



MSD OxyCycle III Pedal Exerciser



Säkerhetsåtgärder.....	2
Elektrisk säkerhet.....	3
Översiktsritning.....	4
Lista över delar.....	4
Monteringsanvisningar.....	5
Användning av styrenheten.....	6
Träning.....	7

Säkerhetsåtgärder

Läs alla instruktioner noggrant innan du börjar använda denna produkt. Spara denna bruksanvisning och samtliga kvitton för framtida referens.

- Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller ett annat träningsprogram.
- Om du upplever ovanliga fysiska tillstånd såsom yrsel, kraftig muskel- eller ledsmärta eller bröstsmärta bör du avsluta träningen och genast besöka din läkare.
- Barn och husdjur bör inte befinna sig i närheten av maskinen när den används.
- Använd inte denna eller annan träningsutrustning om den är skadad.
- Montera arm- och bentränaren enligt monteringsanvisningarna och ställ den på en jämn och halkfri yta.
- Håll händerna och fötterna borta från rörliga delar. För inte in några föremål i öppningarna.
- Värm upp i 3 till 5 minuter och stretcha innan du påbörjar din träning.
- Träna aldrig till utmattningsgrad.
- Stå inte på arm- och bentränaren utan använd den alltid i sittande läge.
- Håll ett säkerhetsavstånd under användning. Arm- och bentränaren är avsedd för träning i hemmet. Användaren måste ha full kontroll över sina muskler för att kunna använda denna enhet. Den lämpar sig kanske inte för tetraplegiska eller förlamade personer. Rådgör med din läkare.
- Träningsutrustning bör regelbundet inspekteras för att kontrollera om det finns lösa eller skadade delar som måste lagas.
- Denna produkt är endast avsedd för hushållsbruk.
- Använd bekväma och lämpliga kläder när du tränar med arm- och bentränaren.
- Varje övning bör utföras på ett kontrollerat sätt. Starta alltid träningspasset i långsam takt.
- Låt en kvalificerad servicetekniker laga produkten. Försök inte att laga den på egen hand.

Varning: Arm- och bentränaren ska användas i sittande läge på en jämn och stabil yta.

När du använder en elektrisk apparat bör du alltid följa grundläggande försiktighetsåtgärder, samt:

Läs alla instruktioner innan du börjar använda denna produkt.

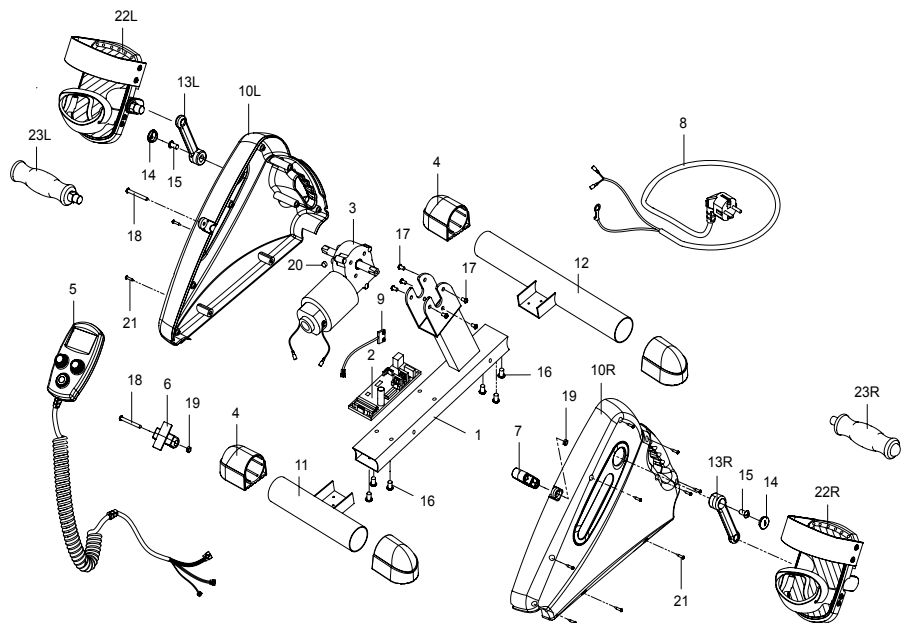
WARNING – För att minska risken för brännskador, brand, elstöt eller personskador:

