

LEMCO **B'fit** mini

BRUGSANVISNING



SIKKERHEDS INSTRUKTION

Sikkerhed kommer altid først.

Læs og følg brugsanvisningen før du begynder brugen af din LEMCO B´fit.

Advarsel

Læs, forstå og øv sikkerheds - og betjenings instruktionerne.

Få godkendelse fra din læge før du begynder din træning, specielt hvis du er over 35 år eller har hjerteproblemer eller åndenøds problemer.

Handicappede eller invaliderede personer skal have lægegodkendelse før påbegyndt træning og skal have supervision under brugen af enheden.

Brug ikke din LEMCO B´fit uden lægelig godkendelse og grundig vejledning fra fysioterapeut.

Spørg din fysioterapeut ang. opvarmning før træning.

Kend begrænsningerne og evt. risici forbundet med brugen af LEMCO B´fit.

Tillad ikke noget fremmedlegeme eller væske af indtrænge i enheden. Disse kan skade enheden, ødelægge enheden eller gøre skade på personen der træner.

Ændringer eller ombygning af enheden er ikke tilladt. Dette kan skade enheden, give dårlig funktion eller medføre personskaade.

SIKKERHEDS INSTRUKTION

Hvis du har svært ved at bruge enheden efter at have læst manualen, kontakt Lemco.

Brug kun cyklen til træning, som beskrevet.

Vær varsom med brugen af LEMCO B´fit og forsøg at undgå at få fingre eller hænder klemmt i de bevægende dele.

Brug aldrig cyklen, hvis funktionen føles forkert.

Garantien bortfalder ved anden brug end beskrevet.

Justeringer udover de i manualen nævnte, kan medføre skader.

Bortskaffelse af din træning-cykel skal ske i overensstemmelse med lokale og nationale regler.

TRÆNING

Behageligt tøj, som ikke er for stramt anbefales.

Behageligt fodtøj med god støtte og gode såler anbefales.

Vær opmærksom på din vejtrækning og hold aldrig vejret medens du træner.

TRÆNING

Udgå overtræning.

Start træningen langsomt og øg gradvist modstanden efter behov.

Hvis den, som træner får fornemmelse af svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer, stop træningen øjeblikkeligt og søg læge med det samme.

Efter hver træning afslut med at gøre øvelserne langsomt og slut med at strække ud.

Cyklen bør ikke bruges i nærheden af børn.

Cyklen må ikke bruges af børn under 15 år uden en voksens supervision.

Når der trænes bør hjælpers hænder m.v. holdes i sikker afstand til enheden.

Træning af syge, skal godkendes af læge eller fysioterapeut.

INDHOLD I KASSEN

Justérbar støtte	1
Træningscomputer med batteri	1
Højre pedal mærket (R)	1
Venstre pedal mærket (L)	1
Låse skrue	1
Skruenøgle	1
Konsol	1

MONTERINGSVEJLEDNING

1. Indsæt den justerbare støtte i konsollen og tilpas det til den ønskede position. Derefter sættes Låse skruen i hullet som markeret, og den drejes med uret, indtil den binder, således at det justerbare støtte rør sidder fast.

OBS: Spænd ikke låse knappen for meget

2. Sæt venstre pedal til pedal armen og stram den ved at skrue mod uret, ved hjælp af skruenøglen indtil den binder.

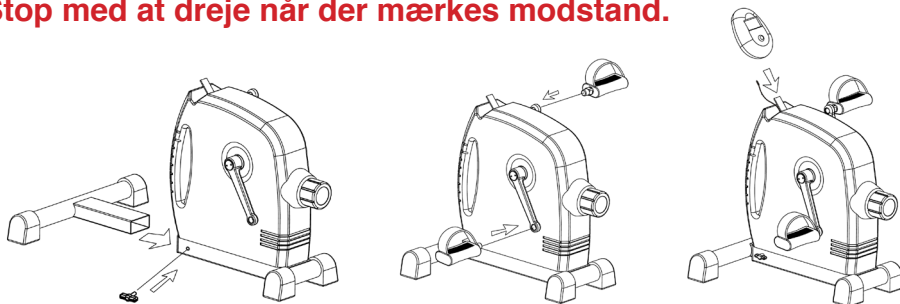
Gentag med højre pedal, ved at dreje med uret, ved hjælp af skruenøgle, indtil den også binder.

