

Monterings- och bruksanvisning, Lilltrampan Arm- och Bencykel
Artikel nr. 5443

Observera att alla leveranser från Medema levereras i stort sett
färdigmonterade!

Viktiga instruktioner

Läs noga dessa instruktioner innan du monterar och använder apparaten den första gången. De innehåller viktig information rörande säkerhet samt instruktioner för användning och underhåll av maskinen. Spara dessa instruktioner för framtida bruk, som vid underhåll och vid beställning av reservdelar.

FÖR DIN SÄKERHET

- ⚠ **RISK!** Instruera de som skall använda utrustningen (speciell minderåriga) om möjliga risker vid användning av den.
- ⚠ **RISK!** Håll produkten utom räckhåll för barn vid montering av produkten (Risk för kvävning - innehåller smådelar).
- ⚠ **VARNING!** Apparaten får enbart användas för det ändamål den är tillverkad för, d.v.s. för träning av en vuxen persons överkropp och ben när denne sitter ned.
- ⚠ **VARNING!** Man skall inte stå på pedalerna eller träna stående på apparaten. Det finns en risk att man skadar sig!
 - Använd en lämplig stadig stol eller bord för träningen. Använd aldrig bord eller stol med hjul.
 - Notera informationen i bruksanvisningen rörande ergonomi vid träning.
 - Den som använder apparaten får väga maximalt 130 kg.
- ⚠ **VARNING!** Apparaten får inte användas på något annat sätt. Det kan vara farligt. Tillverkaren ansvarar inte för material- eller personskada orsakad av felaktig användning av apparaten. Utrustningen har tillverkats enligt senaste rön vad gäller säkerhet. Alla delar som eventuellt skulle kunna orsaka skador har undvikits eller gjorts så säkra som möjligt.
 - Felaktiga reparationer och strukturella modifieringar (exempelvis demontering eller användning av icke-originaldelar) kan innebära en risk för användaren.
 - Skadade komponenter kan riskera din säkerhet och minska apparatens livslängd. Av denna anledning skall man snarast ersätta slitna eller skadade delar, och apparaten får inte användas förrän detta har skett. Använd enbart Kettler originaldelar.
 - Om apparaten används regelbundet skall alla komponenter kontrolleras noga var eller varannan månad. Var speciellt noga med att kontrollera bultar och bultförband.
 - För att bibehålla säkerheten på högsta nivå måste apparaten få regelbunden service (en gång om året) av en specialist/återförsäljare.
 - Alla förändringar av delar i produkten som inte är beskrivna i handboken kan orsaka person- och/eller materialskador. Större reparationer får bara utföras av servicepersonal. Kontakta Medema Physio AB för service på e-post service@medema.se eller tel 08-404 12 00.
 - Våra produkter granskas ständigt i vår innovativa kvalitetskontroll. Vi förbehåller oss rätten att göra tekniska förbättringar av produkten.
 - Vänd dig till din återförsäljare om du har några frågor.
 - Vid val av placering av apparaten bör du välja en plats med tillräckligt avstånd från eventuella hinder. Apparaten får inte installeras i omedelbar närhet till område där människor rör sig (gångvägar, dörrar, korridorer).
 - När rörelseträningen pågår bör man placera ett underlägg eller liknande under apparaten så att den inte glider iväg.
 - Kontrollera apparaten noga före varje träning för att försäkra dig om att den är rätt monterad.
 - Apparaten är konstruerad för användning av vuxna, och minderåriga bör inte få leka med den. Minderåriga som leker rör sig på oförutsett vis och en farlig situation kan uppstå som tillverkaren inte ansvarar för. Om man trots detta låter minderåriga använda apparaten, måste man först upplysa dem om hur den används på rätt sätt, och därefter måste de övervakas.
 - Vi rekommenderar att apparaten förvaras i ett torrt rum så att delarna inte rostar. Se till att ingen del av apparaten kommer i beröring med vätskor (dryck, svett, etc.). Det kan orsaka rostbildning.
 - Före användning skall man alltid kontrollera att alla skruvar och anslutningar samt att säkerhetsutrustning sitter ordentligt.

- En vuxen måste montera apparaten med sedvanlig noggrannhet. Om det råder någon som helst tvekan, skall man be en annan person att dubbelkolla, kanske helst en tekniskt lagd person. Skruva först på delarna lite löst, och kontrollera att de sitter på rätt plats. Dra åt låsmuttrar för hand så mycket att det börjar gå trögt, gör sedan en slutlig åtdragning med en nyckel (lås fast komponenten). Gör en slutlig kontroll att alla skruvförband är ordentligt åtdragna. Observera: om man en gång har skruvat loss en låsmutter skall den kasseras (den låsande delen förstörs), och en ny skall användas.
- Av tekniska skäl förbehåller vi oss rätten att göra vissa förberedande monteringsarbeten (exempelvis isättning av pluggar).
- Apparaten är enbart avsedd för användning inomhus.

