

Standard Arm- och Bentränare Bruksanvisning



MEDEMA[®]

Carefully chosen

Tel. 08-404 12 00
info@medema.se
www.medema.se

Innehåll

Säkerhetsåtgärder	2
Sprängskiss	3
Komponentlista	3
Träning	4, 5

Säkerhetsåtgärder

Läs noga alla instruktioner innan du använder produkten. Spara denna bruksanvisning samt faktura för framtida behov.

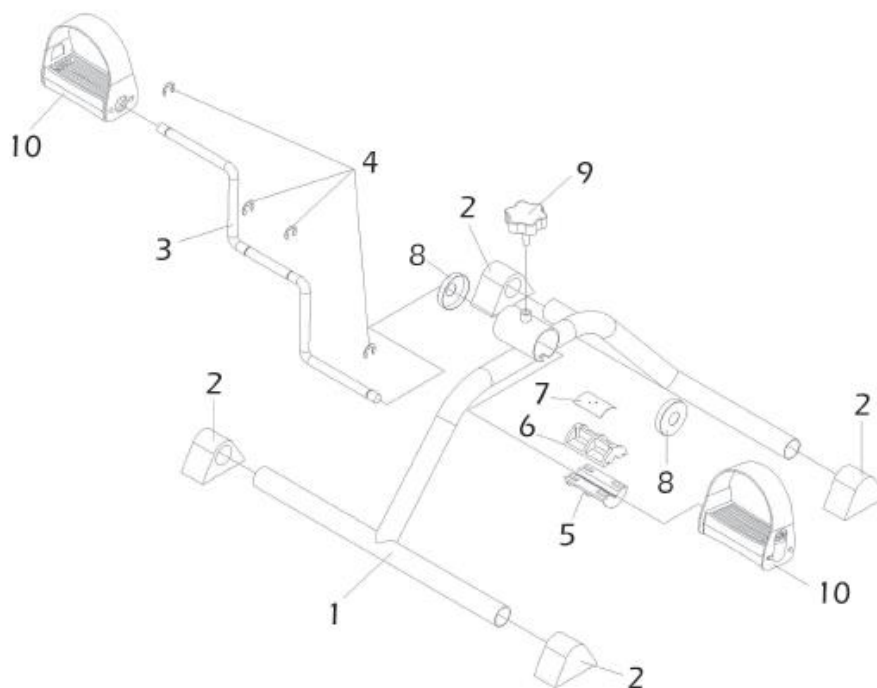
- Rådgör med läkare innan du börjar använda apparaten eller annan träningsutrustning.
- Om du plötsligt känner yrsel, svåra smärtor i muskler eller leder eller i bröstet skall du genast avbryta träningen och rådgöra med din läkare.
- Håll minderåriga och husdjur från apparaten när den används.
- Apparaten och andra träningsredskap får inte användas om de är skadade.
- Montera pedalerna enligt anvisningarna för montering och ställ den på ett underlag som är jämnt och inte halt.
- Håll händer och fötter från rörliga delar. Stoppa inte in föremål i någon öppning.
- Innan du börjar träningen skall du först värma upp musklerna och stretcha dem i 3 till 5 minuter.
- Du skall aldrig träna så länge att du blir totalt utmattad.
- Stå inte på pedalerna, sitt ner när du tränar.
- Håll säkerhetsavstånd när du använder apparaten. Produkten är konstruerad för hemmabruk. Användaren skall ha full kontroll över muskelfunktionen vid användning av apparaten. Den kanske inte lämpar sig för dem med tetraplegi eller paraplegi. Rådgör med din läkare eller din terapeut.
- Kontrollera utrustningen med jämna mellanrum för lösa eller trasiga delar.
- Produkten är enbart avsedd för privat användning.
- Var bekvämt klädd när du använder apparaten.
- All träning skall utföras på ett behärskat sätt. Börja träningen i långsam takt.
- Låt en utbildad servicetekniker serva utrustningen. Försök inte att själv serva utrustningen.

Varning: Produkten är konstruerad för användning när man sitter ner och skall placeras på ett jämnt och fast underlag.

