

Varenr: AC859

Pedaltræner elektrisk med digitaldisplay - Brugermanual



Vigtigt:

Læs alle instruktioner omhyggeligt før du bruger dette produkt. Gem denne vejledning til fremtidig reference.

Hvis du har nogen medicinske tilstande, skal du kontakte din læge før brug.

FORSIGTIGHED

- Stå eller sid ikke på enheden. Brug kun træningsapparatet, mens du sidder.
- Opbevares utilgængeligt for børn. Dette er ikke et legetøj.
- Må ikke anvendes på glatte eller ujævne overflader.
- Apparatet må ikke gøres vådt.
- Placer ikke fingre eller tæer mellem pedalerne.
- Tag ikke stikket ud af stikkontakten med våde hænder.
- Anbring ikke en tung belastning på strømledningen.
- Du må ikke beskadige strømledningen.
- Brug ikke en strømledning eller kontakt, der er ødelagt.
- Spild ikke væske på udstyret.
- Sørg for, at enheden er tilsluttet korrekt.
- Sluk enheden, når du ikke bruger den.
- Er du ikke tryk ved at bruge enheden, skal du straks stoppe/slukke den.
- Brug ikke pedaltræneren mens du sover

Samlevejledning



1: Sørg for, at alle dele er i pakken.



2: Opsætning af maskinen, sæt front- og bagstabilisatoren på maskinen.



3: Sæt skruerne i, stram derefter til og gør den stabil med skruetrækkeren.



4: Isæt den højre pedal, der markerer i "R", tilslut den til højre krank ved dreje med uret.



4: Isæt den venstre pedal, som er markeret med "L", tilslut den til venstre krank ved at dreje mod uret.



5: Tilslut strømledningen, og tænd for Maskinen.

Igangsætning



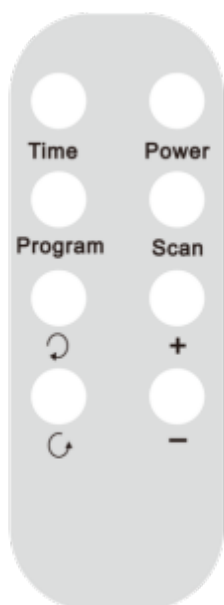
Funktioner til skærmskontrol:

1. Tryk på (Power) knappen viser HR-F, tryk én gang for at starte maskinen, tryk to gange for at slukke maskinen.
2. Tryk på (Program) for at vælge tilstand P--1, P--2, P--3, HR-F.
3. Vælg P--1, P-- 2, P--3 for automatisk program.
4. Bemærk: pls tryk på (Time/Tid) knappen for at indstille time. Time/Tid skal indstilles før start af maskinen. Standard tid er 30 minutter, og kan indstilles til 30 minutter, 25 minutter, 20 minutter, 15 minutter, 10 minutter og 5 minutter.

Vælg HR-F for manuel tilstand:

1. Tryk på hastighedsknappen (+/-) for at vælge den angivne hastighed fra 1-10 levels/10-1level. Vi anbefaler start ved den laveste hastighed 1 og gradvist øge hastigheden, hvis det ønskes.
2. Tryk på knappen (Power) On/off knappen for at starte eller stoppe pedalrotationen.
3. Tryk på knappen (Direction/Retning) for at skifte pedalrotation fra fremad til bak.
 - ⊕ Scan: bladrer automatisk gennem alle muligheder for hver funktion en ad gangen i fem sekunder.
 - ⊕ Tid: viser længden af træningen.
 - ⊕ Afstand: viser gåafstand i meter / miles.
 - ⊕ Hastighed: viser den aktuelle hastighed 1-10.
 - ⊕ Kalorie: viser de forbrændte kalorier.

Bemærk: Pedaltræneren slukker automatisk efter 30 minutter. For at fortsætte træningen skal du genstarte maskinen i henhold til ovenstående instruktion.



Fjernbetjening Funktioner:

1. Tryk på (Power) knappen som viser HR-F, tryk én gang for at starte maskinen, tryk to gange for at pause maskinen.
2. Vælg den ønskede hastighed. Tryk på + for at øge eller – for at mindske fra 1 til 10. Hastighed 1 er den langsomste. Vi anbefaler, at starte ved den laveste hastighed, og forøg derefter gradvist, hvis det ønskes.
3. Tryk på (Power/start knappen) for at starte eller stoppe pedalrotationen.
4. Tryk på knappen (Direction/Retning) for at skifte pedalrotation fra fremad til bak.
5. Tryk på knappen (Program) for at vælge Automatisk træningstilstand P--1, P--2, P--3, eller vend tilbage til Manuel tilstand (HR-F):
6. Bemærk: Tryk på (Time) knappen for at indstille time, det skal indstille tiden, før du starter maskinen. Standard tid er 30 minutter, den kan indstilles til 30 minutter, 25 minutter, 20 minutter, 15 minutter, 10 minutter og 5 minutter.

Træning

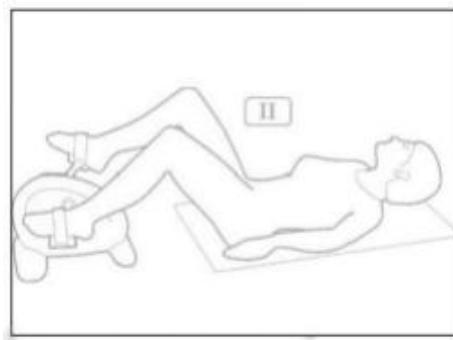
Siddende træning.

1. Brug en stabil, robust stol.
2. Sørg for at placere minicyklen i en behagelig afstand fra stolen (for ikke at overstrække dine ben).
3. Sørg for, at lænden (lænderegionen) er understøttet, når du bruger minicyklen. Vi anbefaler at placere en lille pude ved lændehvirvelsøjlels base region som støtte under træningen.
4. Sid og placer dine fødder på pedalerne.
5. Tag fjernbetjeningen af dens holder, og tryk på knappen **POWER/Start**. Pedalerne begynder nu at rotere.
6. Tryk på POWER/Start for at stoppe enheden.



Liggende.

1. Når du ligger ned, skal du sørge for, at din nederste ryg. (lændehvirvel-området) understøttes, når du bruger minicyklen.
2. Lig med begge fødder på pedalerne (du kan bruge støtte stropperne, hvis du ønsker det).
3. Placer dine arme på begge sider og følg trinene.



Vi håber du vil nyde din elektriske pedaltræner, hvor du snart vil kunne bemærke fordelene.

INSPEKTION & VEDLIGEHOLDELSE. Sluk for enheden, og tag strømledningen ud.

Opmærksomhed!

Kontroller regelmæssigt, at alle fastgørelseselementer er behørigt strammet og tilsluttet korrekt. Kontroller og stram alle dele på din enhed løbende eller senest efter tre måneder.

Hvis du er i tvivl om dele på maskinen, tøv ikke med at komme i kontakt med sælgeren.

Vi anbefaler, at du bruger originale reservedele til at udskifte slidte komponenter. Brug af andre reservedele kan forårsage skade eller påvirke maskinens ydeevne.



SeniorSam

Ved spørgsmål, kontakt forhandler:

SeniorSam A/S

Sundbyvej 19

DK-7752 Snedsted

kontakt@seniorsam.dk

www.seniorsam.dk