INFORMATION RÖRANDE HÄLSA OCH SÄKERHET

- Se till att du har fått läkares godkännande att träna innan du börjar att använda apparaten. En läkare eller annan medicinsk personal bör hjälpa dig med utformandet av ditt träningsprogram.
- Börja träningen långsamt, och öka därefter takten gradvis. Felaktig användning av apparaten och överdriven träning kan påverka din hälsa negativt.
- Avbryt genast övningen om du plötslig känner dig svag eller blir yr. Om du blir illamående, får smärta i bröstorg eller kroppen, hjärklappning eller annat symptom, skall du genast söka läkarhjälp.
- Utför inga övningar direkt efter en måltid eller efter att ha förtärt alkohol.
- Gör några uppvärmningsövningar innan du använder apparaten, och stretcha musklerna när du är klar med träningen.
- Se till att du har tillräcklig luftväxling i utrymmet där du tränar.
- Gör ingen träning på full mage. Du bör inte äta något en timma före och efter träningen.
- Gör ingen träning om du känner dig trött eller utmattad.
- Se till att dricka tillräckligt.
- **Om du inte följer dessa instruktioner kan det påverka din hälsa negativt!**

Underhåll – Service – Reservdelar

- Skadade komponenter kan riskera din säkerhet och minska apparatens livslängd. Av denna anledning skall man snarast ersätta slitna eller skadade delar, och apparaten får inte användas förrän detta har skett. Använd enbart Kettler originaldelar.
- För att bibehålla säkerheten på högsta nivå måste apparaten få regelbunden service (en gång om året) av en specialist/återförsäljare.
- Se till att vätskor eller svett inte kan tränga in i apparaten eller dess elektroniska komponenter.
- Slitagedelar är märkta i reservdelslistan med * (se monteringsanvisningarna).

Beställning av reservdelar

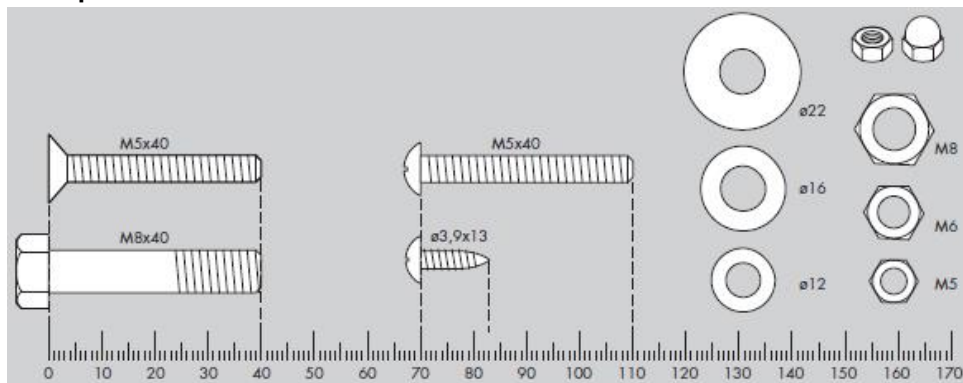
- När du beställer reservdelar skall du alltid ange vilken reservdel som önskas, antal samt produktens serienummer.

ÅTERVINNING/AVYTTRING

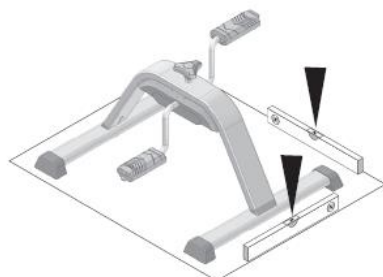
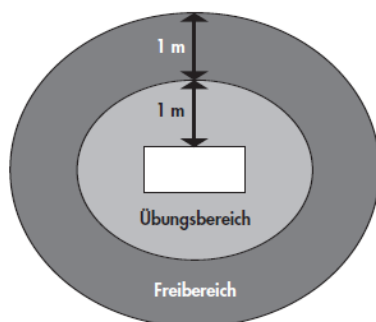
Produkter från Kettler kan återvinnas. När produkten har tjänat ut, skall den lämnas för återvinning på återvinningsstation.