3. Tilslut display kablet til træningscomputeren, og monter den på monterings tabben.

4. Modstands styrke knappen regulerer modstanden på cyklen. Drej med uret for en større modstand, og mod uret for én mindre modstand.

Bemærk fra fuld modstand til min modstand er der ca. 8 fulde omdrejninger på modstandsknappen.

Stop med at dreje når der mærkes modstand.



TRÆNINGSFORSLAG

Hvor ofte bør man træne?

Man bør træne tre til fire gange om ugen for at forbedre og vedligeholde ens hjerte og muskler.

Hvor hårdt bør man træne?

Intensiteten af træningen er afspejlet af pulsen og bør være hård nok til at kunne styrke hjertet og træne det cardiovaskulare system.

Din læge kan bedst foreslå din optimale træningspuls, så henvendelse hos din læge vil være et første skridt i påbegyndelsen af et velfungerende træningsprogram.

Hvor længe bør du træne?

Vedvarende træning styrker dit hjerte, lunger og muskler. Jo længere du kan træne indenfor din optimale puls, des flere motionsmæssige fordele.

Start med 2-3 minutters jævn rytmisk træning og kontrollér så din puls.

Så længe pulsen ikke overskrider din maksimale puls, kan du fortsætte.

Du skal ikke træne vedvarende ved din maksimale puls. Den anbefalede puls zone er en procentdel af din maksimale puls, og ligger på omkring 60% og 75% af din maksimale puls.

(Puls anbefalingerne er vedtaget og anbefalet af The American Heart Association. For en mere præcis individuel vurdering, er henvendelse hos egen læge en god idé)

TRÆNINGSFORSLAG

Opvarmning, hvorfor ?

Kropstemperaturen bliver hævet.

Herved forløber de kemiske processer i musklerne hurtigere.

Nervesignaler løber også hurtigere når temperaturen stiger.

Leddene bliver smurt og ledbrusken opsuger ledvæske hvorved den bliver tykkere.

Kredsløbet bliver sat i omdrejninger og blodkarrene bliver udvidede i de arbejdende muskler.

Nervesystemet bliver "tunet", så koordinationen forbedres.

Kilde og uddybende information: <http://www.motion-online.dk/opvarmning-forsøemt-fornøjelse/>

SPECIALPEDALER

Pedaler med hælkappe og evt. Velcro bånd kan hjælpe til mere effektiv træning.

Hælkappen giver mulighed for at koncentrere sig mere om træningen, end at holde fødderne på pedalerne - og giver god støtte.



Pedalerne kan kun fås hos LEMCO

Velcrobånd kan afmonteres med stjerneskruetrækker og svensk-nøgle.

TRÆNINGSCOMPUTER



Funktionsknop

Tryk på knappen for at skifte indstillinger.

For nulstilling af data, trykkes knappen ned i 2 sekunder.

DIST

Viser distancen i Kilometer

CAL

Anslået kalorie forbrænding (ikke retvisende) under træning.

SPEED

Aktuel hastighed i km/t under træningen.

SCAN

Tryk på funktions knappen for at vælge "SCAN" indstillingen, med et "SCAN" tegn vist øverst til venstre på skærmen.

Scan indstillingen scanner automatisk gennem alle de indstillinger som er vist på nederste linje på skærmen.

TIME

Viser trænings tiden i minutter og sekunder.

TRÆNINGSCOMPUTER

1. Viser skærmen et uklart eller dårligt billede, prøv at skifte batterierne.
2. Brug 1 styk. 1.5v "AA" batteri.
3. Displayet slukker af sig selv, efter 4 til 5 minutters inaktivitet.
4. Displayet starter af sig selv, så snart træning er påbegyndt, eller der trykkes på knappen.
5. Cyklen går automatisk på stand-by
5. Trænings"computeren" er CE godkendt nr. P 2066357 E 01

KØRESTOLSBRUGER ?