- En apparat bör aldrig lämnas oövervakad när den är ansluten. Koppla bort den från eluttaget när den inte används och innan du monterar eller avmonterar delar.
- Använd inte produkten på en filt eller en kudde. Kraftig värme kan uppstå och orsaka brand, elstöt eller personskador.
- Noggrann övervakning krävs när denna apparat används av eller i närheten av barn, rörelsehindrade eller handikappade personer.
- Använd endast produkten för dess avsedda användning enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd inte tillbehör som inte rekommenderats av tillverkaren.
- Använd aldrig denna apparat om sladden eller kontakten är trasig. Om den inte fungerar som den ska, om den har fallit ner eller skadats eller fallit ner i vatten. Lämna tillbaka apparaten till en serviceavdelning för undersökning och reparation.
- Håll inte i nätsladden för att bära eller flytta på apparaten.
- Håll sladden borta från varma ytor.
- Använd aldrig enheten om luftöppningarna är igentäppta. Håll dem rena från ludd.
- Tappa aldrig ner eller för aldrig in något föremål i apparatens öppningar.
- Använd inte utomhus.
- Använd aldrig apparaten i områden där aerosoler används eller där syre tillsätts.
- För att koppla bort apparaten, vrid hastighets- och motståndsgrepparna till off-läge och dra ur kontakten från uttaget.
- Koppla alltid bort apparaten från eluttaget genast efter användning eller före rengöring.
- Endast för hushållsbruk.
- Strömkrav: 220VAC

Förvaring:

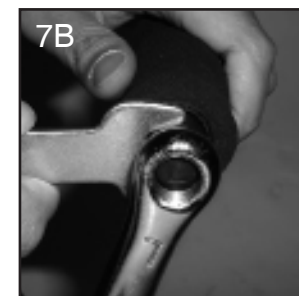
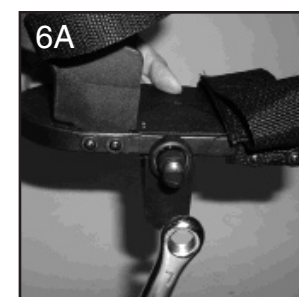
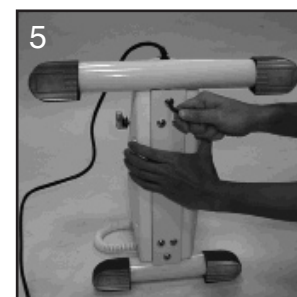
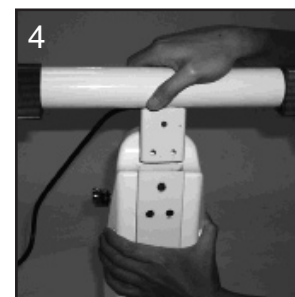
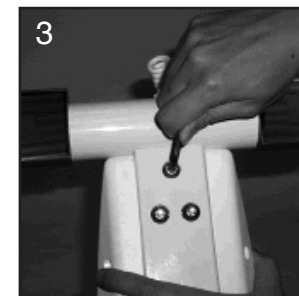
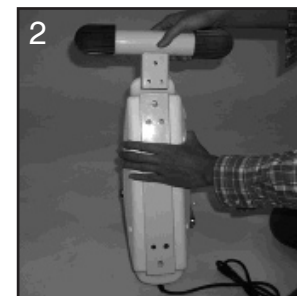
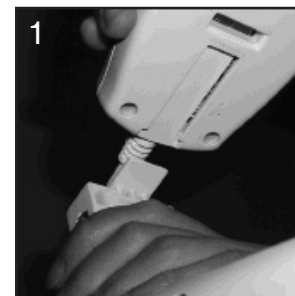
Förvara inte apparaten på en plats där den riskerar att utsättas för höga eller låga temperaturer. Exponera inte apparaten för direkt solljus under längre perioder. Förvara inte enheten på en fuktig eller dammig plats.

Översiktsritning och lista över delar



Delnr.	Beskrivning	Antal	Delnr.	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1	13L	Vänster vev	1
2	Kontrollpanel	1	14	Plastskydd	2
3	Motor	1	15	Bult M8x20mm	2
4	Ändskydd	4	16	Bult M8x15mm	6
5	Styrenhet	1	17	Bult M6x12mm	6
6	Styrenhet fäste A	1	18	Bult M6x40mm	2
7	Styrenhet fäste B	1	19	Mutter M6	2
8	AC-strömkabel	1	20	Rund magnet	1
9	Fyrkantig sensor	1	21	Skruv M4x20mm	11
10R	Höger kåpa	1	22R	Höger pedal	1
10L	Vänster kåpa	1	22L	Vänster pedal	1
11	Främre stabiliseringsben	1	23R	Höger handtag	1
12	Bakre stabiliseringsben	1	23L	Vänster handtag	1
13R	Höger vev	1	24	Halkskyddsmatta	1