Mall för monteringsdetaljer

Exempel

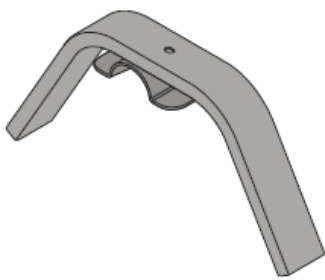
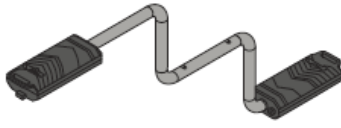
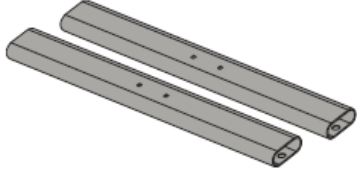
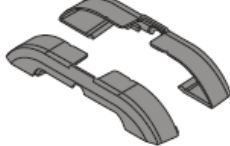
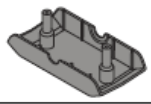


Fri yta för övningar



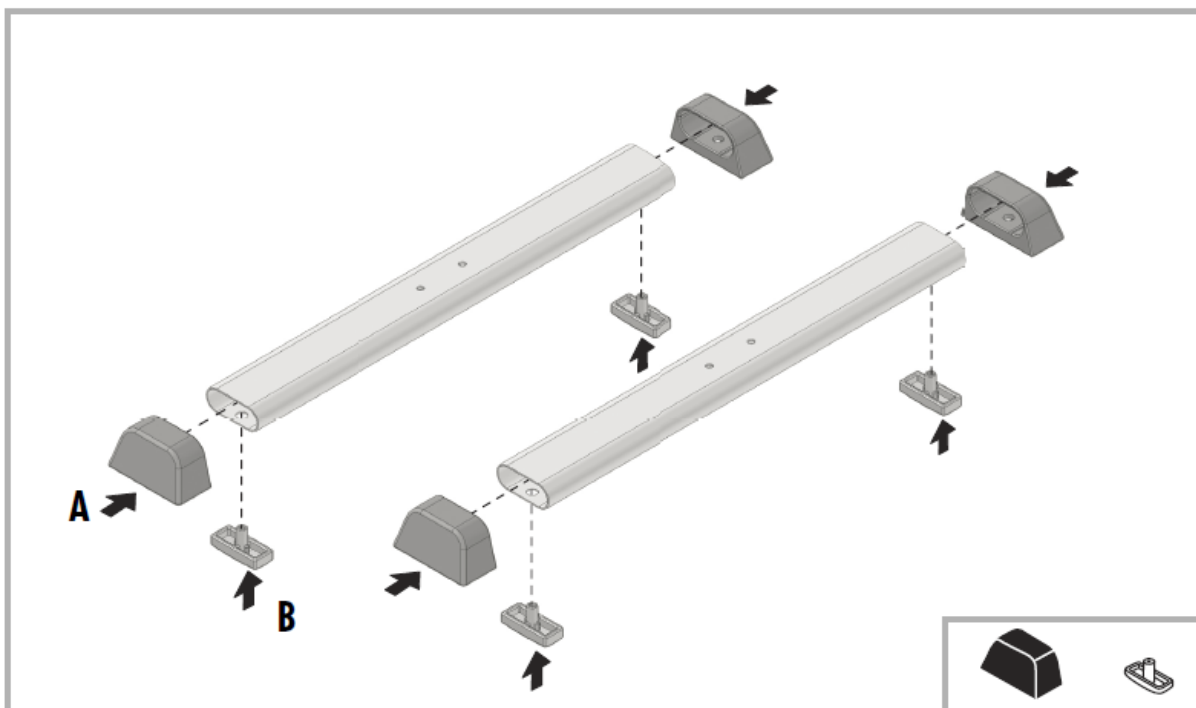
Verktyg som krävs – Medlevereras ej



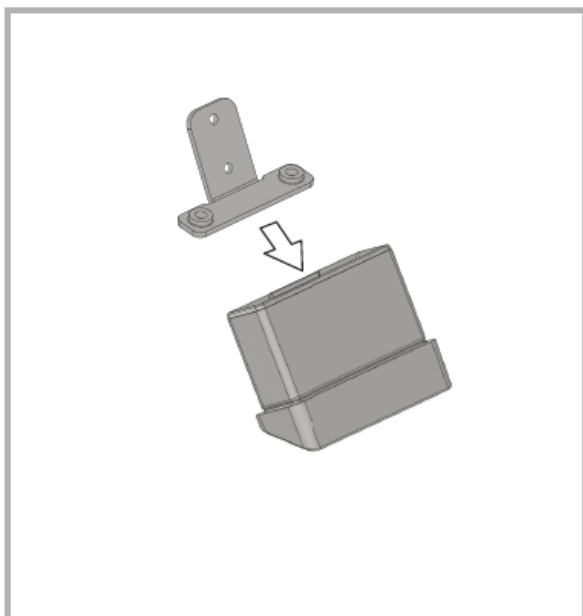
	St.	
1	✓	
 	1	
	2	
	2	
	1	

	M 8	1	
	3,9 x 40	2	
	M 5 x 30	4	
	3,9 x 13	4	
	M 5 x 10	4	
	M 5	4	
	5,3 x 12 x 1,5	8	
	8,3 x 16 x 2	1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		4	
		4	
		2	
		2	

