

MANUAL MSD OXYCYCLE III ARM-/BENTRÄNARE



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

Oxycycle III är kompakt och lätt vilket gör att den är smidig att flytta. Den har en lättavläst display som visar träningstid, varv per minut, totalt antal varv samt beräknad kaloriförbrukning.

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

Oxycycle III är avsedd för inomhusbruk och skall inte användas i fuktiga miljöer. Den måste alltid vara ansluten till ett eluttag när den används annars kan den skadas.

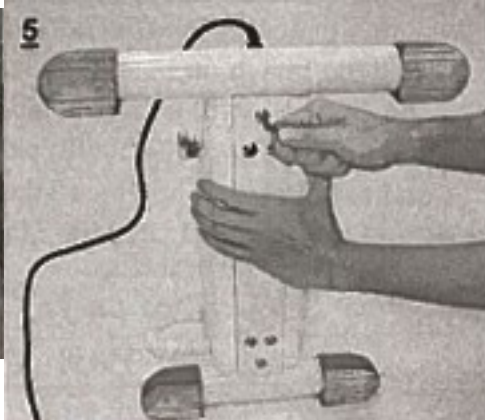
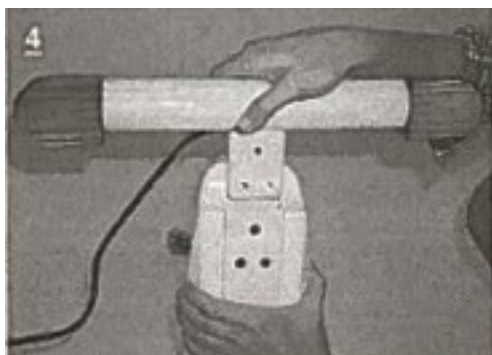
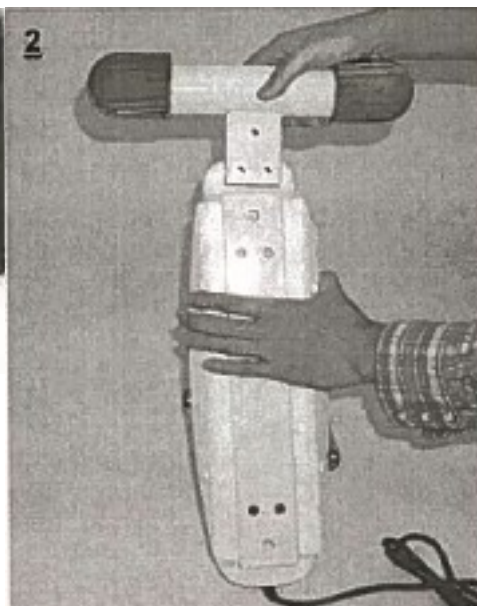
**ANVÄND INTE OXYCYCLE III INNAN NI LÄST DENNA MANUAL OCH FÖRSTÅT INNEBÖRDEN.
KONTAKTA OSS OM DET FINNS NÅGRA OKLARHETER ELLER ANDRA FRÅGOR**

UPPACKNING

Emballaget skall innehålla ett apparatus med handkontroll och elsladd, 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 gänga i moturs riktning, med hjälp av medföljande verktyg.



ANVÄNDNING

Handkontroll

Knappen "Mode". Tryck på knappen för att välja mellan de olika funktionerna

Knappen "Speed" vrid knappen medurs för att öka hastigheten. Se till att motståndet/belastningen är i avstängd position innan man rör hastighetsknappen.

Knappen "Resistance" vrid knappen medurs för att öka motståndet/belastningen. Se till att hastigheten är satt till noll innan man rör motstånds/belastnings knappen.

Display

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

"Time" Visar återstående tid alternativt använd tid. För att ställa in hur länge man vill träna (5:00 till 30:00 min är möjliga). Tryck på knappen "Mode" tills "Time" visas i displayen. Håll ner knappen tills displayen börjar blinka. Tryck på knappen en gång och 5 syns i displayen (5 minuters träningstid) önskas mer tid tryck på knappen på nytt och tiden ökar med 1 minut per tryck. När önskad träningstid erhållits håll knappen nertryckt tills displayen slutar blinka När inställd tid uppnåtts ljuder en ljudsignal i 5 sekunder och motorn stängs automatiskt av. "Stop" blinkar på displayen. Tryck på "Mode" en gång. "Stop" slutar blinka på displayen och man kan börja träna på nytt.

"RPM" anger pedalvarv per minut

"Count" anger antalet utförda pedalvarv

"Calories" visar beräknad kaloriförbrukning

"Resistance" När man använder Oxycycle III i aktivt läge kan motståndet justeras med hjälp av knappen. Aktuellt motstånd/belastning visas i displayen (0 – 5).

För att nollställa displayen håll knappen "Mode" nere i ca 3 sekunder.