Monteringsanvisningar



1. Skjut styrenheten (5) på styrenhetens fäste A (6).
2. Håll enheten i upprätt läge. Styrenhetens sida ska sitta uppåt och AC-strömkabelns sida ska sitta nedåt. Fäst det främre stabiliseringsbenet (11) på huvudramen (1).
3. Fäst det främre stabiliseringsbenet (11) på huvudramen (1) med hjälp av tre bultar (16).
4. För in det bakre stabiliseringsbenet (12) i huvudramen (1).
5. Fäst det bakre stabiliseringsbenet (12) på huvudramen (1) med hjälp av tre bultar (16).
6. Anslut den vänstra pedalen (22L) till det vänstra vevet (13L). Skruva den moturs på vevet
7. med medföljande verktyg (se bild 6 och 7). Anslut den högra pedalen (22R) till det högra vevet (13R) genom att skruva den medurs. Obs: Den vänstra/högra pedalen och det vänstra/höga vevet är märkta med "L" och "R" (står för left/right).



MODE-knappen

Tryck på MODE-knappen för att välja displayfunktionen.

SPEED-reglage

Vrid reglaget medurs för att öka hastigheten. Kontrollera att hastighetsreglaget är inställt på off-läget innan du vrider motståndsreglaget.

RESISTANCE-reglage

Vrid reglaget medurs för att öka motståndet. Kontrollera att motståndsreglaget är inställt på off-läget (0-nivån) innan du vrider hastighetsreglaget.

DISPLAYFUNKTION:

SCAN: Visar varje funktion i 6 sekunder.

TIME: Visar den återstående tiden eller den förflutna tiden för din träning. Du kan även ställa in tiden för din träning. Tryck på MODE-knappen för att välja TIME-funktionen och tryck sedan ner MODE-knappen i 2 sekunder. TIME börjar blinka och du kan ställa in träningstiden. Tryck på MODE-knappen för att ställa in träningstiden. Varje steg motsvarar 1 minut. Träningstiden kan väljas från 5:00 till 30:00 minuter. När du har valt tränings-tiden och du sedan börjar träna med motorn igång börjar nedräkningen från den inställda träningstiden till 0:00 med 1 sekund i taget. När du når det inställda värdet hörs ett larm från styrenheten i 8 sekunder och pedalerna kommer automatiskt att stanna. STOP-symbolen visas och blinkar på styrenhetens skärm. Tryck en gång på MODE-knappen så slutar STOP-symbolen att blinka och du kan sedan börja trampa igen.

RPM: Visar aktuell RPM för pedalerna (varv per minut).

COUNT: En räkning för varje pedalvarv.

CALORIES: Uppskattade förbrända kalorier under träningen.

RESISTANCE: När du använder arm- och bentränaren Deluxe III med läget aktivt kan motståndet justeras med hjälp av motståndsreglaget på styrenheten. Motståndsnivåerna varierar från nivån 0 till 5.

SPECIFIKATIONER:

TIME:	0:00~99:59 (Minuter:Sekunder)
RPM:	0~10~99 Varv per minut
COUNT:	0~9999 varv
CALORIES:	0~9999 KCAL
RESISTANCE:	0~5 nivåer

Träningsprincip

1. Personliga mål kan omfatta kroppsformning, stärkning, förbättring av aktuell fysisk konditionsnivå, rehabilitering vid tidigare skador, kardiovaskulär träning osv. Genom att använda arm- och bentränaren korrekt och regelbundet kan du uppnå dina mål.
2. Ledig tid är en viktig del i våra liv. Om du endast har tid att träna i 15 minuter, utveckla en 15-minuters program med arm- och bentränaren.
3. Att träna med arm- och bentränaren bör vara en trevlig stund i din vardag.
4. Fokusera på övningarna. Oavsett din aktuella fysiska konditions nivå kan du utföra övningar under en kort tid och känna av den ökade nivån av styrka och uthållighet.
5. Börja alltid träna i långsam takt för att värma upp musklerna.
6. Arm- och bentränaren är utformad på ett sätt som ger dig möjlighet att träna dina muskler med naturliga och effektiva rörelser.