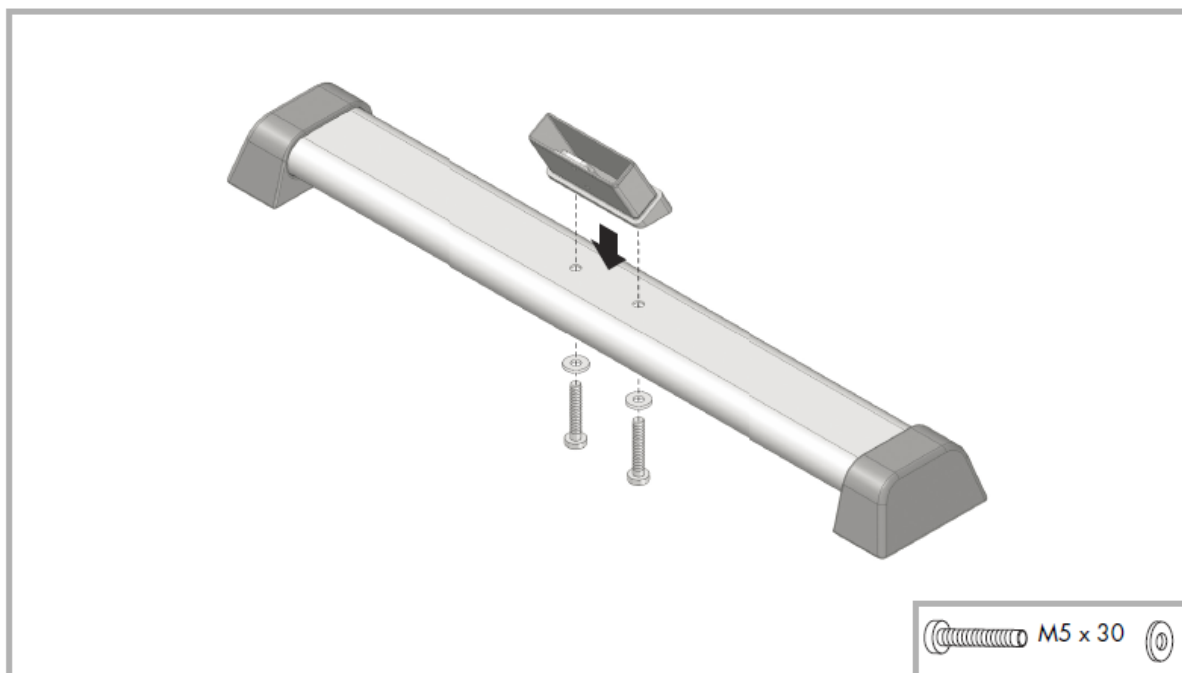
1



2



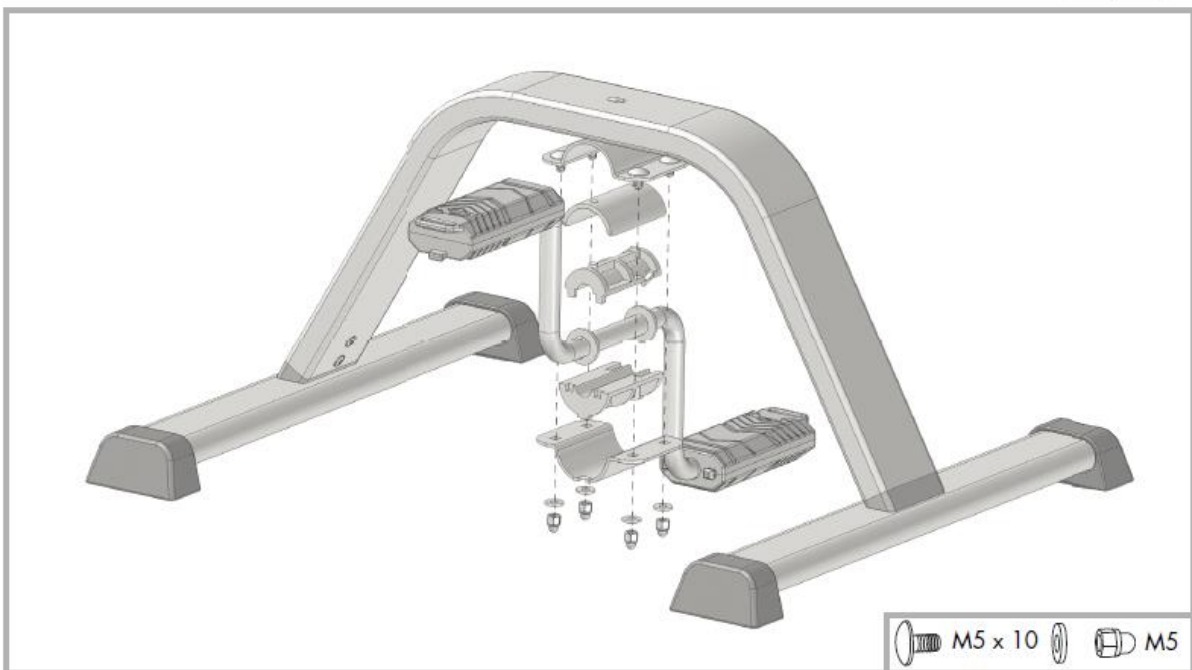
3



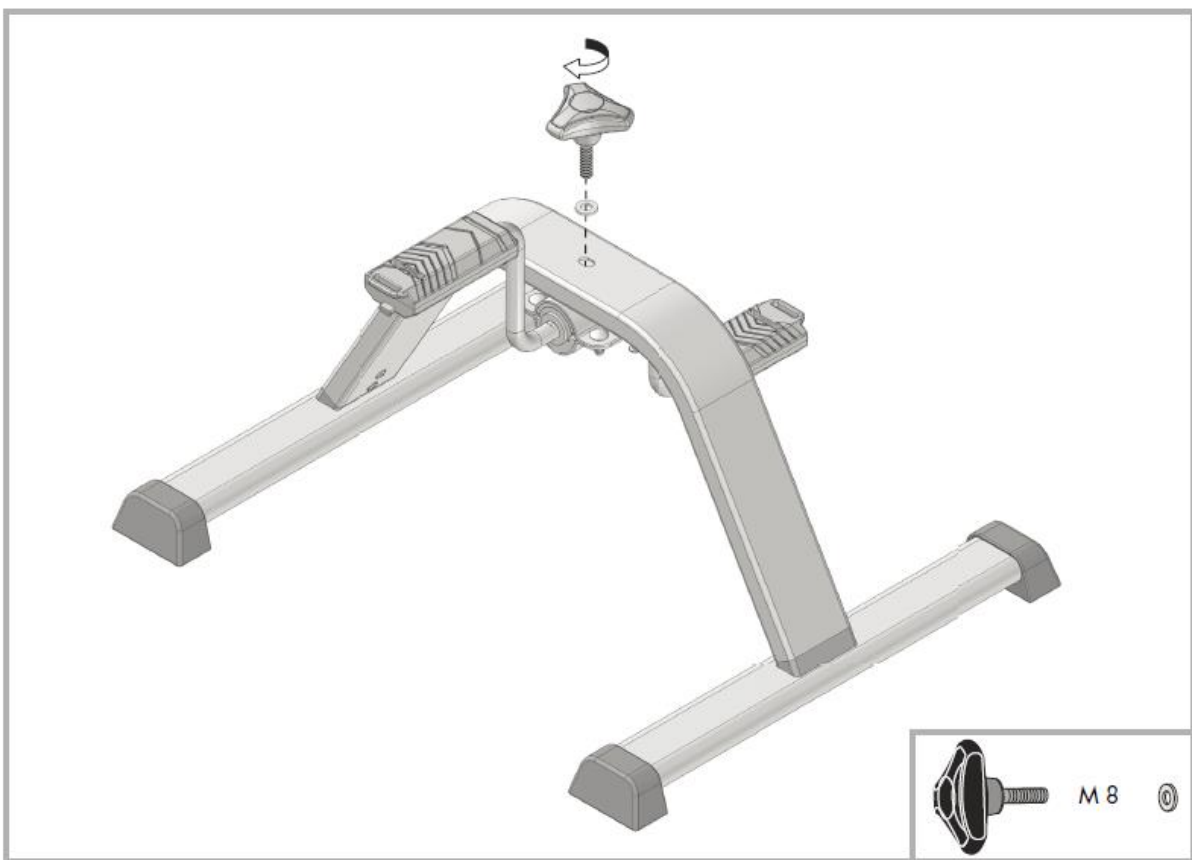