Mange af vores kunder er kørestolsbrugere og oplever at kørestolen kan vippe lidt under træning.

Vi har en løsning som er en støtte der sættes under kørestolens håndtag, den sikrer at kørestolen ikke skubbes tilbage under træning.

Kontakt LEMCO for yderligere information.

PULS OG PULS-ZONER

Puls

Puls er defineret, som det antal slag, hjertet slår pr. minut. Pulsmåling kan bruges, som et slags omdrejningstæller, der hele tiden fortæller, "hvor hurtigt kroppen kører". Systemet fungerer nemlig således, at jo hårdere kroppen arbejder, jo hurtigere slår hjertet. Pulsen måles nemmest med et pulsur.

Pulszoner

Træning i pulszonen 50 - 60%
Træning i pulszonen 60 - 70%
Træning i pulszonen 70 - 80%
Træning i pulszonen 80 - 90%
Træning i pulszonen 90 - 100%
Beregning af pulszoner

Træningsintensiteten kan forgå i forskellige pulszoner, hvor 0% svarer til hvilepulsen og 100% svarer til max. pulsen.

Træning i pulszonen 50 - 60%

Øger hjertets evne til at pumpe blod rundt.
Øger antallet af små blodårer i dine muskler.
Øger enzymerne i dine muskler, der er ansvarlig for ilt stofskiftet.
Øger styrken af dine muskler, sener og knogler.
Forbedrer din udholdenhed.
Bruger fedtforbrænding som kroppens hovedenergikilde.

Træning i pulszonen 70 - 80%

Dette er det hurtigste tempo du kan opretholde i længere tid
Vænner kroppe til et hurtigere tempo
Øger udholdenheden

PULS OG PULS-ZONER

Hvilepuls

Den laveste ”hastighed”, kroppen kan køre på, kaldes hvilepuls-en.

Når kroppen kører på denne hastighed, er det kun de mest nødvendige kropsfunktioner, der opretholdes, fx åndedræt, fordøjelse og temperaturregulering.

Jo bedre kondition du er i, jo lavere vil din hvilepuls være. Fx vil en utrænnet mands hvilepuls ofte være 60-90 slag pr. minut, mens en veltrænnet mands vil være 50-60.

Din hvilepuls måles bedst om morgenen, lige efter du vågnet.

Max puls

Vi har også alle sammen en max. puls, som er den højeste puls, vi overhovedet kan opnå.

Der findes en tommelfingerregel, der siger, at max. pulsen er 220 minus alder i år. Men denne ”regel” er i praksis næsten ubrugelig, da der er store individuelle udsving, men max. pulsen falder jo ældre man er. Dvs. som årene går falder din maksimale præstation..

Max. pulsen er modsat hvilepulsens ikke særlig påvirkelig af din kondition. Til gengæld kan den altså fra naturens hånd variere stærkt.

Kilde: Internettet: http://home1.stofanet.dk/jvm_aa/pulszoner.html



Trænings og genoptrænings-løsninger fra LEMCO Rehab & Fysio

LEMCO Combi *bike Plus*

Kombineret arm og bentræning. Idél til personer med nedsat funktion i ben og arme. Kan bruges af selv personer med lamme ben/underkrop.

Unik dansk cykel, hvis mini´en er for svær at træde rundt eller du også har brug for at træne armene.

Du kan til enhver tid indbytte en fungerende B´fit mini pedaltræner og få den fulde pris (som fremgår af vores website lemco.dk) fratrukket prisen på Combi Bike Plus -

Combi Bike Plus er den naturlige opgradering fra denne pedaltræner hvor man får trænet hele kroppen



LEMCO Rehab & Fysio ApS
Fabriksvej 3 • 3000 Helsingør Tlf: +45 3325 4002 Fax: +45 7020 5899
info@lemco.dk / www.lemco.dk