Överbelastningsprincipen

För att du ska kunna stärka din kropp måste du utveckla en serie övningar varje dag. När du tränar regelbundet anpassar sig din kropp (speciellt musklerna) till den nya träningsnivån. Detta kallas för att "öka den lokala metaboliska effektiviteten". Dina muskler arbetar bättre och blir starkare. Om du fortsätter att träna på samma nivå av metabolisk effektivitet kan du inte förbättra muskelns effektivitet. Därför måste du emellanåt öka träningens frekvens och/eller längd. För att förbättra din fysiska kondition måste du progressivt öka din arbetsbelastning för att nå dina personliga mål.

Så här gör du för att använda arm- och bentränaren Deluxe III.

Arm- och bentränaren Deluxe III kan endast användas när nätsladden har kopplats till ett eluttag. Använd INTE arm- och bentränaren Deluxe III om inte den är ansluten till ett eluttag eftersom du riskerar att skada utrustningen.

När du använder arm- och bentränaren Deluxe III i aktivt läge kan du börja träningen efter att du ställt in önskad motståndsnivå med hjälp av motståndsreglaget. Kontrollera att motståndsnivån är inställd på 0 innan du vrider hastighetsreglaget.

När du använder arm- och bentränaren Deluxe III i passivt läge (med motorn igång) väljer du önskad hastighet med hjälp av hastighetsreglaget. Genom att följa hastigheten uppnår du de bästa resultaten.

Att trampa i för hög hastighet eller att använda för mycket kraft aktiverar överbelastningsskyddet för att stoppa motorn vilket ger användaren möjlighet att dra in fötter/händer. Motorn stängs av i 2-3 sekunder och sätts igång automatiskt igen. Om motorns överbelastning kvarstår (motorn stängs av och startas) 10 gånger kommer motorn att stanna helt och hållet, vilket kan skada motorn. STOP-symbolen blinkar på styrenheten och ett larm ljuder i 8 sekunder. Vrid hastighetsreglaget till nolläge. Efter att du vridit tillbaka det startar den igen. Kontrollera att hastighetsreglaget är inställt på off-läget innan du vrider motståndsreglaget.

Rörelse- och flexibilitetsomfång

Apparaten kan användas för både övre och nedre kroppen. För att träna nedre kroppen kan den användas med passiv rörelse för att stärka quadriceps-musklerna (lårmusklerna) och för att öka blodomloppet till hela nedre benet och foten. För att träna överkroppen används den med motstånd för att träna armmusklerna (biceps, triceps, deltoider och underarmens mindre muskler).

Rutin

Alla anpassas olika till upprepad träning. När du utvecklar en träningsrutin bör du vara uppmärksam på hur du mår, särskilt när träning är slut. Du kanske känner dig trött men du ska aldrig känna dig utmattad. När du börjar träna för första gången kommer du att känna en aning smärta i huvudmusklerna, särskilt dagen efter träningen. Denna smärta bör dock inte övergå till kramper. Oavsett vilken träningsrutin som rekommenderas bör du aldrig träna till en punkt att det känns obehagligt.

Under de två första veckorna bör du börja med 5-10 minuter en gång i veckan med låg hastighet. Efter de två första veckorna kan du öka tiden på enheten till 15-20 minuter när du har vant dig vid träningen. Du kan även börja öka hastigheten när du anpassat dig till enheten. Längre perioder av träning ger bättre resultat.

Träning av benen

Ställ arm- och bentränaren på halkskyddsmattan och sätt dig bekvämt på en stol, med enheten direkt framför dig. Knäleden bör vara böjd med minst 90 grader.

Använd skor med gummisulor och justera pedalremmarna till lämplig längd. Det är inte rekommenderat att använda träningsmaskinen barfota.

VARNING

Stå inte på enheten för att träna. Träna endast i sittande läge. Kontrollera att stolen inte rör sig eller svänger. Sitt inte på en stol försedd med hjul.



OBS: Använd fotpedalerna (17/18) för träning av benen.

Träning av armarna

Ställ enheten direkt framför dig på en bordsskiva. Sätt dig bekvämt i en stol så att du enkelt kan hålla i handtagspedalerna utan att sträcka för mycket på armbågsleden (överansträngning). Placera exempelvis en kudde på stolen eller flytta enheten närmare dig.

OBS: Använd handtagspedalerna (33/34) för träning av armarna.



Tillverkad och distribuerad av:
MSD Europe bvba
Nijverheidsstraat 18
1840 Londerzeel
Belgien - Europa
www.msd-europe.com

© 2009, MSD Europe bvba. Alla rättigheter förbehålles.