4



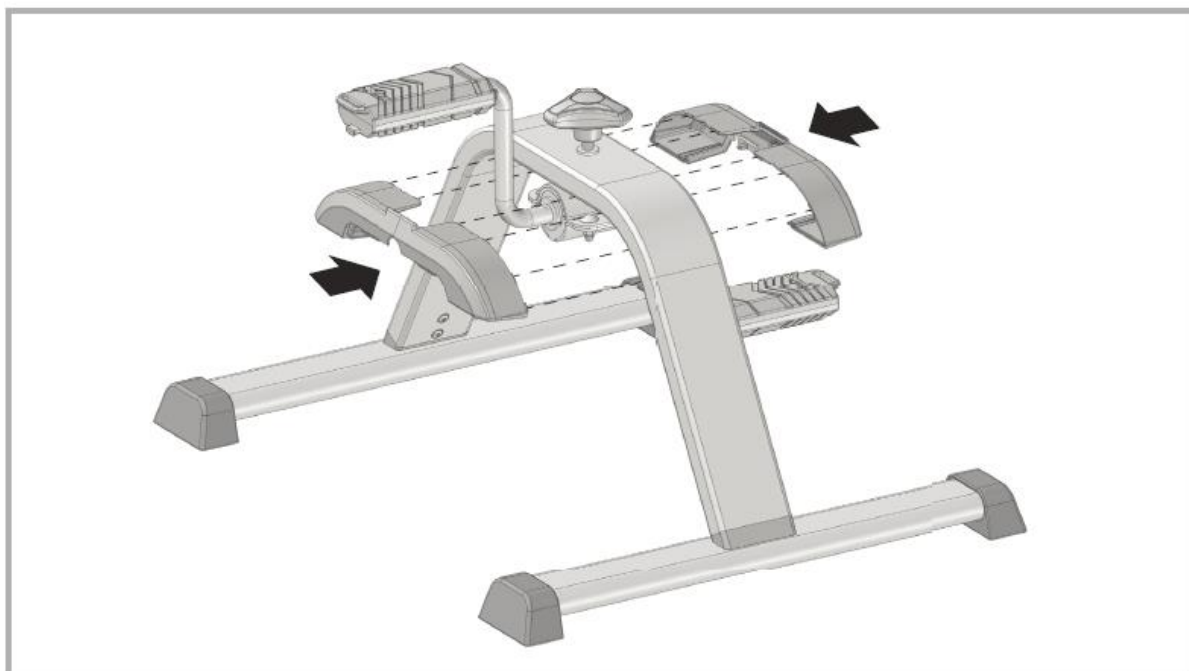
5



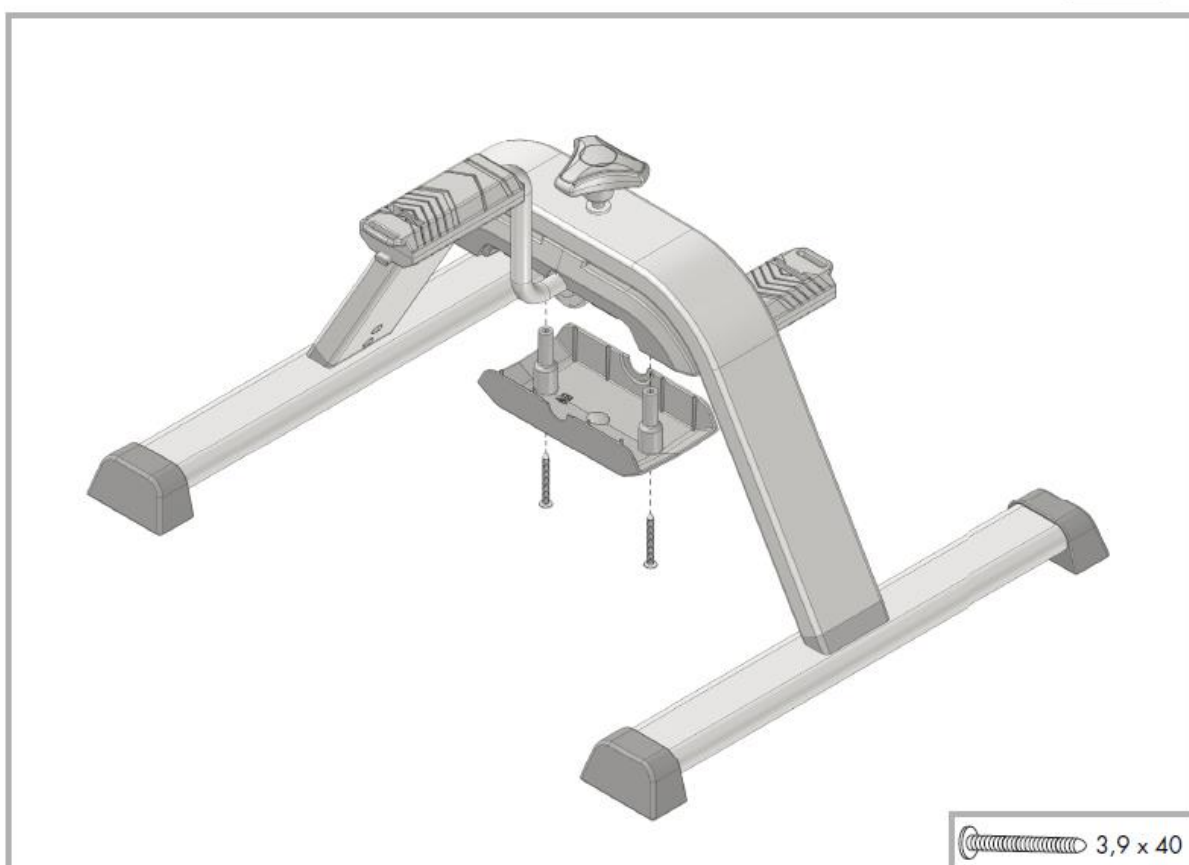
6