Vid förvaring:

Apparaten skall förvaras i ett utrymme där den inte utsätts för stora temperaturskillnader. Apparaten får inte utsättas för direkt solljus under längre tid. Apparaten får inte förvaras i ett utrymme som är fuktigt eller dammigt.

Sprängskiss & Komponentlista



Nummer	Beskrivning	Antal
01	Ram	1
02	Fot	4
03	Vev	1
04	Låsring 10 mm	4
05	Nedre vevlager	1
06	Övre vevlager	1
07	Platta	1
08	Täckplåt	2
09	Justerratt	1
10	Pedal	2

Träningsprinciper

1. Personliga mål för träningen kan vara att definiera muskler, stärka dom, förbättra konditionen, rehabilitering vid skada, träning av hjärt-kärlsystemet, mm. Använd regelbundet för att nå dina mål.
2. Den tid som finns tillgänglig bestämmer i stort sett var du gör i det dagliga livet. Om du bara har 15 minuter ledigt för träning skall du använda ett 15 minuters träningsprogram med din arm- och bentränare.
3. Träningen skall vara en trevlig del av dina dagliga rutiner.
4. Fokusera på träningen. Oavsett hur tränad du är kan du slutföra varje övning inom kort tid och känna att du blir starkare och uthålligare.
5. Börja alltid övningen i långsam takt så att du värmer upp musklerna.
6. Produktens konstruktion gör att du tränar musklerna med naturliga och effektiva rörelser.

Principen med ökande motstånd

För att få starkare muskler måste du ha ett antal olika övningar varje dag. Om du tränar regelbundet kommer din kropp (och speciellt dina muskler), att anpassa sig till övningarna. Detta kallas att "öka den lokala metaboliska effektiviteten". Resultatet är att dina muskler arbetar effektivare och du blir starkare. Om du arbetar med samma metaboliska effektivitet, förbättras inte muskelstyrkan. Efter hand måste du öka frekvensen i övningarna eller göra dem längre. Alltså måste du för att få bättre kondition, stegvis öka belastningen vid övningen så att du kan nå dina uppsatta mål.

Rörelse och flexibilitet

Produkten kan användas för arm- och benövningar. För benövningar fungerar den för definiering av lårmusklerna (musculus quadriceps femoris) och förbättrad blodcirkulation i ben och fötter. Vid armövningar används den för träning av armmusklerna (biceps, triceps, delta samt de mindre musklerna).

Rutiner

Människors kroppar svarar olika mycket på regelbunden träning. När man utvecklar sitt träningsprogram skall man vara uppmärksam på hur man känner sig, speciellt när övningen är klar. Du kanske är trött, men du bör inte vara utmattad. När du börjar med träningen kan det göra lite ont i musklerna, speciellt dagen efter träningen. Du bör dock inte känna smärta eller ha kramp. Oavsett den rekommenderade övningen, så skall du aldrig träna när du känner obehag.

Träning

De första två veckorna bör du träna i 5-10 minuter med låg intensitet. Efter de första två veckorna kan du öka längden på träningen till 15-20 minuter efter hand som du vänjer dig. Man kan även öka intensiteten på övningen när man har vant sig vid apparaten. Längre övningar ger bättre träningsresultat.

Benövningar

Placera arm- och bentränaren på ett underlag där den inte glider och ställ den gärna mot en vägg. Sitt i en bekväm stol med apparaten rakt framför dig. Knät skall böjas mer än 90 grader. Använd skor med gummisula och justera pedalernas remmar för bästa passning. Vi rekommenderar att man alltid använder skor vid träning.



VARNING

Stå inte på apparaten när du tränar. Man får bara träna i sittande position. Se till att stolen inte flyttar på sig eller tippar över. Sitt inte i en stol med hjul.



Armövningar

Placera apparaten framför dig på ett bord. Sitt i en bekväm stol och på ett sådant avstånd från apparaten att du lätt kan nå pedalerna med händerna utan att för den skull sträcka för mycket på armbågen (översträckning). Det kan hjälpa om man sitter på en kudde eller flyttar apparaten närmare sig.

