul, når den ikke er i TIME funktion.

Hvis træningen stoppes i mere end 4 minutter, vil skærmen slukke.

SPECIFIKATIONER:

TIME: 0:00 ~ 99:59 (minutter: sekunder)

RPM: 0 ~ 10 ~ 99 omdrejninger i minuttet

COUNT: 0 ~ 9.999 omdrejninger

Kalorier: 0 ~ 9.999 kcal

Resistance: 0 ~ 5 niveauer

WORKOUT PRINCIPAL

ØVELSER

Workout-principper

1. Personlige mål omfatter form, styrke, tilgængelig tid, nuværende fitness niveau, tidligere skader, og konditionstræning. Ved at bruge Deluxe II Pedal Exerciser korrekt og regelmæssigt, kan du nå dine mål.
2. Disponibel tid er et vigtigt element i afgørelsen af, hvad vi gør i vores dagligdag. Hvis du kun kan træne i 15 minutter, laves et 15 minutters program med Deluxe II Pedal Exerciser.
3. Træning og work-out på Deluxe II Pedal Exerciser bør være en behagelig del af din hverdag.
4. Fokuser på øvelserne for din muskeltræning. Ligegyldigt hvad dit fitness niveau er, kan du afslutte hver øvelse inden for kort tid og fornemme, hvordan dit niveau af styrke og udholdenhed øges.
5. Start altid din træning langsomt for at varme musklerne op.
6. Udformningen af Deluxe II Pedal Exerciser giver dig mulighed for at træne dine muskler med bevægelser, der er naturlige og effektive.

Generel Træning

For at du kan styrke din krop, skal du udvikle en række træningsøvelser hver dag. Når du træner regelmæssigt, vil din krop tilpasse dine muskler til det nye træningsniveau. Det hedder at øge den lokale metaboliske effektivitet. Som et resultat, vil dine muskler arbejde bedre og du bliver stærkere. Hvis du bliver ved med at træne på samme niveau, kan du ikke forbedre din muskel effektivitet. Så fra tid til anden, har du brug for at øge hyppigheden og / eller varigheden af øvelsen. Så med henblik på at forbedre dit fitness-niveau, skal du gradvist øge din arbejdsbyrde for at nå dine personlige mål.

Udvalg af bevægelse og fleksibilitet

Denne enhed kan bruges til både øverste og nederste del af kroppen. Til den nedre del af kroppen,, arbejder den med passiv bevægelse for at øge styrken i quadricepsmusklerne (musklerne i låret) og for at få blodet til at cirkulere til hele underbenet og foden. Til træning af overkroppen, bruges den som et modstandsapparat, hvor brugeren skal bruge pedalerne som håndgreb til at træne musklerne i armen (biceps, triceps, deltoids og mindre muskler i underarmene).

Rutine

Mennesker er forskellige i deres måde at tilpasse sig gentagende øvelser. I udviklingen af en øvelsesrutine skal du være opmærksom på, hvordan du har det, især efter en øvelse er afsluttet. Du kan føle dig træt, men du skal ikke føle dig udmattet. Når du starter med at træne, vil de vigtigste muskler du bruger, blive lidt ømme, især den næste dag. De bør dog ikke give krampe. Ligegyldigt hvilken anbefalet øvelses rutine du bruger, skal du aldrig træne til det bliver ubehageligt.

I de første to uger, bør du begynde med 5-10 minutters træning en gang om dagen ved en lav hastighed. Efter de første to uger, kan du øge træningstiden til 15-20 minutter, så du bliver mere vant til den øvelse. Hastigheden kan også øges til den høje indstilling, når du har vænnet dig til træningen. Længere perioder med træningen vil resultere i større gevinst for dig.

Ben øvelser

Til træning af underkroppen, skal Deluxe II Pedal Exerciser stå på et skridsikkert underlag før brug, og du skal sidde komfortabelt i en stol med enheden direkte foran dig, sådan at knæleddet er bøjet mindre end 90 grader. Det er vigtigt, at brugeren har sko på med gummisåler og justerer den korrekte længde på fodpedalernes stropper, så fødderne ikke glider ud af pedalerne under træningen. Hvis brugeren ønsker at anvende Deluxe II Pedal Exerciser barfodet, justeres den korrekte længde på fodpedalernes stropper, så fødderne ikke glider ud af pedalerne under træningen.

ADVARSEL

Stå ikke på enheden. Anvendes kun til træning i siddende stilling. Sørg for, at sædet ikke flytter sig eller drejer under træningen. Sid ikke sidde i en stol med hjul.
BEMÆRK: Brug venligst Højre / Venstre pedaler (17/18) til at lave ben øvelserne.

Arm øvelser

Når du bruger enheden til træning af overkroppen, skal den placeres direkte foran brugeren på en bordplade, og brugeren skal sidde i en behagelig stol, så håndgrebene let kan nås uden overstrækning af albueleddet. Dette kan ske ved enten at placere en sædehynde oven på sædet eller ved at flytte enheden tættere på brugeren.

BEMÆRK: Brug venligst Højre / Venstre Håndtags pedaler (33/34) til at lave arm øvelserne.

Produceret til og distribueres af:



www.chiroform.dk