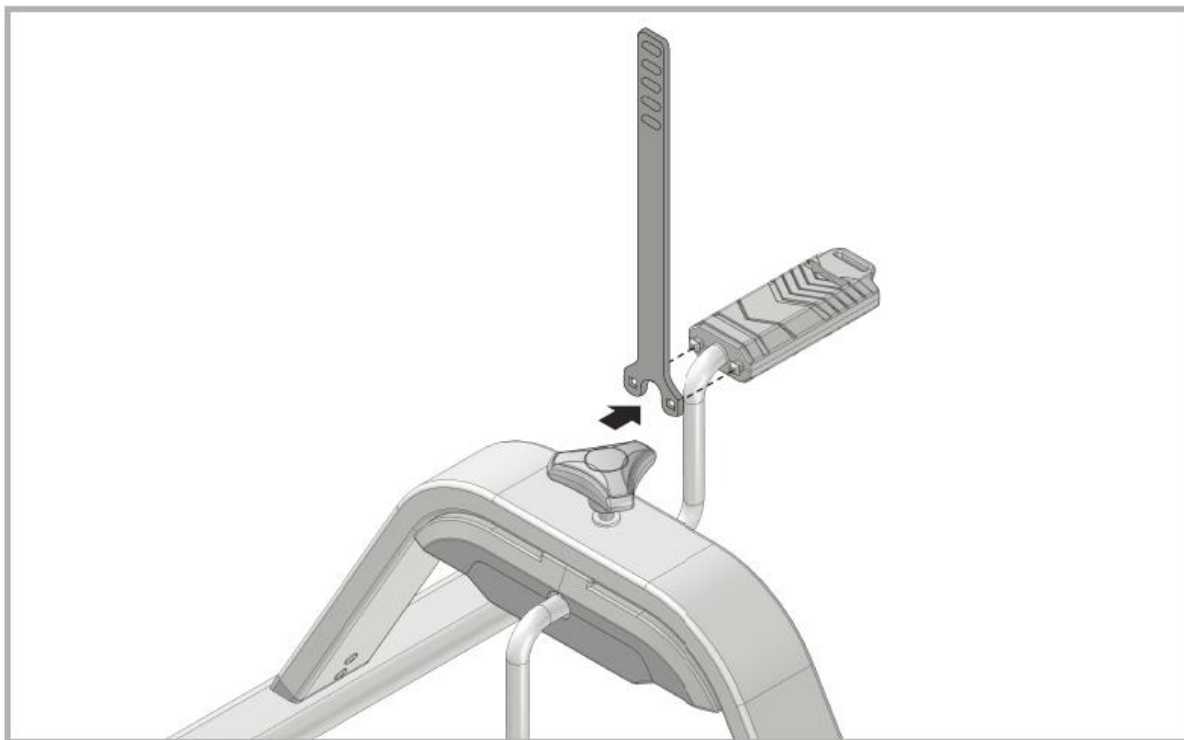
7



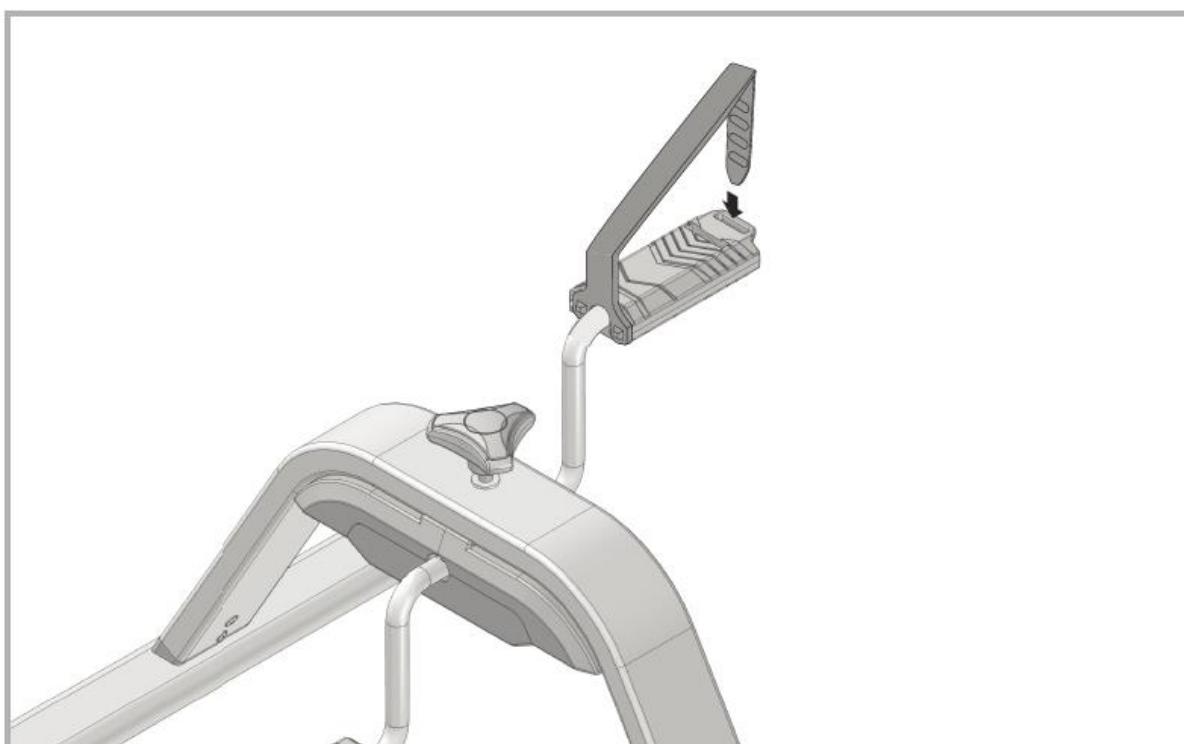
8



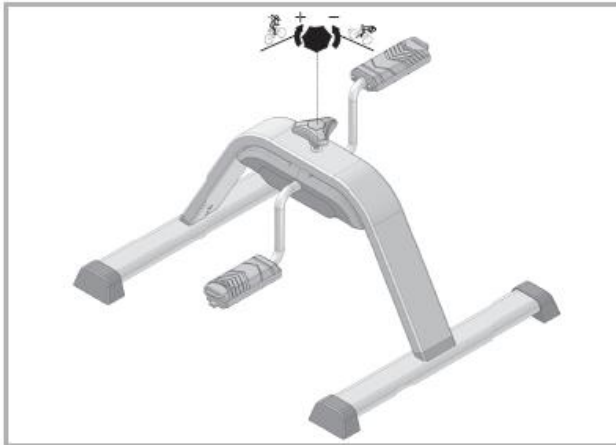