ATT ANVÄNDA OXYCYCLE III

Allmänt

1. Oxycycle III får endast användas efter att den anslutits till ett vägguttag annars kan den skadas.
2. Placera apparaten på lämplig plan golvyta/bordsyta där inga andra föremål kan komma i konflikt med roterande delar. Använd den medföljande antiglidmattan.
3. Stå inte på bentränarens pedaler.
4. Använd inte en stol med hjul såvida den inte har låsbar broms på samtliga hjul.
5. Motarbete inte tränarens rotation, om detta sker kommer den automatiskt att stängas av under 2 – 3 sekunder och sedan fortsätta enligt gjord inställning. Om motorn överbelastas ca 10 gånger ljuder en varningssignal i 8 sekunder samtidigt som "Stop" blinkar i displayen och motorn stängs av helt. Vrid ner hastighetsknappen ("Speed") till noll Startar man nu på nytt så kommer tränaren att fungera igen.

Aktiv benträning (utan hjälpmotor):

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. Träna själv tag loss handkontrollen så man enkelt kan manövrera bentränaren.
3. Placera fötterna på pedalerna och drag åt spännremmarna.
4. Ställ in önskat motstånd (0 - 5) med hjälp av ratten "Resistance". Kontrollera först att knappen "Speed" står i nolläge.
5. Ställ in önskad träningstid genom att trycka på knappen "Mode" tills "Time" visas i displayen. Håll ner knappen tills displayen börjar blinka. Tryck på knappen en gång och 5 syns i displayen (5 minuters

träningstid) önskas mer tid tryck på knappen på nytt och tiden ökar med 1 minut per tryck. När önskad träningstid erhållits håll knappen nertryckt tills displayen slutar blinka. Ställs ingen tid in visas istället hur länge man tränat.

6. Börja träna. Motståndet kan ändras under träningen.
7. När träningstiden är uppnådd hörs en ljudsignal och "STOP" syns i displayen

Passiv benträning (med hjälpmotor):

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. Träna man själv tag loss handkontrollen så man enkelt kan manövrera bentränaren.
3. Placera fötterna på pedalerna och drag åt spännremmarna..
4. Ställ in önskad träningstid genom att trycka på knappen "Mode" tills "Time" visas i displayen. Håll ner knappen tills displayen börjar blinka. Tryck på knappen en gång och 5 syns i displayen (5 minuters träningstid) önskas mer tid tryck på knappen på nytt och tiden ökar med 1 minut per tryck. När önskad träningstid erhållits håll knappen nertryckt tills displayen slutar blinka. Ställs ingen tid in visas istället hur länge man tränat.
5. Vrid på knappen "Speed" tills önskad hastighet erhålls (Kontrollera först att knappen "Resistance är i nolläge).
6. När träningstiden är uppnådd hörs en ljudsignal och "STOP" syns i displayen

Aktiv armträning (utan hjälpmotor):

1. Placera enheten direkt framför dig/brukaren på en bordsskiva. Sitta 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 stolsitsens eller genom att flytta enheten närmare användaren.
2. Ställ in önskat motstånd (0 - 5) med hjälp av ratten "Resistance". Kontrollera först att knappen "Speed" står i nolläge.
3. Ställ in önskad träningstid genom att trycka på knappen "Mode" tills "Time" visas i displayen. Håll ner knappen tills displayen börjar blinka. Tryck på knappen en gång och 5 syns i displayen (5 minuters träningstid) önskas mer tid tryck på knappen på nytt och tiden ökar med 1 minut per tryck. När önskad träningstid erhållits håll knappen nertryckt tills displayen slutar blinka. Ställs ingen tid in visas istället hur länge man tränat.
4. Ta tag i båda handtagen och börja träna. Motståndet kan ändras under träningen.
5. När träningstiden är uppnådd hörs en ljudsignal och "STOP" syns i displayen

Passiv armträning (med hjälpmotor):

1. Placera enheten direkt framför dig/brukaren på en bordsskiva. Sitta i en bekväm stol så att man lätt kan nå handtagen utan Hyper förlängning (över uträtning) av armbågsleden. Detta kan vara justeras antingen genom att placera en kudde ovanpå stolsitsen eller genom att flytta enheten närmare användaren.
2. Ställ in önskad träningstid genom att trycka på knappen "Mode" tills "Time" visas i displayen. Håll ner knappen tills displayen börjar blinka. Tryck på knappen en gång och 5 syns i displayen (5 minuters träningstid) önskas mer tid tryck på knappen på nytt och tiden ökar med 1 minut per tryck. När önskad träningstid erhållits håll knappen nertryckt tills displayen slutar blinka. Ställs ingen tid in visas istället hur länge man tränat.
3. Vrid på knappen "Speed" tills önskad hastighet erhålls (Kontrollera först att knappen "Resistance är i nolläge).
4. När träningstiden är uppnådd hörs en ljudsignal och "STOP" syns i displayen

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 III 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.

REKONDITIONERINGSANVISNINGAR

1. Kontrollera att alla skruvar i stativdelarna sitter ordentligt.
2. Rengör produkten genom att använda en trasa fuktad med någon på marknaden vanligen förekommande desinfektion-/rengöringsmedel
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 (handtag/pedal) som används sitter fast..
5. Kontrollera att motståndsvredet fungerar.
6. Kontrollera att displayen fungerar. Vid behov byt batteri
7. Finns antihalkmattan kvar?