9a



9b



Användning



Ergonomi

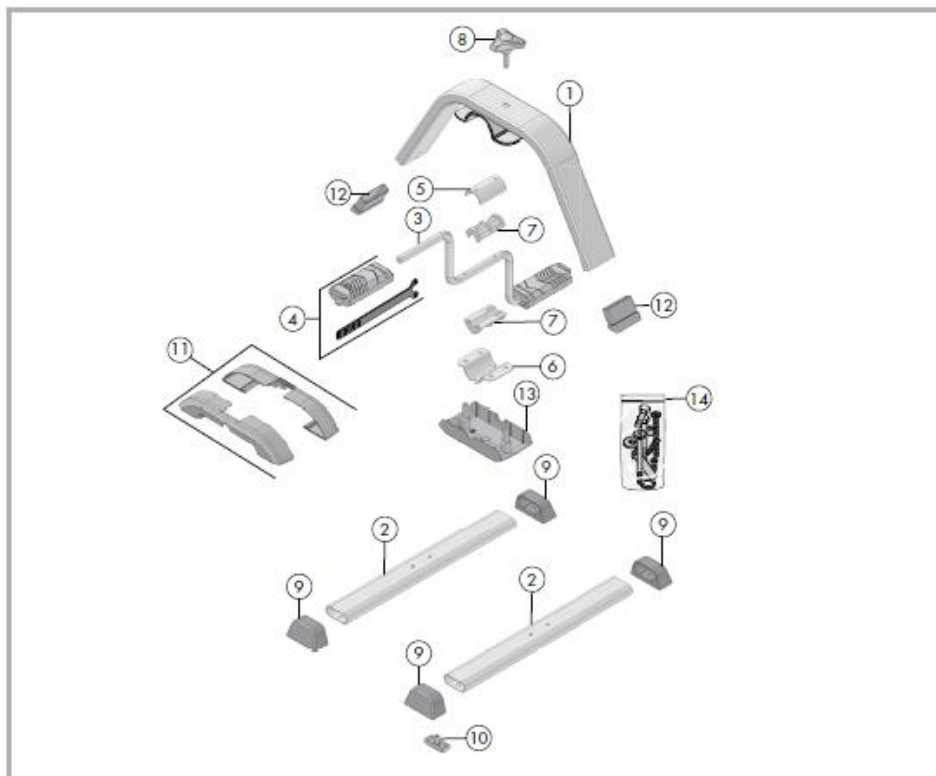


Vissa av delarna nedan går att beställa som reservdelar.

Kontakta Medema för beställning:

service@medema.se

Tel. 08-404 12 00



MEDEMA®

Carefully chosen